

Keuzekaart 5 Persoonlijkheidsstoornissen | Ondersteunende interventies

Bij persoonlijkheidsstoornissen is het nuttig om ook goed op de hoogte te zijn van mogelijkheden die je verder kunnen ondersteunen bij je behandelingen en je herstel. We hebben er hier een aantal voor je op een rijtje gezet. Het is vaak een hele zoektocht om het hulpmiddel te vinden wat goed bij jou en jouw situatie past. Wees vooral ook mild voor jezelf en probeer stap voor stap aan je herstel te werken.

Hulpmiddel→	Psychosociale behandeling	Traumabehandelingen	Crisisopname	Medicatie	Vaktherapie
Wat houdt het in?	Psychosociale behandeling gaat over de wisselwerking tussen jouw gedrag en je omgeving. Het is vaak hele praktische hulp, bijvoorbeeld bij sociale problemen, werk of dag invulling. Je kunt deze hulp onder meer vinden bij wijkteams, telefonische hulpdiensten of via de huisarts.	Een trauma is iets wat je in het verleden hebt meegemaakt, wat heel heftig voor je was en wat je niet goed hebt kunnen verwerken. Er zijn een aantal behandelingen die goed kunnen helpen bij trauma's (of PTSS – Post Traumatisch Stress Syndroom).	Wanneer je een heftige crisis doormaakt en niet meer voor jezelf kunt zorgen, of last hebt van serieuze gedachten over zelfdoding, dan is het mogelijk om voor korte tijd opgenomen te worden. Opname wordt echter zoveel mogelijk ontraden.	Er bestaat geen medicijn om persoonlijkheidsstoornissen te 'genezen'. Sommige mensen hebben echter wel baat bij het gebruiken van medicijnen om bepaalde klachten hanteerbaar te maken, een crisis tegen te gaan of om behandeling te durven ondergaan.	Vaktherapie is een vorm van therapie waarin doen en ervaren centraal staan. Er zijn verschillende werkvormen (dans, drama, beeldend werken, muziek, spel, beweging of lichaamsgericht). Je gaat je eigen manieren van waarnemen, denken, voelen en handelen ontdekken.
Wanneer wordt het ingezet?	Deze behandeling wordt ingezet wanneer je wilt werken aan je problemen of voorafgaand aan, tijdens of na psychotherapie. De hulp is ook geschikt voor je wanneer de problemen niet zo groot zijn dat er een zware of intensieve behandeling nodig is, maar wanneer je wel professionele hulp nodig hebt.	Traumatherapie wordt als aanvulling op de behandeling gegeven, in overleg met jou, je behandelaar en eventueel je naaste. Bij persoonlijkheidsstoornissen kunnen er heftige gebeurtenissen geweest zijn in het verleden.	Crisisopnames worden ingezet wanneer jij, je naaste of behandelaar de noodzaak hiertoe zien. Het kan ook zijn dat je met je behandelaar afspraken hebt gemaakt over een optie tot een ultrakorte opname, dat heet ook wel bed op recept (BOR).	In overleg met je behandelaar kun je ervoor kiezen om medicatie te gaan gebruiken om klachten die horen bij (een deel) van je problematiek aan te pakken. Het kan ook zijn dat er tijdens een crisis met medicijnen gewerkt wordt of dat je medicijnen krijgt voor andere psychische klachten.	Vaktherapie kan zinvol zijn en aangeboden worden in een behandeltraject naast psychotherapie en/of medicatie, of bij een opname. Je kunt jouw gevoelens op jouw eigen, persoonlijke manier vormgeven en ermee werken.
Waarmee kan het me helpen?	De psychosociale hulpverlener helpt je om de stress te verminderen die te maken heeft met je omgeving en je persoonlijkheidsstoornis. Het kan ook zijn dat je vaardigheden aangeleerd krijgt om beter met je problemen om te gaan of ze hanteerbaar te maken.	Als het aanslaat helpt traumabehandeling enorm en kun je van trauma's herstellen. Dit kan een positief effect hebben op je persoonlijkheidsproblematiek en je helpen verder te ontwikkelen als mens.	Een crisisopname zorgt ervoor dat een crisis niet verder uit de hand kan lopen. Anderen zullen voor korte tijd voor je zorgen en jij kunt in een veilige omgeving weer stabiliseren en terug bij jezelf komen.	Medicijnen kunnen bepaalde symptomen verlichten of je even wat rust, slaap of verlichting brengen, zodat je bijvoorbeeld een therapie durft aan te gaan. In een crisisplan kun je je wensen rondom acuut medicatiegebruik neerzetten.	Je kunt (vroegere) ervaringen uiten, delen, verdragen en verwerken. De vaktherapeut helpt je om vertrouwde patronen los te laten en te oefenen met nieuw gedrag, waardoor je keuzes kunt maken in het uiten van gedrag en grenzen kunt stellen en respecteren.
Waar kan ik last van krijgen?	Het aan de slag gaan met je eigen gedrag en dat van anderen kan confronterend zijn en veel emoties oproepen. Het kan ook zijn dat je nogal een drempel over moet om deze vorm van hulp te durven vragen.	Traumabehandeling kan zeer vermoeiend zijn. Het kan zorgen voor heftige emoties. Zorg ervoor dat je erna rust kunt nemen. EMDR is een populaire behandeling, de kwaliteit van de behandelaren wisselt soms.	Een tijdelijke opname kan je zelfvertrouwen schaden. Je kunt de opnamekliniek als onrustig ervaren, wat zijn weerslag kan hebben op je gevoel van veiligheid. Ook kun je jezelf ervan afhankelijk gaan voelen wanneer het minder goed met je gaat.	Er kunnen altijd bijwerkingen bij het gebruik van medicatie ontstaan. Overleg goed met je behandelaar over deze bijwerkingen en over de manier en het moment van inname van je medicatie. Verkeerde medicatie kunnen ongezond gedrag in stand houden.	Bij vaktherapie maak je op een andere manier dan met praten contact met jezelf en je problemen. Het ervaren staat centraal, waardoor de confrontatie met jezelf soms erg dichtbij komt. Dit kan mogelijk veel effect hebben op hoe jij je voelt.
Wat kan ik verwachten?	Tijdens de sessies kiest de hulpverlener werkvormen waarvan hij/zij denkt dat die voor jou het meest helpend zijn. Bijzondere aandacht krijgt je manier van reageren op mensen en situaties. Je gaat daarmee oefenen.	Er zijn verschillende soorten traumabehandelingen, ieder met hun eigen kenmerken. Voorbeelden zijn NET, EMDR, BEPP, HITT, imaginaire exposure/rescripting of gesprekstherapie.	Een opname is een ingrijpende gebeurtenis. Hoe je dit ervaart is heel persoonlijk. Op een opname-afdeling van een ggz-instelling verblijven mensen vanwege uiteenlopende psychische problemen.	Voorbeelden van medicatie zijn bepaalde kalmerende en angst remmende medicijnen. Deze worden voor korte tijd gebruikt. Er worden soms medicijnen ingezet die juist over langere termijn hun (stabiliserende of stemming verbeterende) werking zullen hebben.	Vaktherapie kan individueel of in groepen gevolgd worden, afhankelijk van jouw draagkracht en situatie. Het kan in een kliniek gegeven worden, maar ook door zelfstandige therapeuten. Je gaat vooral actief dingen doen en ervaren.

Deze Keuzekaart is gebaseerd op de kwaliteitsstandaarden van Akwa GGZ en de kwaliteitscriteria goede zorg van MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid. De kaart is ontwikkeld in samenwerking met ervaringsdeskundigen en leden van Stichting Borderline en de Triade Cluster C. De Keuzekaarten mogen in ongewijzigde vorm verspreid worden na publicatie.