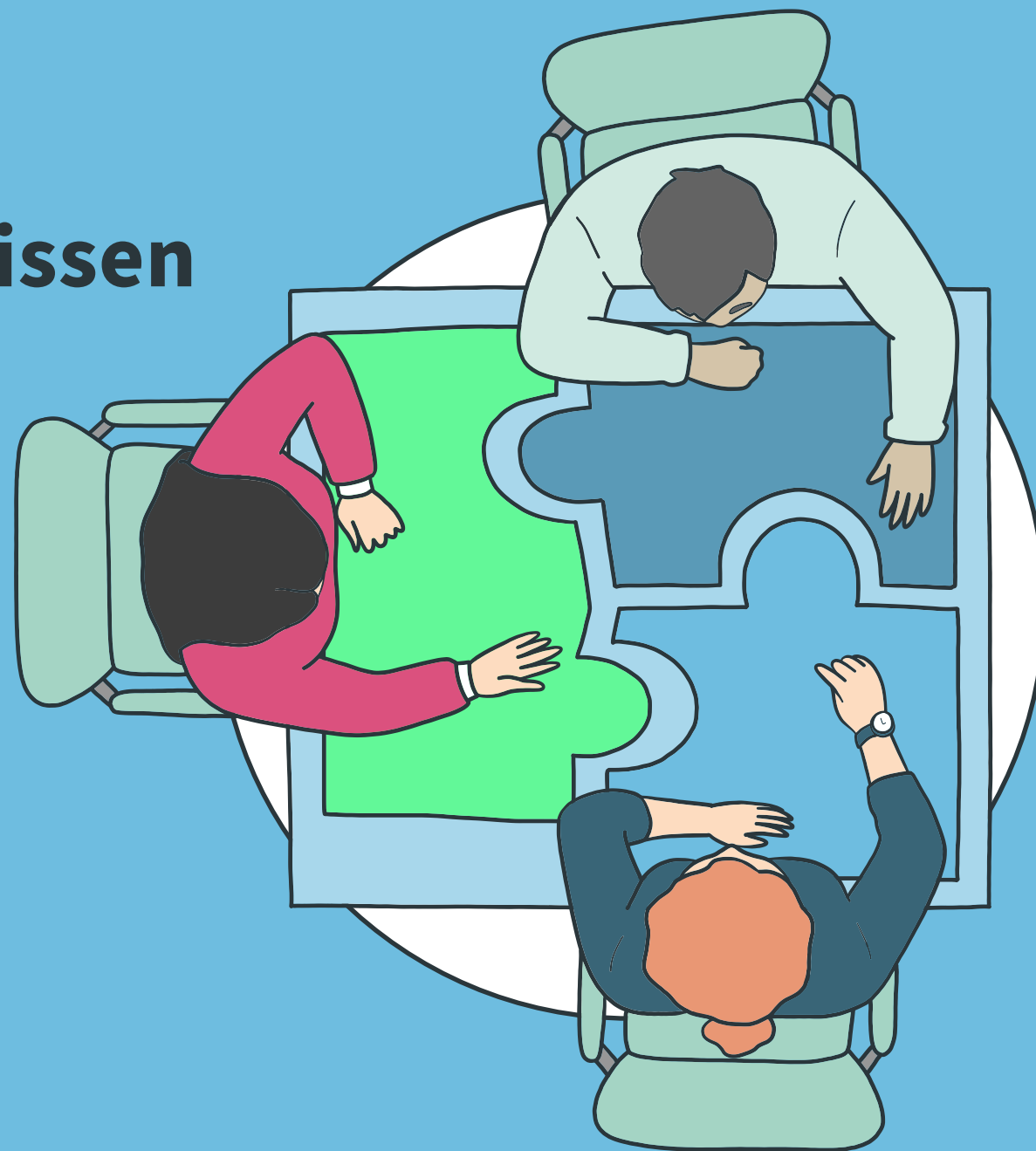


Samen beslissen bij persoonlijkheidsstoornissen

Toolkit voor passende zorg en ondersteuning



Handreiking bij het gebruik van toolkit

Handreiking gebruik van toolkit

Overzichtskaat

Keuzekaarten

- 1 Zelfmanagement
- 2 Psychotherapie deel I
- 3 Psychotherapie deel II
- 4 Psychotherapie deel III
- 5 Psychotherapie deel IIII
- 6 Psychotherapie deel V
- 7 Ondersteunende interventies
- 8 Herstel en re-integratie

< VORIGE VOLGENDE >

Samen Beslissen: de best passende zorg en ondersteuning bepaal je samen

Samen beslissen betekent dat jij, samen met je zorgprofessional en als je wilt je naaste (zoals een partner, familielid of vriend), kijkt welke behandeling en ondersteuning het beste bij jou en jouw situatie past. Jullie hebben allemaal eigen inbreng en expertise die van belang

zijn. Jij als cliënt vertelt wat de persoonlijkheidsstoornis met je doet, wat het betekent voor jouw leven, en als het lukt welke kracht en kwetsbaarheid je hebt. Je naaste kan vertellen hoe ze jou kennen in goede en slechte tijden. Ook kan je naaste aangeven wat de eigen draagkracht is

en of er behoefte is aan ondersteuning. De zorgprofessional heeft kennis en ervaring met betrekking tot behandeling en begeleiding. Samen beslissen jullie welke behandeling past bij jouw verhaal, wensen en voorkeuren.

Toolkit Samen beslissen bij persoonlijkheidsstoornissen

Om samen te beslissen is het belangrijk dat elke cliënt, naaste en zorgprofessional dezelfde basiskennis heeft. Deze toolkit bevat kaarten die daarbij helpen. De kaarten zijn gebaseerd op de wetenschap en op de ervaringen van zorgprofessionals, cliënten en naasten. In de toolkit vind je:

- **Overzichtskaat:** Deze kaart geeft een overzicht van wat persoonlijkheidsstoornissen zijn en hoe de zorg daarvoor is geregeld. Deze toolkit is gebaseerd op de zorgstandaard Persoonlijkheidsstoornissen. Meer informatie is te vinden op www.ggzstandaarden.nl.

- **Keuzekaarten Persoonlijkheidsstoornissen:** Deze kaarten bevatten informatie in tabelvorm over opties voor eigen regie, ondersteuning en zorg: (1) Hulpmiddelen om zoveel mogelijk zelf je situatie te verbeteren, (2) Psychotherapie deel I, II, III, IIII en V, (3) Ondersteunende interventies en (4) Herstel en re-integratie. De tabellen vullen vijf vaste vragen per thema in, met keuzes van links naar rechts en beschrijvingen van boven naar beneden. De kaarten bevatten 6 belangrijke keuzes, maar geven geen volledig overzicht.

Waarvoor kun je deze toolkit gebruiken als cliënt en naaste?

- **Oriënteren en voorbereiden:** Gebruik deze informatie om te ontdekken wat je van de zorg kunt verwachten en welke behandel-mogelijkheden er zijn. Dit kan je zelf doen, met je naaste, een cliënt-ondersteuner of een ervarings-deskundige. Zo kun je gesprekken voorbereiden.
- **Samen afwegen en kiezen:** Met de informatie uit de toolkit kun je samen met je zorgprofessional (en als je wil je naaste) de voor- en nadelen van verschillende behandelingen bespreken. Zo worden de opties duidelijk en kun je samen een keuze maken.

Het kan zijn dat jouw zorgprofessional de gekozen behandeling niet biedt. In dat geval zoek je samen naar een oplossing. Dat betekent soms dat er een andere zorgprofessional bij komt of dat je overstapt naar een andere zorgprofessional.

Wat kun je als (ervarings) deskundige met deze toolkit?

Informeren en verspreiden: Ervarings-deskundigen, cliëntondersteuners en zorgprofessionals kunnen de toolkit gebruiken om cliënten, naasten en collega's te informeren. Ze kunnen de toolkit bijvoorbeeld toevoegen aan een informatiepakket of psycho-educatiecursus. Deze toolkit kan ook digitaal gedeeld en bekeken worden.

Overzichtskaart

Handreiking gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Keuzekaarten

- 1 Zelfmanagement
- 2 Psychotherapie deel I
- 3 Psychotherapie deel II
- 4 Psychotherapie deel III
- 5 Psychotherapie deel IIII
- 6 Psychotherapie deel V
- 7 Ondersteunende interventies
- 8 Herstel en re-integratie

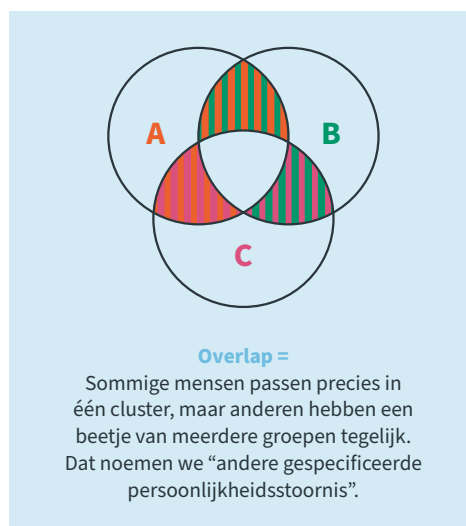
Deze overzichtskaart geeft een algemene beschrijving van verschillende persoonlijkheidsstoornissen. De informatie is gebaseerd op de websites van het Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen (www.kenniscentrumpsn.nl) en Stichting Borderline (www.stichtingborderline.nl).

Een persoonlijkheidsstoornis: wat is dat?

Iedereen heeft een persoonlijkheid. Dat is de manier waarop je denkt, voelt en reageert in verschillende situaties. Het bepaalt hoe je naar jezelf en anderen kijkt en hoe je met problemen omgaat. Sommige mensen hebben een persoonlijkheidsstoornis. Bij deze mensen zijn sommige trekken van de persoonlijkheid zo gevormd dat ze langdurig voor problemen zorgen in het dagelijks leven.

Verschillende persoonlijkheidsstoornissen: cluster A, B, C en andere gespecificeerde en ongespecificeerde persoonlijkheidsstoornis

Er zijn verschillende soorten persoonlijkheidsstoornissen. Deze worden door wetenschappers en zorgprofessionals opgedeeld in clusters (groepen). Sommige kenmerken komen in meerdere clusters voor, zoals in de met streepjes ingekleurde delen hieronder te zien is.



CLUSTER A

Paranoïde, Schizoïde en Schizotypische persoonlijkheidsstoornis

Mensen met een cluster A-persoonlijkheidsstoornis willen of hebben weinig contact met anderen. Dit komt omdat ze andere mensen (heel erg) wantrouwen en zich erg ongemakkelijk voelen in hun bijzijn. Dit kan leiden tot een afgezonderd bestaan. Deze mensen worden vaak gezien als eigenzinnig of excentriek. De Paranoïde-, Schizoïde- en Schizotypische persoonlijkheidsstoornis vallen onder dit cluster.

CLUSTER B

Borderline, Histrionische, Antisociale en Narcistische persoonlijkheidsstoornis

Mensen met een cluster B-persoonlijkheidsstoornis hebben vaak hele sterke emoties die snel kunnen veranderen. Dit kan van heel blij, naar heel boos of verdrietig, naar helemaal leeg. Hierdoor kan hun leven als een achtbaan aanvoelen.

Ze weten vaak niet goed wie ze zijn of wat ze willen, en kleine problemen kunnen groot aanvoelen. Ze denken vaak negatief over zichzelf en vinden het moeilijk om hechte vriendschappen of relaties te hebben. Deze mensen worden vaak gezien als emotioneel, dramatisch of wispelturig. De Borderline-, Histrionische-, Antisociale- en Narcistische persoonlijkheidsstoornis vallen onder dit cluster.

CLUSTER C

Vermijdende, Dwangmatige en Afhankelijke persoonlijkheidsstoornis

Mensen met een cluster C-persoonlijkheidsstoornis voelen zich kwetsbaar en onzeker en proberen dat te verbergen voor anderen. Ze zijn vaak wat voorzichtig en afstandelijk in contact met anderen. Ze verlangen wel graag contact, maar durven niet. Soms voelen ze zich zo onzeker dat ze zich erg afhankelijk maken van een ander. Ze proberen vaak alles perfect te doen, waardoor ze hun eigen grenzen uit het oog verliezen.

Overzichtskaart

Handreiking gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Keuzekaarten

- 1 Zelfmanagement
- 2 Psychotherapie deel I
- 3 Psychotherapie deel II
- 4 Psychotherapie deel III
- 5 Psychotherapie deel IIII
- 6 Psychotherapie deel V
- 7 Ondersteunende interventies
- 8 Herstel en re-integratie

< VORIGE VOLGENDE >

Deze mensen worden vaak gezien als angstig. De Vermijdende-, Dwangmatige- en Afhankelijke persoonlijkheidsstoornis vallen onder dit cluster.

Combinaties zijn eerder regel dan uitzondering

Hoewel persoonlijkheidsstoornissen officieel in drie clusters zijn ingedeeld, kun je ook kenmerken van meerdere clusters tegelijk ervaren. Soms betekent dit dat er meerdere persoonlijkheidsstoornissen worden vastgesteld. Als je klachten niet binnen één cluster passen, maar wel duidelijk tot problemen leiden, wordt dit een 'andere gespecificeerde persoonlijkheidsstoornis' genoemd. Bij een 'ongespecificeerde stoornis' heeft de zorgprofessional nog niet genoeg informatie om de stoornis te beoordelen.

Persoonlijkheidsstoornissen staan zelden op zich

Persoonlijkheidsproblemen gaan vaak samen met andere problemen, zoals depressies, eetproblemen en verslaving aan alcohol of drugs. Daarnaast is er vaak sprake van (jeugd)trauma's.

Zorg bij persoonlijkheidsstoornissen

Bij de zorg voor mensen met een persoonlijkheidsstoornis werken de verschillende zorgprofessionals vaak samen. De psychiater, psycholoog, maatschappelijk werker en andere zorgprofessionals werken samen om jouw herstelproces te ondersteunen. Ieder/elk vanuit hun eigen vakgebied. De keuzekaarten bieden een overzicht van mogelijkheden. Deze mogelijkheden zijn niet overal beschikbaar. Jij, je zorgprofessionals en als je wilt je naaste, beslissen samen welke zorg bij jou en je situatie past.

Overzichtskaart

Handreiking gebruik van toolkit

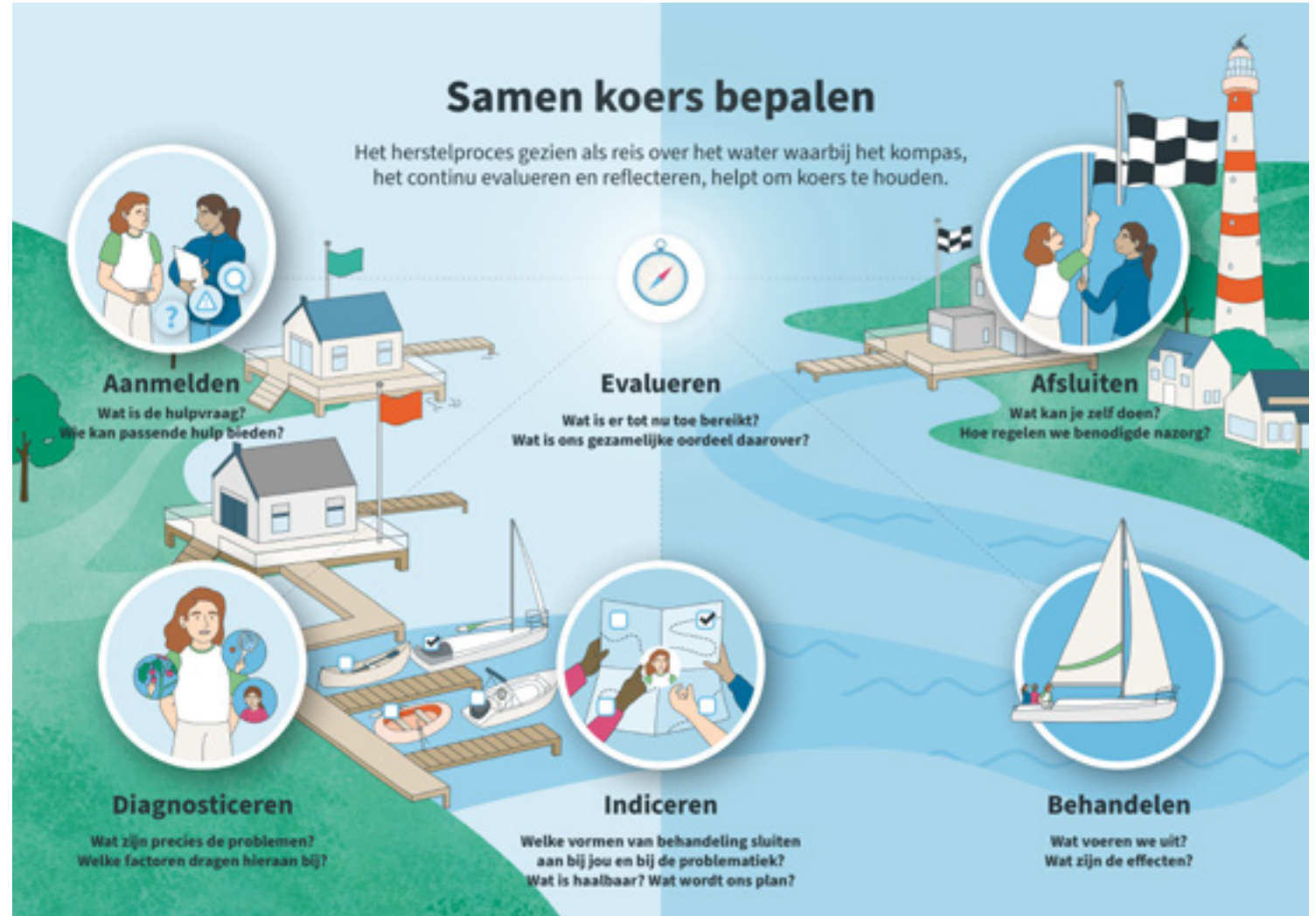
Overzichtskaart

Keuzekaarten

- 1 Zelfmanagement
- 2 Psychotherapie deel I
- 3 Psychotherapie deel II
- 4 Psychotherapie deel III
- 5 Psychotherapie deel IIII
- 6 Psychotherapie deel V
- 7 Ondersteunende interventies
- 8 Herstel en re-integratie

< VORIGE VOLGENDE >

Samen bepalen jullie welke behandeling en/of ondersteuning het beste past en maken jullie een zorgplan. Door regelmatig te bespreken wat er is bereikt en wat er nog ligt, weten jullie of jullie op de goede weg zijn, de koers moeten aanpassen of de behandeling kunnen afsluiten.



Keuzekaart | Zelfmanagement

Hulpmiddelen om zoveel mogelijk zelf je situatie te verbeteren

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Keuzekaarten

- 1 Zelfmanagement
- 2 Psychotherapie deel I
- 3 Psychotherapie deel II
- 4 Psychotherapie deel III
- 5 Psychotherapie deel IIII
- 6 Psychotherapie deel V
- 7 Ondersteunende interventies
- 8 Herstel en re-integratie

< VORIGE VOLGENDE >

Als je een persoonlijkheidsstoornis hebt, heeft dat invloed op jou, maar ook op je naasten (zoals een partner, familielid of goede vriend). Wat kan je zelf doen om meer grip op jullie situatie te krijgen?

BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA

Zelfzorg en leefstijl

Dit gaat over goed voor jezelf zorgen. Denk bijvoorbeeld aan ontspanning opzoeken, gezond eten, op tijd naar bed en op tijd op, en overdag iets te doen hebben.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Informatie en psycho-educatie

Meer kennis over wat een persoonlijkheidsstoornis inhoudt, kan je helpen om jezelf of je naaste beter te begrijpen. Dit kan via psycho-educatie, maar ook in gesprek met jouw zorgprofessional.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Crisis- en signaleringsplan

Als je ooit in een crisis bent geweest of daar gevoelig voor bent, kun je samen met je (vaste) zorgprofessional en eventueel je naaste een plan maken. Dit plan helpt je om te voelen wanneer het minder goed met je gaat. Zo kun je op tijd hulp vragen en een crisis soms voorkomen of verzachten.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Ondersteuning voor jouw naasten

Er is speciale ondersteuning beschikbaar om je naasten te helpen jou beter te begrijpen, je te steunen en goed voor zichzelf te zorgen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Zelfzorg en leefstijl

Wat houdt het in?

Zelfzorg betekent voor jezelf zorgen, bijvoorbeeld door ontspanning te zoeken die bij je past. Het gaat ook om een gezond leven: gezond eten, voldoende bewegen, genoeg slapen en een goed dagritme. Je kunt zelf je gedrag veranderen, of hierbij hulp vragen.

Wanneer wordt het ingezet?

Je kunt op elk moment beginnen met je zelfzorg en leefstijl te veranderen. Dit kan omdat je het zelf wilt, of omdat je naaste of je zorgprofessional erover begint. Bedenk wat je kunt en wilt veranderen. Begin met kleine, haalbare stapjes.

Waarmee kan het me helpen?

Zelfzorg en leefstijl verbeteren helpen je om sterker te worden, zodat je beter met dagelijkse tegenslagen kunt omgaan. Het kan ook een positieve invloed hebben op je klachten en je zelfvertrouwen vergroten. Door met kleine stappen doelen te bereiken, blijf je gemotiveerd.

Waar kan ik last van krijgen?

Het is moeilijk om dingen anders te doen dan je, misschien jarenlang, gewend bent. Soms lukt het ook even niet. Weet dan dat je iedere dag opnieuw de keuze kan maken om beter voor jezelf te zorgen. Het kan even duren voordat je iets vindt dat bij je past. Je kunt hier ondersteuning bij krijgen of vragen.

Wat kan ik verwachten?

Je kiest zelf wat je zou willen veranderen en probeert verschillende dingen uit. Mensen om je heen kunnen positief of negatief reageren op je verandering. Op het internet of in boeken vind je tips en informatie (let op, deze informatie klopt niet altijd). In je leefstijl veranderen is vaak lastig. Daarom kan het fijn zijn om steun te zoeken, bijvoorbeeld bij je naaste, huisarts of zorgprofessional

Informatie en psycho-educatie

Wat houdt het in?

Op internet kun je informatie vinden over persoonlijkheidsstoornissen en lezen hoe anderen werken aan hun herstel. Tijdens de behandeling krijg je vaak psycho-educatie. Dit is informatie die je helpt beter te begrijpen waarom je bepaalde klachten en problemen hebt. Dit inzicht kan al rust geven en helpen om er beter mee om te gaan. Dit kan bijvoorbeeld via thuisarts.nl, in gesprek met je zorgprofessional of via cliëntenverenigingen.

Wanneer wordt het ingezet?

Je kunt altijd online informatie zoeken en zelf met je problemen aan de slag gaan, zonder dat iemand je naam hoeft te weten. Krijg je zorg? Dan zet je zorgprofessional vaak aan het begin van de behandeling psycho-educatie in. Dit is een onderdeel van je behandeling en geeft je belangrijke informatie.

Waarmee kan het me helpen?

(Online) Informatie en psycho-educatie kunnen je helpen herkennen wat er speelt en meer inzicht geven. Dit helpt je beter met moeilijke situaties om te gaan en milder naar jezelf te zijn. Het geeft je meer controle over de situatie en helpt je beslissingen te nemen. Het kan je ook motiveren om behandelingen te beginnen en vol te houden.

Waar kan ik last van krijgen?

Je kunt last krijgen van te veel of verkeerde informatie. Niet alle informatie is betrouwbaar, het kan lastig zijn om het juiste te vinden. Psycho-educatie kan confronterend zijn en veel emoties oproepen.

Wat kan ik verwachten?

Er zijn websites met informatie, apps die je helpen kiezen, apps voor een gezonde leefstijl en verhalen van anderen. Psycho-educatie geeft je specifieke informatie, waarbij je samen met je zorgprofessional kijkt naar je sterke punten en de moeilijkheden die je tegenkomt bij het oplossen van je problemen. Psycho-educatie wordt zowel een-op-een als in groepen gegeven.

Crisisplan en signaleringsplan

Wat houdt het in?

Een signaleringsplan helpt je spanningen eerder op te merken. Zo kun je op tijd iets doen om een crisis te voorkomen. In een crisisplan (dit kan in de vorm **een crisiskaart**) leg je de afspraken vast die je samen met je zorgprofessional en eventueel je naaste hebt gemaakt in een rustige periode. Op het moment dat je in crisis raakt, geven deze afspraken rust en duidelijkheid, voor jou en vooral voor de mensen die je helpen.

Wanneer wordt het ingezet?

Een signaleringsplan kan altijd worden opgesteld. Iedereen die moeite heeft met het herkennen van signalen van bijvoorbeeld oplopende spanning kan het helpen. Voor mensen die gevoelig zijn om in crisis te raken zijn zowel de signalerings- als de crisiskaart zinvol.

Waarmee kan het me helpen?

Een signaleringsplan helpt je om vroegtijdig oplopende spanningen te herkennen. Zo kun je op tijd actie ondernemen en voorkomen dat het uitloopt op een crisis. Een crisisplan of crisiskaart helpt je vooraf bepalen wat er moet gebeuren als je de controle verliest. Dit geeft rust en houvast voor jou en de mensen die je helpen in moeilijke momenten.

Waar kan ik last van krijgen?

Tijdens een crisis kan het zijn dat de eerder gemaakte afspraken niet prettig aanvoelen. Het kan ook zijn dat mensen de crisiskaart niet kennen. Zij willen dan helpen maar doen dat anders dan is afgesproken. Je zult dan zelf moeten aangeven dat dit plan er is. Soms zijn plannen al ouder en passen de afspraken niet meer bij jou. Dit kan jouw vertrouwen in de hulpverlening verminderen.

Wat kan ik verwachten?

Je stelt het crisisplan, de crisiskaart en/of het signaleringsplan op in een voor jou rustige periode. Samen met je hulpverlener bespreek je het plan regelmatig en pas je het aan als dat nodig is. Een crisiskaart draag je altijd bij je. Tijdens een crisis kun je anderen laten weten dat je deze kaart hebt, zodat ze je beter kunnen helpen. Zorg samen met je zorgprofessional dat andere zorgprofessionals op de hoogte zijn dat je een signalerings- of crisisplan hebt.

Ondersteuning voor jouw naasten

Wat houdt het in?

Voor naasten is er ondersteuning. Omdat zij ook de last van de persoonlijkheidsstoornis kunnen ervaren, zich erin kunnen herkennen of nog vragen hebben. Deze vormen van ondersteuning helpen de naasten zelf en/of geven houvast hoe ze de cliënt kunnen helpen. Er is ook ondersteuning voor kinderen. Deze helpen te voorkomen dat zij zelf problemen krijgen door de moeilijkheden van hun ouders.

Wanneer wordt het ingezet?

Naasteninterventies worden ingezet als het nuttig is voor de naasten zelf of voor de cliënt. Heel soms is het betrekken van naasten juist niet goed voor het herstel. Naasteninterventies kunnen ook naasten helpen van iemand die niet in behandeling is.

Waarmee kan het me helpen?

Interventies van naasten helpen meer begrip te krijgen voor de problemen die bij een persoonlijkheidsstoornis horen. Ze leren er beter mee om te gaan. Daarnaast helpen naasteninterventies de naasten om zelf sterk te blijven en hoop te houden. De relaties die je hebt met je naasten kunnen hierdoor verbeteren.

Waar kan ik last van krijgen?

Naasten willen niet altijd meewerken. Bijvoorbeeld omdat zij het niet hun probleem vinden. Soms hebben naasten al vervelende ervaringen met hulpverleners. Er zijn ook mensen die geen naasten (meer) hebben. Zij kunnen geholpen worden om weer een netwerk op te bouwen.

Wat kan ik verwachten?

Naasteninterventies zijn heel verschillend. Ze kunnen gericht zijn op voorlichting, op het gezin, het kind of de partner. Je kan deze ondersteuning krijgen vanuit de ggz, gemeente of via cliënten en naastenorganisaties. Op naasteninkracht.nl kun je ervaringen van andere naasten lezen en via boven-jan.nl kan je in contact komen met lotgenoten.

Keuzekaart | Psychotherapie deel I

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Keuzekaarten

- 1 Zelfmanagement
- 2 Psychotherapie deel I
- 3 Psychotherapie deel II
- 4 Psychotherapie deel III
- 5 Psychotherapie deel IIII
- 6 Psychotherapie deel V
- 7 Ondersteunende interventies
- 8 Herstel en re-integratie

< VORIGE VOLGENDE >

Psychotherapie is een behandeling om je te helpen met jouw problemen en jouw herstel. Er is een bepaalde rust nodig om deze therapie goed te kunnen volgen. Het kan het zijn dat het eerst nodig is dingen in je omgeving te veranderen of dat je zelf eerst moet je eerst stoppen met bijv. alcohol of drugsgebruik. Ook kunnen medicijnen helpen om deze rust te vinden. Als dit voor jou geldt, praat hier dan over met jouw zorgprofessional. In de keuzekaarten Psychotherapie vind je de verschillende vormen van psychotherapie die jou zouden kunnen helpen. Samen met je zorgprofessional beslis je wat het best bij jou en je situatie past.

BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA

GIT-PD

Guideline-Informed Treatment for Personality Disorders (GIT-PD) combineert onderdelen uit effectieve behandelingen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

KDP / ISTDP

Kortdurende (psycho-)Dynamische Psychotherapie (KDP/ISTDP) helpt om patronen in gedrag, denken en reageren te begrijpen als antwoord op wat je hebt meegemaakt.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Affect Fobie Therapie (AFT)

AFT richt zich op de angst voor en vermijding van gevoelens. Je leert je afweer te herkennen en emoties weer toe te laten.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

GIT-PD

Wat houdt het in?

GIT-PD is een behandeling voor persoonlijkheidsstoornissen die in Nederland is ontwikkeld.

Werkzame elementen uit de verschillende behandelmethoden zijn samengevoegd en vormen het kader voor de behandeling. Welke concrete onderdelen worden ingezet is aan de professionals, cliënten en naasten.

GIT-PD biedt ook hulp aan naasten of ondersteuning in je dagelijks leven. Ook als je in crisis raakt of medicatie wilt gebruiken kan dat binnen de GIT-PD.

Wanneer wordt het ingezet?

Veel ggz-instellingen bieden GIT-PD aan. Het is een behandeling die goed werkt voor alle soorten persoonlijkheidsstoornissen, naast meer specialistische behandelingen. Soms kan met GIT-PD sneller starten dan met andere therapieën.

Waarmee kan het me helpen?

GIT-PD is een therapie die goed aansluit bij wat jij belangrijk vindt. Het helpt bij het aanpakken van je problemen in het dagelijks leven. Maar helpt je ook te begrijpen waarom deze problemen ontstaan. Je leert hevige emoties beter begrijpen en reguleren. Er is ook aandacht voor vaardigheden die je helpen in contacten met anderen. Op deze manier helpt GIT-PD je vooruit in jouw leven.

Waar kan ik last van krijgen?

GIT-PD werkt op maat en heeft geen vast programma. Bij de ene instelling zal je een net wat andere behandeling krijgen dan de andere. Dat kan voordelen hebben, omdat de behandeling zich zo makkelijker kan aanpassen aan jouw problemen. Het nadeel kan zijn dat de inhoud van het programma net minder goed bij je past.

Wat kan ik verwachten?

Wat je precies aangeboden krijgt hangt af van jou en van de instelling waar je zorg krijgt. Er kunnen verschillende behandelvormen worden gecombineerd, zowel in groepssessies als individueel. Het is belangrijk om samen met je zorgprofessional te kijken wat het beste bij jou past.

KDP / ISTDP

Wat houdt het in?

KDP (Kortdurende Dynamische Psychotherapie), ook wel ISTDP, helpt je patronen in gedrag en denken te herkennen en begrijpen, en om onderliggende gevoelens te verwerken. Deze patronen ontstaan vaak uit onverwerkte trauma's, conflicten en kwetsingen uit het verleden. De patronen zorgen nu voor klachten en symptomen. Met KDP ontdek je de patronen, begrijp je waar ze vandaan komen en krijg je de kans om ze te verwerken. Zo kun je ruimte maken voor je eigen gevoelens, behoeften en verlangens, en deze een gezonde plek geven in je leven.

Wanneer wordt het ingezet?

KDP (of ISTDP) wordt gebruikt bij mensen die zich eenzaam voelen, contact vermijden, last hebben van angst of depressie, een negatief zelfbeeld hebben, of de wereld om hen heen niet begrijpen en als vijandig ervaren. Dit kan zich uiten in moeite hebben in de omgang met anderen, om eigen keuzes te maken, intimiteit en het eigen leven in te richten.

KDP is vooral effectief bij mensen met Cluster C-persoonlijkheidsstoornissen, zoals de Vermijdende, Dwangmatige en Afhankelijke persoonlijkheidsstoornis.

Waarmee kan het me helpen?

KDP helpt je de oorsprong van je klachten te begrijpen, waardoor je positiever over jezelf gaat denken en klachten verminderen. Door je gevoelens bewust en direct te ervaren, krijg je inzicht je gedrag in relaties met anderen beïnvloeden maar ook hoe je over jezelf denkt. Angst die je voelt, wordt dan minder en het contact met anderen wordt makkelijker.

Waar kan ik last van krijgen?

Vergeten herinneringen en beelden kunnen naar boven komen, wat pijnlijk kan zijn. Door deze onder ogen te zien en de bijbehorende gevoelens te verwerken, krijg je meer inzicht in je eigen geschiedenis. Dit helpt je om die beter te begrijpen en te accepteren.

Wat kan ik verwachten?

Deze therapie helpt je om je angsten en emoties onder ogen te zien en ermee om te gaan. Je voert vooral gesprekken. Deze gesprekken zijn vaak emotioneel zwaar omdat ze gaan over moeilijke of ongemakkelijke situaties. Om je hierin te ondersteunen, heb je een zorgplan met afspraken over de duur en verwachtingen van de therapie. De behandeling kan variëren in lengte en hoe vaak je behandeld wordt in die periode. Het kan een op een of in een groep. Het kan met of zonder verblijf in de kliniek.

Affect Fobie Therapie (AFT)

Wat houdt het in?

AFT helpt je omgaan met de angst voor en vermindering van gevoelens. Je leert stap voor stap je afweer te herkennen en emoties weer toe te laten. Je ontdekt hoe je anders met je gevoelens kunt omgaan. Ook leer je hoe je jezelf beter kunt laten zien en gemakkelijker contact maakt en onderhoudt met anderen.

Wanneer wordt het ingezet?

AFT is vooral nuttig voor mensen met vermijdende en afhankelijke persoonlijkheidsproblematiek, en voor mensen met angst- of depressieve klachten. De therapie helpt je te voelen. Het is belangrijk dat je vanuit dit gevoel nieuw gedrag durft uit te proberen.

Waarmee kan het me helpen?

AFT helpt je om weer te durven voelen. Je leert dat gevoelens belangrijk zijn, en je de weg kunnen wijzen. Je leert je sterke en zwakke kanten beter kennen, zodat je problemen in de toekomst op een betere manier kunt aanpakken. Ook vind je de balans tussen je eigen behoeften en in het contact met anderen.

Waar kan ik last van krijgen?

Met AFT werk je stap voor stap ernaar toe om gevoel weer toe te laten en er anders mee om te gaan. Dit is hard werken en is soms zwaar en vermoeiend.

Wat kan ik verwachten?

Als je met AFT start, onderzoek je samen met je AFT-therapeut hoe je in bepaalde situaties gedraagt, welke gevoelens, angsten en onzekerheden je ervaart en welke situaties je vermijdt. Soms oefen je nieuw gedrag in een rollenspel. Deze therapie kun je individueel volgen, in groepsverband en/of deels online.

Keuzekaart | Psychotherapie deel II

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Keuzekaarten

- 1 Zelfmanagement
- 2 Psychotherapie deel I
- 3 **Psychotherapie deel II**
- 4 Psychotherapie deel III
- 5 Psychotherapie deel IIII
- 6 Psychotherapie deel V
- 7 Ondersteunende interventies
- 8 Herstel en re-integratie

< VORIGE VOLGENDE >

Psychotherapie is een behandeling om je te helpen met jouw problemen en jouw herstel. Er is een bepaalde rust nodig om deze therapie goed te kunnen volgen. Het kan het zijn dat er eerst dingen in je omgeving moeten veranderen of dat je zelf eerst moet je eerst stoppen met bijv. alcohol of drugsgebruik. Ook kunnen medicijnen helpen om deze rust te vinden. Als dit voor jou geldt, praat hier dan over met jouw zorgprofessional. In de keuzekaarten Psychotherapie vind je de verschillende vormen van psychotherapie die jou zouden kunnen helpen.

BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA

Mentalization- based therapy

MBT zet in op het versterken van het vermogen om gedrag te begrijpen vanuit achterliggende gevoelens, gedachten en motivaties.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Transference- Focused Psycho- therapie

In deze “ik-en-jij”-behandeling bouw je een band op met de therapeut. Deze zet zichzelf in om te kijken naar hoe je jezelf en anderen waarneemt.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Schematherapie

Je leert de invloed van vroege, ‘ongezonde’ schema’s af te zwakken en verandering aan te brengen in huidige patronen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Dialectische gedragstherapie

Bij destructief gedrag wordt in deze therapie een andere manier van denken en ander gedrag aangeleerd.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Mentalization-based therapy (MBT)

Wat houdt het in?

MBT versterkt het mentaliseren. Mentaliseren betekent het begrijpen van gedrag van jou en van anderen, aan de hand van gedachten, gevoelens en bedoelingen. Het helpt je te begrijpen waarom jij of iemand anders zich op een bepaalde manier gedraagt, vooral in moeilijke of stressvolle situaties.

Wanneer wordt het ingezet?

MBT helpt bij mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis, maar wordt ook ingezet bij andere persoonlijkheidsstoornissen. Ook wordt MBT ingezet als er bijkomende problemen zijn, zoals depressie, eetproblemen of middelenmisbruik.

Waarmee kan het me helpen?

Door te oefenen met mentaliseren kan je meer inzicht krijgen in waarom jij en anderen doen wat ze doen en voelen wat ze voelen. Dit kan helpen je zelfbeeld en zelfcontrole te verbeteren. Je krijgt minder last van angst- en depressieve klachten en leert beter omgaan met anderen in het dagelijks leven.

Waar kan ik last van krijgen?

Het kan lastig zijn om naar je eigen gedrag te kijken en ermee om te gaan. MBT laat je stilstaan bij ongemakkelijke gevoelens, behoeften en gedachten. Dit kan moeilijker zijn dan het aanleren van nieuw gedrag of nieuwe vaardigheden.

Wat kan ik verwachten?

MBT wordt op verschillende manieren gegeven, zowel zonder als met verblijf in de kliniek. Vaak volg je MBT tegelijk in een groep én een-op-een. De eerste behandeling duurt maximaal anderhalf jaar. Daarna is er een vervolg dat nog één tot twee jaar kan duren. Er worden kortere behandelingen van MBT ontwikkeld.

Transference-Focused Psycho-therapie (TFP)

Wat houdt het in?

TFP gaat ervan uit dat problemen waar je tegenaan loopt, zich ook in het contact met de therapeut zullen voordoen. De therapeut zal daarom veel nadruk leggen op wat er hier en nu tussen jullie gebeurt, en dat samen uitpluizen. Doel is dat je zelf beter gaat begrijpen in welke patronen je vastloopt.

Wanneer wordt het ingezet?

TFP is een therapie voor mensen met borderline problematiek of persoonlijkheidsstoornis waarbij het zelfgevoel vaak wisselt. Het helpt je om anders naar jezelf en anderen te kijken en om de bijbehorende gevoelens beter te begrijpen en te hanteren.

Waarmee kan het me helpen?

Je leert heftige emoties te verdragen en er beter mee om te gaan. Dit kan je helpen in je gezin, op je werk en in liefdesrelaties, doordat je je veiliger voelt bij anderen. Je zult meer vertrouwen ontwikkelen, minder ruzies hebben en meer passend over jezelf en anderen denken.

Waar kan ik last van krijgen?

Je blijft met je therapeut in gesprek over wat er tussen jullie gebeurt en wat dat zegt over jou. Dit kan heel spannend zijn en veel van je vragen. Het opbouwen van vertrouwen met je therapeut is daarom een belangrijk onderdeel van TFP.

Wat kan ik verwachten?

TFP is een langdurige, een-op-een therapie waarbij je meestal twee sessies per week hebt. Deze behandeling is meestal zonder opname. Samen met je therapeut maak je afspraken over je gedrag en hoe je je veilig kan blijven voelen. Ook bij een mogelijke crisis. De therapeut werkt volgens een duidelijk TFP-protocol (regels) om je zo goed mogelijk te begeleiden.

Schematherapie (ST)

Wat houdt het in?

Een schema bepaalt hoe je naar jezelf en de wereld kijkt. Het bestaat uit overtuigingen, gevoelens, herinneringen en lichamelijke sensaties en beïnvloedt je gedrag. Schema's ontstaan door je jeugd, ervaringen en temperament. Ze kunnen gezond of ongezond zijn, afhankelijk van wat je hebt meegemaakt.

Schematherapie helpt om de invloed van deze 'ongezonde' schema's te verminderen.

Wanneer wordt het ingezet?

Deze therapie is in eerste instantie ontwikkeld voor mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis, maar is ook geschikt voor mensen met andere persoonlijkheidsstoornissen.

Waarmee kan het me helpen?

Tijdens schematherapie kijk je naar gebeurtenissen uit je verleden om te begrijpen hoe die je patronen hebben gevormd. Je leert voelen wat je behoefte is en je leert hier op een gezondere manier voor op te komen. Hierdoor verandert niet alleen je gedrag, je past ook je gedachten en gevoelens aan. Uiteindelijk kan je makkelijker richting geven aan je leven en je relaties met anderen verbeteren.

Waar kan ik last van krijgen?

Veranderingen vragen tijd, omdat je vaak patronen doorbreekt die al lang bestaan, soms zelfs al generaties lang. Als je schematherapie in de groep volgt, spreek je anderen aan op hun gedrag. Maar anderen jou ook op jouw gedrag. Dit kan veel emotie, zoals verdriet of boosheid, oproepen. Dit is lastig, maar ook leerzaam.

Wat kan ik verwachten?

Schematherapie is er in verschillende vormen: een-op-een, in een groep of een combinatie daarvan. Meestal volg je één of twee sessies per week en duurt de behandeling één tot drie jaar. Er zijn ook kortere trajecten. Tijdens de therapie werk je met oefeningen en krijg je huiswerk om dat wat je hebt geleerd ook uit te gaan proberen.

Dialectische gedragstherapie (DGT)

Wat houdt het in?

DGT leert je ander, gezonder gedrag aan. Je leert beter omgaan met emoties en met stress. DGT helpt om meer bewust en met aandacht te leven door je op een nieuwe manier te leren denken. Hierdoor kun je beter met pijn en moeilijke situaties omgaan. Daarnaast werk je aan het opbouwen van een leven dat voor jou de moeite waard is.

Wanneer wordt het ingezet?

DGT wordt vooral ingezet bij mensen met ernstige borderline problematiek, waarbij sprake is van heftige emoties en gedrag, bijvoorbeeld uitingen of pogingen tot zelfdoding (suïcidaal) of vormen van zelfbeschadiging.

Waarmee kan het me helpen?

Met DGT leer vaardigheden of strategieën hoe je met je wanhoop, hopeloosheid of gedachten aan zelfdoding kan omgaan, zonder jezelf te schaden. Je krijgt meer controle over je gedrag en ontdekt je sterke kanten. Door je meer met het leven te verbinden, kun je een zinvol en blijvend waardevol bestaan opbouwen.

Waar kan ik last van krijgen?

DGT is een intensieve behandeling die pijnlijk kan zijn. Het vraagt moed om je gedrag onder ogen te zien en hiermee aan de slag te gaan. De training die je leert hoe je dingen kunt aanpakken (vaardigheidstraining) vindt meestal plaats in een groep. Je moet bereid zijn om open te zijn en ervaringen in de groep te delen.

Wat kan ik verwachten?

De therapie wordt zowel met als zonder opname aangeboden. DGT bestaat uit een combinatie van wekelijkse vaardigheidstraining in een groep, individuele psychotherapie en er worden afspraken gemaakt over telefonische ondersteuning van een zorgprofessional. Je krijgt huiswerkopdrachten en oefent actief met nieuw gedrag om de vaardigheden in de praktijk te brengen.

Keuzekaart | Psychotherapie deel III

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Keuzekaarten

- 1 Zelfmanagement
- 2 Psychotherapie deel I
- 3 Psychotherapie deel II
- 4 Psychotherapie deel III
- 5 Psychotherapie deel IIIII
- 6 Psychotherapie deel V
- 7 Ondersteunende interventies
- 8 Herstel en re-integratie

< VORIGE VOLGENDE >

Psychotherapie is een behandeling om je te helpen met jouw problemen en jouw herstel. Er is een bepaalde rust nodig om deze therapie goed te kunnen volgen. Het kan het zijn dat er eerst dingen in je omgeving moeten veranderen of dat je zelf eerst moet je eerst stoppen met bijv. alcohol of drugsgebruik. Ook kunnen medicijnen helpen om deze rust te vinden. Als dit voor jou geldt, praat hier dan over met jouw zorgprofessional. In de keuzekaarten Psychotherapie vind je de verschillende vormen van psychotherapie die jou zouden kunnen helpen.

BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA

VERS-training

De Vaardigheidstraining Emotie-Regulatie Stoornis (VERS) geeft inzicht en biedt handvatten om heftige emoties te hanteren.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Cognitieve (gedrags)therapie

Bij cognitieve therapie worden het gedrag en de gedachten die de problemen in stand houden besproken en behandeld.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Acceptance and commitment therapie (ACT)

ACT is een gedragstherapie gericht op het accepteren van je gedachten en gevoelens, en deze te scheiden van je gedrag.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Klinische psycho- therapie (opname)

Het kan zinvol zijn om een tijdje je omgeving te verlaten en jezelf te laten opnemen in een kliniek.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

VERS-training

Wat houdt het in?

De Vaardigheidstraining Emotie-Regulatie Stoornis (VERS) is een training die je helpt om beter met je emoties om te gaan. Je leert hoe emoties werken en krijgt tips om met heftige gevoelens, zoals boosheid of verdriet, om te gaan.

Wanneer wordt het ingezet?

De training is bedoeld voor mensen die moeite hebben om met emoties om te gaan. De VERS-training is onderdeel van een breder behandelprogramma. Deze kan je niet los te volgen.

Waarmee kan het me helpen?

- Je leert hoe je oplopende emoties eerder kunt herkennen en voorkomen dat ze uit de hand lopen.
- Je leert hoe je in het moment blijft (mindfulness).
- Hoe je anders kunt omgaan met anderen.

Waar kan ik last van krijgen?

Leren over je emoties en jezelf kan moeilijk zijn. Het is niet makkelijk om te merken wat jouw gedrag bij anderen oproept. Niet elke training of therapie past bij iedereen. Het is belangrijk om samen te beslissen of de VERS-training past bij jou en jouw situatie.

Wat kan ik verwachten?

De training leert je over emoties en gedrag. Het helpt je een gezondere leefstijl op te bouwen en samen maak je een plan voor de toekomst. Je werkt met een werkboek en maakt thuis oefeningen. De training wordt naast je behandeling in een groep of één-op-één gegeven.

Cognitieve (gedrags)therapie

Wat houdt het in?

Bij CT kijk je samen met je zorgprofessional naar welke gedachten je gevoelens en gedrag beïnvloeden. In de therapie onderzoek je gedachten en pas je ze aan, zodat ze beter kloppen en je ze minder ervaart. CGT gaat een stap verder. Naast je gedachten bespreek en behandel je ook het gedrag dat je problemen in stand houdt. CGT is een verzamelnaam voor verschillende therapieën die zo werken.

Wanneer wordt het ingezet?

CGT aangepast op persoonlijkheidsstoornissen wordt met name ingezet bij mensen met een Cluster C persoonlijkheidsstoornis zoals de vermijdende persoonlijkheidsstoornis. Voor mensen met een antisociale persoonlijkheidsstoornis gebruikt men bijvoorbeeld 'contingentie-management'. Een vorm van CGT waarbij positief gedrag beloond wordt.

Waarmee kan het me helpen?

- Je leert hoe je gedachten en gedrag kunt veranderen, zodat je klachten verminderen.
- Je krijgt tips en oefent hoe je lastige situaties kunt aanpakken.
- CGT geeft je meer zelfvertrouwen om dingen aan te gaan waar je eerder tegenop zag.

Waar kan ik last van krijgen?

CT/CGT is hard werken en is niet voor iedereen geschikt. Het gaat met vallen en opstaan en dan kan het lastig zijn om de therapie te blijven volgen. Met de juiste begeleiding en jouw inspanning kun je veel bereiken. Het is belangrijk dat je zorgprofessional ervaring heeft met jouw problematiek.

Wat kan ik verwachten?

Cognitieve (gedrags)therapie kan zowel één-op-één als in groep (en deels online) worden gevolgd. In een groep leer je ook van anderen. Vaak maak je tussen de sessies huiswerk, dat je de volgende sessie samen bespreekt. Hierdoor werk je buiten de therapie om ook aan je problemen.

Acceptance and commitment therapie (ACT)

Wat houdt het in?

ACT is een vorm van gedragstherapie. Het helpt je om te gaan met gedachten en emoties. Het doel van ACT is om bepaalde nare gedachten, angsten of pijn, waar je geen invloed op hebt te leren accepteren en er op een ander manier mee om te gaan. Bij ACT leer je dat je gedachten en gevoelens er mogen zijn, zonder dat ze bepalen wat je doet. Zo kun je leven volgens wat jij belangrijk vindt.

Wanneer wordt het ingezet?

ACT kan helpen bij veel psychische klachten, zoals depressie, angst, psychose, verslaving en problemen met persoonlijkheid. Het is vooral geschikt als je merkt dat je vastzit in bepaald gedrag om vervelende gevoelens te vermijden. Er is weinig onderzoek naar hoe goed ACT werkt bij mensen met een persoonlijkheidsstoornis.

Waarmee kan het me helpen?

- Je leert je gedachten en gevoelens te accepteren, zodat ze minder invloed hebben op je gedrag.
- Je richt je aandacht op wat echt belangrijk voor jou is.
- Je leert hoe je een zinvol leven kunt leiden, ook als je klachten hebt.

Waar kan ik last van krijgen?

ACT is een therapie waarbij je leert door te doen en je ervaringen te onderzoeken. Het kan soms lastig zijn om je gedrag te bespreken, bijvoorbeeld wanneer je iets doet terwijl je eigenlijk iets anders wilt. Dit is wel belangrijk om verder te komen.

Wat kan ik verwachten?

Je kunt ACT één-op-één of in een groep volgen. De therapie wordt gegeven in een praktijk of een GGZ-instelling. Tussen de sessies door maak je huiswerk en oefen je thuis met alles wat je hebt geleerd.

Klinische psychotherapie (opname)

Wat houdt het in?

Soms kan het helpen om een tijdje uit je vertrouwde omgeving weg te zijn en jezelf te laten opnemen in een kliniek. Tijdens je opname werk je aan jezelf met therapieën zoals psychotherapie, **vaktherapie**, sociotherapie, systeemtherapie en, als nodig, trauma- of medicamenteuze behandeling. Het grootste deel van de behandeling doe je in een groep, in een veilige en ondersteunende omgeving.

Wanneer wordt het ingezet?

Je overlegt samen met je zorgprofessional of opname een goede stap voor je kan zijn. Wanneer andere behandelingen niet genoeg resultaat geven, kan een opname nodig zijn om hardnekkige patronen aan te pakken. Bij Cluster C persoonlijkheidsstoornissen kan vermijdend gedrag de behandeling in de weg zitten. Een opname kan dan uitkomst bieden.

Waarmee kan het me helpen?

Een opname zorgt voor een bepaalde tijd voor een steunend netwerk en zorgt ervoor dat je niet meer kunt wegluchten voor je problemen. Soms is deze extra ondersteuning nodig om te gaan werken aan verandering. Tijdens de opname werk je toe naar een beter leven met minder klachten.

Waar kan ik last van krijgen?

Een opname kan ingrijpend zijn, omdat je je vertrouwde omgeving tijdelijk verlaat. Dit kan angst en gemis oproepen. Thuiskomen kan ook lastig zijn, omdat alles vaak hetzelfde is gebleven. Het toepassen van wat je geleerd hebt, is dan een uitdaging. Daarom is er vaak nazorg.

Wat kan ik verwachten?

Een opname duurt meestal 3 tot 6 maanden en is vrijwillig. Het is geen crisisopname. Er zijn maar weinig plekken beschikbaar, soms zijn er wachttijden. In sommige klinieken mag je in de weekenden naar huis. Aan de ene kant kan je bij een opname veel oefenen met je mede cliënten, maar er kunnen ook spanningen zijn.

Keuzekaart | Psychotherapie deel IIII

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Keuzekaarten

- 1 Zelfmanagement
- 2 Psychotherapie deel I
- 3 Psychotherapie deel II
- 4 Psychotherapie deel III
- 5 **Psychotherapie deel IIII**
- 6 Psychotherapie deel V
- 7 Ondersteunende interventies
- 8 Herstel en re-integratie

< VORIGE VOLGENDE >

Psychotherapie is een behandeling om je te helpen met jouw problemen en jouw herstel. Er is een bepaalde rust nodig om deze therapie goed te kunnen volgen. Het kan het zijn dat er eerst dingen in je omgeving moeten veranderen of dat je zelf eerst moet je eerst stoppen met bijv. alcohol of drugsgebruik. Ook kunnen medicijnen helpen om deze rust te vinden. Als dit voor jou geldt, praat hier dan over met jouw zorgprofessional. In de keuzekaarten Psychotherapie vind je de verschillende vormen van psychotherapie die jou zouden kunnen helpen.

**BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA**

Cognitief Analytische Therapie (CAT)

Cognitief Analytische Therapie (CAT) helpt je in korte tijd om patronen in denken, voelen en gedrag te herkennen en te doorbreken.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Supportieve psycho- therapie (SPT)

Supportieve Psychotherapie (SPT) versterkt je veerkracht en zelfvertrouwen en helpt beter met problemen om te gaan.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Cognitief Analytische Therapie (CAT)

Wat houdt het in?

Cognitief Analytische Therapie (CAT) is een kortdurende therapie waarbij je samen met je zorgprofessional onderzoekt hoe bepaalde patronen in je denken, voelen en gedrag zijn ontstaan. Vaak komen deze patronen voort uit eerdere ervaringen. In CAT leer je deze patronen herkennen en doorbreken, zodat je beter met jezelf en anderen kunt omgaan.

Wanneer wordt het ingezet?

CAT wordt vaak ingezet als je steeds vastloopt in dezelfde problemen, zoals moeizame relaties, negatief denken over jezelf, of moeite met je emoties. Het wordt gebruikt bij verschillende psychische klachten, zoals angst, depressie of persoonlijkheidsproblemen.

Waarmee kan het me helpen?

- Inzicht krijgen in hoe bepaalde patronen zijn ontstaan.
- Het doorbreken van terugkerende problemen.
- Beter omgaan met jezelf en anderen.
- Jezelf meer begrijpen en een gezonder leven leiden.

Waar kan ik last van krijgen?

CAT kan pijnlijk zijn, omdat je diep ingaat op oude patronen en pijnlijke ervaringen. Het kan emoties oproepen en soms ongemakkelijk voelen om naar jezelf te kijken. Het vraagt ook tijd en inzet, zowel tijdens de sessies als bij het werken aan opdrachten thuis.

Wat kan ik verwachten?

CAT is een kortdurende therapie (meestal 16-24 sessies) en vraagt actieve inzet, ook buiten de sessies. Het doel is om je beter te laten begrijpen waarom je doet wat je doet en om stappen te zetten richting verandering.

Supportieve psychotherapie (SPT)

Wat houdt het in?

Supportieve Psychotherapie (SPT) is een therapie die je helpt om beter om te gaan met problemen en uitdagingen in je leven. De focus ligt op het versterken van wat je al goed doet. Het vergroot je veerkracht en vermindert stress. Deze therapie biedt ondersteuning: je zorgprofessional luistert, zoekt samen met jou naar oplossingen en helpt je zelfvertrouwen te vergroten.

Wanneer wordt het ingezet?

SPT wordt vaak ingezet als je extra steun nodig hebt bij het omgaan met psychische klachten, zoals angst, depressie of stress. Het wordt ook gebruikt bij langdurige psychische problemen of persoonlijkheidsproblematiek, vooral als andere therapieën te zwaar zijn of minder geschikt lijken.

Waarmee kan het me helpen?

- Je problemen beter begrijpen en ermee leren omgaan.
- Je sterke kanten en vaardigheden versterken.
- Stress en spanning verminderen.
- Het gevoel krijgen dat je er niet alleen voor staat en praktische steun ontvangen.

Waar kan ik last van krijgen?

Het kan moeilijk zijn om over je problemen te praten. Soms kan het voelen alsof je niet snel genoeg vooruitgang boekt, omdat de nadruk ligt op ondersteuning in plaats van diepgaande veranderingen. Het vraagt geduld en inzet om kleine stappen vooruit te zetten.

Wat kan ik verwachten?

SPT is een flexibele therapie die zich aanpast aan jouw behoeften. Je hebt regelmatige gesprekken met je zorgprofessional, waarin je steun krijgt en praktische oplossingen bespreekt. De frequentie en duur van de behandeling kunnen variëren, afhankelijk van jouw situatie. Het gaat om samenwerken en stap voor stap vooruitgang boeken in een veilige en respectvolle omgeving.

Keuzekaart | Psychotherapie deel V

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Keuzekaarten

- 1 Zelfmanagement
- 2 Psychotherapie deel I
- 3 Psychotherapie deel II
- 4 Psychotherapie deel III
- 5 Psychotherapie deel IIII
- 6 Psychotherapie deel V
- 7 Ondersteunende interventies
- 8 Herstel en re-integratie

< VORIGE VOLGENDE >

Voor jongeren en ouderen is er een aantal behandelingen die speciaal voor deze doelgroepen geschikt zijn. Deze staan hieronder uitgelegd.

Daarnaast zijn er op leeftijd aangepaste behandelingen van de eerder uitgelegde vormen van psychotherapie. Zoals GIT-PD voor jeugd en GIT-PD, VERS en Schematherapie voor ouderen. Deze zijn op deze kaart niet opnieuw uitgelegd.

BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA

MBT-early

MBT-Early is een therapie die je helpt om beter om te gaan met je emoties, jezelf en anderen te begrijpen, en je relaties te versterken.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Helping Young People Early (HYPE)

HYPE is een therapie voor jongeren die helpt om problemen met emoties, relaties en zelfbeeld aan te pakken.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Systeeminterventies (MDFT, MST en FFT)

Gezinsgerichte behandelingen helpen het gezin te versterken om problemen te verminderen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

CoMBI

CoMBI is een mediatietherapie die jouw omgeving betreft bij de behandeling om samen probleemgedrag aan te pakken.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

MBT-early

Wat houdt het in?

MBT-Early helpt je te begrijpen wat er in jezelf en anderen omgaat. Het vergroot jouw vertrouwen en leert je omgaan met heftige emoties en moeilijke situaties. In deze therapie leer je om beter na te denken over je eigen gedachten en gevoelens en hoe deze invloed hebben op je gedrag. Het helpt je ook om anderen beter te begrijpen, zodat je je relaties kunt verbeteren.

Wanneer wordt het ingezet?

MBT-Early is bedoeld voor jongeren van 12 tot en met 18 jaar die het moeilijk vinden om met emoties om te gaan of regelmatig problemen ervaren in relaties met anderen, bijvoorbeeld met vrienden, familie of op school. Het wordt vaak ingezet als je nog niet lang last hebt van deze problemen, zodat je vroeg leert hoe je beter met jezelf en je omgeving kunt omgaan.

Waarmee kan het me helpen?

- Je krijgt grip op je emoties en gedrag.
- Je leert beter begrijpen waarom jij en anderen doen wat ze doen.
- Je verbetert je relaties met vrienden, familie of anderen om je heen.
- Je voelt je sterker en meer in balans in lastige situaties.

Waar kan ik last van krijgen?

MBT-Early kan lastig zijn, omdat je leert stil te staan bij je eigen gedachten en gevoelens. Dit kan ongemakkelijk zijn. Het kan ook even duren voordat je merkt dat het helpt. Het vraagt van jou dat je open durft te zijn en dat je actief meedoet aan de gesprekken.

Wat kan ik verwachten?

De behandeling bestaat vooral uit één-op-één gesprekken met je zorgprofessional. MBT-early duurt ongeveer 10 maanden. De eerste vier maanden zijn het meest gericht op verandering. Daarna volgen 6 maanden om te oefenen met hetgeen je hebt geleerd. Bij MBT-early wordt indien nodig ook samengewerkt met school en ouders.

Helping Young People Early (HYPE)

Wat houdt het in?

HYPE is een behandelprogramma dat speciaal is ontwikkeld voor jongeren die worstelen met emoties of relaties. Het richt zich op het vroeg herkennen en aanpakken van problemen, zoals negatief denken over jezelf. HYPE is een vorm van Cognitieve Analytische Therapie (CAT) aangepast voor jongeren.

Wanneer wordt het ingezet?

HYPE wordt ingezet bij jongeren van 12 tot en met 23 jaar met beginnende persoonlijkheidsproblematiek, zoals moeite met het omgaan met emoties, conflicten met anderen of zichzelf, of een gevoel van vastzitten. Het doel is om deze problemen vroeg aan te pakken om te voorkomen dat ze groter worden.

Waarmee kan het me helpen?

- Je leert je emoties te begrijpen en ermee om te gaan.
- Je werkt aan je zelfbeeld en zelfvertrouwen.
- Je leert hoe je gezondere relaties kunt opbouwen en behouden.
- Je krijgt tips over hoe je omgaat met stress en moeilijke situaties.

Waar kan ik last van krijgen?

HYPE kan soms pijnlijk zijn omdat je gaat kijken naar wat lastig voor je is. Het kan bijvoorbeeld spannend zijn om je emoties te bespreken of om nieuwe manieren van denken en doen te oefenen. Het vraagt tijd, inzet en openheid, maar je wordt hierbij goed ondersteund.

Wat kan ik verwachten?

HYPE is een één-op-één behandeling die bestaat uit maximaal 16 sessies psychotherapie. Daarnaast worden ook bijvoorbeeld problemen binnen het gezin of op school aangepakt. Als het nodig is, wordt er samengewerkt met andere betrokkenen, zoals bijvoorbeeld school, Bureau Jeugdzorg en/of verslavingszorg.

Systeminterventies (MDFT, MST en FFT)

Wat houdt het in?

Er zijn verschillende gezinsgerichte behandelingen. Ze helpen de omgang binnen en buiten het gezin te verbeteren om problemen te verminderen.

- Multidimensionale familitherapie (MDFT)
- Multisysteem Therapie (MST)
- Functionele Familie Therapy (FFT).

Wanneer wordt het ingezet?

- MDFT: Voor jongeren (12-21 jaar) met aanhoudende problemen zoals verslaving, gedragsstoornis of persoonlijkheidsproblemen.
- MST: Bij jongeren (12-18 jaar) met ernstig probleemgedrag, bijvoorbeeld criminaliteit, en een risico op uithuisplaatsing.
- FFT: Voor gezinnen met jongeren (11-18 jaar) die gedragsproblemen vertonen of kampen met ruzies en spanningen.

Waarmee kan het me helpen?

- MDFT helpt beter met elkaar te praten en versterkt de band tussen ouder en kind. Daarnaast vermindert het probleemgedrag.
- MST vermindert probleemgedrag en leert ouders beter om kunnen gaan met dit gedrag.
- FFT verbetert de relaties in het gezin, vermindert ruzies en helpt slechte patronen te doorbreken.

Waar kan ik last van krijgen?

De behandelingen MDFT, MST en FTF kunnen zwaar zijn omdat er zowel bij jou als andere personen waarmee je de therapie volgt emoties naar boven kunnen komen. Zoals boosheid of verdriet. Ook kan het dat niet iedereen in het gezin even gemotiveerd is voor de behandeling. Bij FTF kan het doorbreken van de patronen heel moeilijk zijn.

Wat kan ik verwachten?

- MDFT: Sessie waarin gewerkt wordt aan duidelijk probleem en ondersteuning op meerdere gebieden, zoals school of werk.
- MST: Behandeling thuis met 24/7 een zorgprofessional beschikbaar.
- FFT: Duidelijke aanpak in fasen, gericht op het samenwerken en het veranderen van gedrag.

CoMBI (Cognitive Model for Behavioural Interventions)

Wat houdt het in?

Mediatietherapie is een behandeling waarbij niet alleen jijzelf, maar ook je omgeving (zoals zorgprofessionals, mantelzorgers of familie) betrokken wordt. Het doel is om gedrag dat moeilijkheden veroorzaakt ("probleemgedrag") samen aan te pakken. De focus ligt op tips en aanpassingen in je omgeving, in plaats van intensieve gesprekken met je therapeut.

Wanneer wordt het ingezet?

CoMBI biedt ouderen met een persoonlijkheidsstoornis en hun omgeving hulp. Deze behandeling wordt ingezet als mensen niet meer kunnen of willen veranderen, bijvoorbeeld doordat het geheugen of denken achteruitgaat.

Waarmee kan het me helpen?

- CoMBI:
- Zorgt dat je omgeving je beter begrijpt en ondersteunt.
 - Helpt je andere gewoontes en reacties te krijgen.
 - Geeft rust en structuur in je leven.

Waar kan ik last van krijgen?

- Het kan voor anderen moeilijk zijn om zich aan te passen.
- Ook voor jou kan het ongemakkelijk zijn als anderen aan de slag gaan met jouw gedrag.
- Het kan moeite kosten om gewoontes te veranderen, zeker in het begin.

Wat kan ik verwachten?

- Jij gaat met je omgeving, je zorgprofessional samenwerken om je gedrag en situatie te begrijpen, te verbeteren en je prettiger te voelen.
- Je zet stappen doet oefeningen die door je omgeving worden ondersteund.
- Om te zorgen dat de aanpak bij jou blijft passen, kan deze worden aangepast.

Keuzekaart | Ondersteunende interventies

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Keuzekaarten

- 1 Zelfmanagement
- 2 Psychotherapie deel I
- 3 Psychotherapie deel II
- 4 Psychotherapie deel III
- 5 Psychotherapie deel IIII
- 6 Psychotherapie deel V
- 7 **Ondersteunende interventies**
- 8 Herstel en re-integratie

◀ VORIGE VOLGENDE ▶

Bij persoonlijkheidsstoornissen is het nuttig om ook goed op de hoogte te zijn van mogelijkheden die je verder kunnen ondersteunen bij of onderdeel zijn van 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.

BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
VOLGENDE PAGINA

Psychosociale behandeling

Psychosociale
behandeling gaat
over de wisselwerking
tussen jouw gedrag en
je omgeving. Het is vaak
praktische hulp.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Trauma- behandelingen

Bij persoonlijkheids-
stoornissen kunnen er
heftige gebeurtenissen
geweest zijn in het
verleden. Trauma-
behandeling kan helpen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Crisishulp

Wanneer je een crisis
doormaakt of last hebt
van serieuze gedachten
over zelfdoding zijn er
verschillende manieren
om je te ondersteunen

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Medicatie

Er bestaat geen medicijn
om persoonlijkheids-
stoornissen te 'genezen'.
Sommige mensen
hebben baat bij het
gebruik van medicijnen.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Vaktherapieën

Doen en ervaren staan
centraal in verschillende
werkvormen zoals
dans, drama, beeldend
werken, muziek,
beweging.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Psychosociale behandeling

Wat houdt het in?

Psychosociale behandeling kijkt naar hoe jouw gedrag je omgeving beïnvloed en andersom. De behandeling richt zich op dagelijkse bezigheden waar je moeite meer hebt. Bijvoorbeeld bij problemen op het werk of met wonen. Deze hulp kan je onder meer vinden bij wijkteams, telefonische hulpdiensten of via de huisarts.

Traumabehandelingen

Wat houdt het in?

Een trauma is een ingrijpende ervaring uit het verleden die je niet goed hebt kunnen verwerken. Het blijft je bezighouden en heeft invloed op je dagelijks leven. Er zijn verschillende behandelingen die kunnen helpen, zoals EMDR of andere therapieën voor traumaverwerking.

Crisishulp

Wat houdt het in?

Als je in crisis raakt, wordt gekeken welke hulp past. Het beste is als hier voor de crisis, in rustige tijden, afspraken over zijn gemaakt in bijvoorbeeld een crisisplan of -kaart. Een goede samenwerking voor jou, de hulpverlener en je naasten is belangrijk om de hulp te vinden die past bij jou en jouw situatie.

Medicatie

Wat houdt het in?

Er is geen medicijn dat een persoonlijkheidsstoornis kan 'genezen'. Bij sommige mensen kunnen medicijnen helpen om bepaalde klachten te verminderen. Dit kan je ondersteunen tijdens een crisis of helpen om te kunnen starten met een therapie. Medicatie kan kortdurend ingezet worden of voor langere tijd.

Vaktherapieën

Wat houdt het in?

Bij vaktherapieën draait het om doen en voelen. Je ontdekt door beweging, spel, muziek, dans, drama of creatief werken hoe je dingen ziet, denkt, voelt en reageert. Het gaat er niet om dat je het goed kan, het gaat om een andere manier van emoties ervaren. Dit helpt je om jezelf beter te begrijpen en met emoties om te gaan.

Wanneer wordt het ingezet?

Deze hulp wordt vaak ingezet wanneer je merkt dat je in het dagelijks leven vastloopt. Het doel is om je te helpen beter je dag door te komen. Deze behandeling wordt voor, tijdens of na psychotherapie aangeboden, zodat je door de extra ondersteuning meer rust krijgt.

Wanneer wordt het ingezet?

Traumabehandeling wordt naast, of als onderdeel van, je behandeling aangeboden. Dit gebeurt in overleg met jou, je zorgprofessional en soms je naaste(n). Vooral bij mensen met een persoonlijkheidsstoornis kan traumatherapie belangrijk zijn, omdat er sprake kan zijn van heftige gebeurtenissen in het verleden.

Wanneer wordt het ingezet?

Als je in crisis raakt en het op dat moment niet lukt om er zelf weer uit te komen. Dan kan je gebruik maken van de crisishulp. De hulp rondom een crisis kan thuis (IBT of IHT), met een hele korte opname (Bed Op Recept) of met een langer durende crisisopname.

Wanneer wordt het ingezet?

Samen met je zorgprofessional overleg je of medicatie kan helpen om (een deel van) de problemen aan te pakken. Het kan ook zijn dat je tijdens een crisis medicijnen krijgt. Dit kunnen ook medicijnen zijn voor andere psychische klachten.

Wanneer wordt het ingezet?

Bij vaktherapie staat de ervaring en het doen centraal. Dit is een andere manier dan over dingen te praten. Soms is praten (nog) niet mogelijk of staat het in de weg (bijvoorbeeld als je altijd in je hoofd zit), dan kan vaktherapie helpend zijn.

Waarmee kan het me helpen?

De psychosociale hulpverlener helpt je om stress te verminderen die komt door je omgeving en je persoonlijkheidsstoornis. Je leert ook nieuwe manieren om met je problemen om te gaan, zodat ze makkelijker hanteerbaar worden.

Waarmee kan het me helpen?

Als de behandeling helpt bij het verwerken van je trauma, dan geeft dit ruimte. Ruimte om bijvoorbeeld met je persoonlijkheidsproblemen aan de slag te gaan. Dit kan een grote stap vooruit zijn in je herstel.

Waarmee kan het me helpen?

Crisishulp helpt om de situatie niet erger te laten worden. Het zorgt voor veiligheid, zodat je tot rust kunt komen en jezelf weer kunt terugvinden.

Waarmee kan het me helpen?

Medicatie kan helpen om bepaalde klachten te verlichten of je even wat rust en/of slaap te geven. Dit kan je bijvoorbeeld helpen om met therapie te beginnen of je crisis door te komen. Leg als het mogelijk is afspraken hierover vast in je crisisplan.

Waarmee kan het me helpen?

Vaktherapie helpt je om (vroegere) ervaringen te uiten, delen, verdragen en verwerken. De vaktherapeut ondersteunt je bij het herkennen van je gedrag en het loslaten van vertrouwde patronen. Je oefent met nieuw gedrag, leert hoe je je kunt uiten, grenzen kunt stellen en hiermee om kunt gaan.

Waar kan ik last van krijgen?

Je kan je ongemakkelijk voelen bij het bespreken van je gedrag en dat van anderen. Het kan veel emoties zoals verdriet of boosheid oproepen. Om hulp vragen is moeilijk, maar de extra ondersteuning kan helpen om je leven rustiger te maken.

Waar kan ik last van krijgen?

Traumabehandeling kan heftige emoties oproepen en daardoor erg vermoeiend zijn. Ook kan je herbelevingen hebben na een traumabehandeling. Goed zorgen voor jezelf door bijvoorbeeld jezelf extra rust te geven is daarom belangrijk.

Waar kan ik last van krijgen?

Als je een crisis doormaakt, is dit vaak niet goed voor je zelfvertrouwen. Vaak worden er tijdelijk beslissingen voor jou genomen of is er steeds iemand bij je die je in de gaten houdt. Dit kan voor jou heel vervelend zijn.

Waar kan ik last van krijgen?

Je kan last krijgen van bijwerkingen van de medicatie. Praat met je zorgprofessional over deze bijwerkingen en over hoe hier mee om te gaan. Soms wordt medicatie verkeerd gebruikt, bijvoorbeeld verkeerd ingenomen of te lang gebruikt. Dit kan je gezondheid schaden.

Waar kan ik last van krijgen?

Vaktherapie laat door de werkvorm vaak direct zien wat er speelt. Dingen worden snel heel zichtbaar. Dit kan soms moeilijk en pijnlijk zijn. Mensen die gewend zijn om veel te praten om zo niet te hoeven voelen, kunnen hierdoor (pijnlijk) overvallen worden door hun gevoel.

Wat kan ik verwachten?

Je kiest samen met je hulpverlener de beste werkwijze voor jou. Jullie oefenen samen hoe je anders kunt reageren op mensen of situaties. Door deze oefeningen ontdek je wat voor jou werkt. Het is belangrijk om dit ook thuis te oefenen, zodat je het uiteindelijk zelfstandig kunt doen.

Wat kan ik verwachten?

Er zijn verschillende soorten traumabehandelingen, zoals EMDR en NET, ieder met een eigen aanpak. Samen met je zorgprofessional kies je de methode die het beste bij jou past.

Wat kan ik verwachten?

Een crisis is voor iedereen anders en wordt ook door iedereen anders ervaren. Maak gebruik van jouw ervaringen door afspraken vast te leggen in een crisisplan of kaart.

Wat kan ik verwachten?

Ieder medicijn heeft een eigen werking. Het kan angst afremmen of je stemming verbeteren. Soms neem je medicijnen heel kort tijd in of misschien wel voor altijd. Je begint met medicijnen met een doel. Zorg dat je in de periode dat je de medicatie krijgt blijft kijken of dit doel ook gehaald wordt.

Wat kan ik verwachten?

Vaktherapie wordt één-op-één gegeven of in een groep. Dat hangt af van jouw situatie en wat je aankunt. Het kan ook in een kliniek plaatsvinden, of bij zelfstandig werkende therapeuten. Je zult vooral doen en aan de slag gaan met wat je ervaart.

Keuzekaart | Herstel en re-integratie

Handreiking
gebruik van toolkit

Overzichtskaart

Keuzekaarten

- 1 Zelfmanagement
- 2 Psychotherapie deel I
- 3 Psychotherapie deel II
- 4 Psychotherapie deel III
- 5 Psychotherapie deel IIII
- 6 Psychotherapie deel V
- 7 Ondersteunende interventies
- 8 Herstel en re-integratie

< VORIGE VOLGENDE >

Wanneer je merkt dat het beter met je gaat, zul je ook verder willen gaan met je toekomst. Er bestaan diverse ondersteunende mogelijkheden die jou op allerlei levensgebieden kunnen helpen met je herstel.

**BEKIJK HET TOTAALOVERZICHT
VAN ALLE ONDERDELEN OP DE
PAGINA HIERNA OF KLIK HIER**

Individuele Rehabilitatie Benadering (IRB)

IRB ondersteunt je bij het meedoen in de maatschappij en het maken van je eigen keuzes, met zo min mogelijk professionele hulp.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Individuele plaatsing en steun (IPS)

Deze methode helpt je bij het krijgen van een betaalde baan of om terug te keren naar school of studie.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Herstelonder- steunende groepen en cursussen

Er bestaan herstelondersteunende cursussen die bewezen effectief zijn.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Lotgenoten- contact

Je kunt via internet of via cliëntenorganisaties in contact komen met lotgenoten.

BEKIJK ONDERDEEL
alleen mogelijk met PDF-reader

Individuele Rehabilitatie Benadering (IRB)

Wat houdt het in?

De Individuele Rehabilitatie Benadering (IRB) helpt mensen met psychische problemen om een goed leven op te bouwen. Het gaat erom dat je dingen kunt doen die je belangrijk vindt, zoals werken, leren of vrienden maken. Je krijgt hulp om eigen keuzes te maken en je doelen te bereiken, ook als je het moeilijk hebt.

Wanneer wordt het ingezet?

De IRB wordt gebruikt als iemand met psychische problemen hulp nodig heeft om zelfstandig te leven. Dit kan bijvoorbeeld zijn als je moeite hebt met werken, studeren, of alleen wonen door je problemen. De IRB helpt je stap voor stap om weer mee te doen in de maatschappij. Het kan starten als je in een rustige (stabiele) fase zit.

Waarmee kan het me helpen?

IRB helpt je inzicht te krijgen in je toekomstwensen en keuzes te maken. Je leert vaardigheden zoals contacten leggen en hulp vragen. Het ondersteunt je bij het stellen en bereiken van doelen, het opbouwen van zelfvertrouwen en het aansteken van actie, zoals anderen aanspreken. Door aan je doelen te werken, voel je je beter en krijg je meer controle over je leven.

Waar kan ik last van krijgen?

Je kunt moeite krijgen als je werkt aan doelen die niet echt van jou zijn. Dit kan ervoor zorgen dat je geen motivatie meer hebt. Werk daarom niet aan wat anderen (zoals je werkgever of je naaste) willen, maar aan wat jij zelf belangrijk vindt.

Wat kan ik verwachten?

Je IRB-begeleider helpt jou in drie stappen:

1. Jullie zoeken uit wat je wilt bereiken en welke hulp je daarbij nodig hebt.
2. Jullie spreken af wat je nodig hebt, wie je helpt en wanneer dat gebeurt.
3. Je gaat aan de slag met het leren en oefenen van vaardigheden en het krijgen en het inzetten van hulp of hulpmiddelen.

Individuele plaatsing en steun (IPS)

Wat houdt het in?

Individuele Plaatsing en Steun (IPS) is een methode om mensen met psychische problemen te helpen bij het vinden en behouden van een baan of opleiding. Je krijgt hulp om een baan te vinden die bij jou past, en je blijft ondersteuning krijgen terwijl je werkt. Met school of werk krijg je ook hulp.

Wanneer wordt het ingezet?

Wanneer je psychische problemen hebt en wilt gaan werken of een opleiding wilt volgen dan kan IPS ingezet worden. Het kan ingezet worden als je al een tijd niet werkt of naar school gaat, of als je nog nooit gewerkt hebt. Als volwassene kun je alleen een IPS-traject doen als je (gedeeltelijk) arbeidsongeschikt bent en geen ander re-integratietraject volgt.

Waarmee kan het me helpen?

IPS helpt om:

- Een betaalde baan te krijgen of een studie of school (weer) op te pakken.
- Een plan te maken waarin je aangeeft wat je goed kan of minder goed lukt op het werk of op school.
- Te leren hoe je kan groeien in je werk of op school.

Waar kan ik last van krijgen?

IPS kan spannend zijn zeker als je een tijdje niet hebt gewerkt of naar school bent geweest. Het lukt niet iedereen om met de druk om te gaan en bijvoorbeeld (betaald) werk te vinden.

Wat kan ik verwachten?

- Eigen begeleiding: Je jobcoach helpt je bij het zoeken naar werk en ondersteunt je als je aan de slag gaat.
- Je begint meteen: Niet eerst trainen, maar eerst op zoek naar een baan die bij jou past.
- Steun op maat: Jouw hulp past bij jouw situatie en wensen.
- Samenwerking met werk: De jobcoach werkt samen met jouw werk om te zorgen voor een fijne werkplek.

Herstelondersteunende groepen en cursussen

Wat houdt het in?

Er zijn cursussen die je helpen bij je herstel en die bewezen hebben dat ze werken. Voorbeelden zijn de WRAP en “Herstellen doe je Zelf”. In deze cursussen leer je over onderwerpen zoals je eigen ervaringen met herstel, keuzes maken over zorg, omgaan met dagelijkse problemen, doelen stellen en steun krijgen van anderen.

Wanneer wordt het ingezet?

Een cursus die je ondersteunt bij herstel is nuttig tijdens je hele herstelperiode. Je ziekte of problemen worden op een andere manier bekeken. Je ontdekt wat je kan en hoe je je leven op een zelfstandige en voor jou zinvolle manier kunt inrichten.

Waarmee kan het me helpen?

Herstellen doe je Zelf: Je ontdekt je eigen kracht en mogelijkheden en leert in je eigen tempo stappen te zetten richting herstel.
WRAP: Het helpt je na te denken over wat je nodig hebt, van wie en wanneer, zodat je je beter voelt. Je leert weer wat je zelf kunt doen en hoe je jezelf kunt helpen.

Waar kan ik last van krijgen?

Het kan zijn dat de stappen die je maakt klein zijn. Dan is het lastig om door te blijven gaan. Voor mensen die moeite hebben met de Nederlandse taal kunnen de bijeenkomsten moeilijk te volgen zijn.

Wat kan ik verwachten?

De bijeenkomsten zijn vaak in groepen en worden geleid door ervaringsdeskundigen. Je krijgt informatie over herstel, wisselt ervaringen uit en oefent hoe je voor jou belangrijke thema's kunt aanpakken. Met deze oefeningen kun je ook thuis aan de slag. De cursussen worden op verschillende plaatsen gegeven, zoals bij 'herstelacademies' en regionale cliëntenorganisaties.

Lotgenotencontact

Wat houdt het in?

Via internet of via cliëntenorganisaties kun je in contact komen met mensen die hetzelfde meemaken als jij. Je kunt met hen praten of chatten over je ervaringen met persoonlijkheidsstoornissen. Je luistert naar elkaars verhalen, stelt vragen en deelt jouw eigen ervaring. In een groep kun je tips uitwisselen en elkaar ondersteunen. Je mag zelf kiezen wat je wilt vertellen.

Wanneer wordt het ingezet?

Lotgenotencontact is geen therapie of behandeling. Je kunt altijd meedoen. Dat kies je zelf. Het lezen over de ervaringen van anderen kan altijd wanneer het jou uitkomt.

Waarmee kan het me helpen?

Het kan fijn zijn om met anderen te praten die begrijpen wat je doormaakt. Dit kan je hoop bieden en je laten zien dat je niet alleen bent. Je kunt ideeën opdoen over mogelijke behandelingen of hoe je je leven anders kunt inrichten. Let op: Lotgenotencontact is geen vervanging voor medisch advies.

Waar kan ik last van krijgen?

Soms kunnen verhalen of gesprekken je emotioneel raken (“triggeren”). Er zijn ook grenzen aan wat besproken kan worden. Het kan soms zwaar zijn om de problemen van anderen te horen. Of dat je de neiging krijgt om voor anderen te willen gaan zorgen.

Wat kan ik verwachten?

Er zijn verschillende manieren om lotgenoten te ontmoeten. Dit kan online of in groepen die op verschillende plekken samenkomen. Niet alle clusters van persoonlijkheidsstoornissen hebben lotgenotengroepen. Er zijn wel overkoepelende organisaties die rondom verschillende thema's lotgenotencontact organiseren zoals bijvoorbeeld het thema zelfbeschadiging.

Keuzekaarten

De Keuzekaarten zijn gebaseerd op de zorgstandaarden van Akwa GGZ en de kwaliteitscriteria goede zorg van MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid. De kaarten zijn ontwikkeld in samenwerking met ervaringsdeskundigen en leden van Stichting Borderline, Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen en de Triade Cluster C. De Keuzekaarten mogen in ongewijzigde vorm verspreid worden na publicatie.

Opnieuw bekijken

