

# Zorgprogramma Persoonlijkheidsstoornissen

Welkom bij het 'zorgprogramma Persoonlijkheidsstoornissen' van Pro Persona. Dit zorgprogramma biedt behandelingen die het beste aansluiten bij uw klachten. Dat kunnen therapeutische gesprekken zijn, maar ook bijvoorbeeld medicijnen, het aanleren van vaardigheden of begeleiding. Doel is om uw problemen onder controle te krijgen en waar mogelijk klachten te laten verdwijnen. Uw 'reis' door het zorgprogramma is een individuele aangelegenheid. Deze informatie is bedoeld om u een indruk te geven van wat u onderweg zoal tegen kunt gaan komen.

## **De start van de behandeling**

Voordat wij met uw behandeling van start kunnen gaan is het nodig dat er een helder beeld komt van de aard en ernst van uw klachten, van het ontstaan en het voortbestaan van uw problemen. Samen met u stellen we vast hoe we deze kunnen behandelen en welke rol u daarin zelf kunt spelen. Dit vergt één tot drie gesprekken, eventueel aangevuld met een psychologisch onderzoek. Daarna zullen we met u een behandelplan opstellen. In dit behandelplan staan uw klachten en diagnose, wat u tijdens de behandeling wilt bereiken en wat daarvoor gedaan moet gaan worden.

## **Welke soorten therapie worden ingezet bij een behandeling?**

De therapieën die wij inzetten zijn gericht op:

- het leren omgaan met heftige emoties;
- het herkennen van uw kwetsbare kanten en daarmee om leren gaan;
- het niet langer vermijden van lastige situaties;
- het ontwikkelen van uzelf en grip krijgen op het contact met anderen.

## **Als u gevoelig bent voor crisis, hoe gaan we daar dan mee om?**

Aan het begin van de behandeling maken we, indien nodig, samen met u een signaleringsplan. De bedoeling hiervan is om een eventuele crisis vóór te zijn. Niet alleen door ervoor te zorgen dat uw leven minder turbulent wordt, maar ook om uw behandeling meer kans van slagen te geven.

## **Hoe wordt duidelijk dat u vooruit gaat?**

Dit is niet alleen een gespreksonderwerp voor u en uw behandelaar, maar u vult ook voor en tijdens uw behandeling vragenlijsten in. Aan de hand van de uitkomsten hiervan kunnen wij zien hoe het met uw klachten gaat. Als tijdens de behandeling blijkt dat het minder goed met u gaat dan wij hadden verwacht, kunnen wij samen met u eventueel het behandelplan aanpassen.

## **Samenvattend**

Er zijn vele wegen die door het zorgprogramma Persoonlijkheidsstoornissen kunnen leiden naar een prettiger en minder zwaar leven. Op welke plekken u komt tijdens uw 'reis' door het zorgprogramma, hangt af van uw persoonlijke omstandigheden en wat we onderweg samen tegenkomen. Welke afslagen u neemt en welke route u kiest, bepaalt u samen met uw behandelaar. Hij of zij is uiteraard bereid om uw vragen naar aanleiding van deze informatie met u te bespreken.

## **Therapieën die het zorgprogramma Persoonlijkheidsstoornissen te bieden heeft:**

### **Dialectische gedragstherapie (DGT)**

Dialectische gedragstherapie wordt ingezet om mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis, ook wel emotieregulatiestoornis, te behandelen. Doel van de therapie is om meer controle te krijgen op uw denken, voelen en handelen, waardoor u meer stabiliteit in uw leven kunt krijgen. Door het aanleren van nieuwe vaardigheden leert u problemen te voorkomen en beter op te lossen. DGT vindt deels ook plaats in een groep. Het kan zijn dat DGT begint met een individueel voortraject van ongeveer drie maanden. In deze periode wordt onderzocht of u zich kunt en wilt verbinden aan de DGT-behandeling.

### **Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornis (VERS)**

De VERS is een vaardigheidstraining voor mensen die slecht kunnen omgaan met het hanteren van emoties. Doel is het maken van een emotiehanteringsplan. Tijdens de introductietraining ervaart u hoe het is om aan een groep deel te nemen, of het lukt de training in te plannen in uw dagelijks leven, en het benodigde huiswerk te maken.

### **Focaal Psychodynamische Psychotherapie (FPP)**

FPP is een vorm van psychotherapie die tot doel heeft om blokkades op gevoelens, veroorzaakt door 'aangeleerde' patronen of strategieën te leren herkennen en op te heffen. Gewerkt wordt met een conflict-driehoek: een kernachtige samenvatting van uw problemen, die de leidraad zal zijn tijdens uw behandeling. Afhankelijk van uw problematiek vindt de therapie individueel of in groepsverband plaats.

### **Schematherapie**

Schematherapie is een vorm van psychotherapie waarin u zich bewust wordt van uw gevoels-, denk- en gedragpatronen. In deze therapie leert u uw denkschema's en uw verschillende kenmerkende gemoedstoestanden (modi) kennen. Via verschillende oefeningen en technieken leert u ineffectieve schema's en modi te verminderen en effectieve modi te vergroten.

### **Mentalization-based Treatment (MBT)**

Uw eigen gedrag en dat van anderen begrijpen en verklaren vanuit achterliggende gevoelens, gedachten, behoeften en motieven noemen we *mentaliseren*. Bij verhoogde spanning, bijvoorbeeld wanneer contacten met anderen intenser en hechter worden kan mentaliseren bemoeilijkt zijn. Deze therapie is gericht op het versterken van het mentaliserend vermogen. De therapie wordt regelmatig ingezet bij mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis. Zij ervaren emoties vaak op heel intense wijze en zijn erg kwetsbaar.