

Identiteitsproblemen

Bij alles wat we doen, handelen we vanuit een persoonlijk perspectief. We doen dingen omdat we ze belangrijk vinden, of omdat we het belangrijk vinden dat mensen ons op een bepaalde manier zien. We kennen onze eigen sterke en zwakke punten en proberen ons hierin te ontwikkelen. Maar wat nou als deze aspecten voor u allemaal heel onduidelijk blijven en u eigenlijk niet goed weet wie u bent?

Wat is identiteit

Om te begrijpen wat identiteitsproblemen zijn, is het allereerst van belang om te begrijpen wat identiteit is. De identiteit is, eenvoudig gezegd, alles wat er voor zorgt dat we uniek zijn. We hebben veel verschillende eigenschappen, normen en waarden, leeftijd, uiterlijk, ideeën, gedachtes, die ervoor zorgen dat we een uniek persoon zijn. De identiteit wordt dus gedeeltelijk door onszelf gevormd, maar ook door het beeld dat anderen van ons hebben. Het (h)erkennen en accepteren van deze identiteit is de basis voor een gezonde ontwikkeling. Ook is het belangrijk dat eigenschappen van deze identiteit al op jonge leeftijd herkend, gewaardeerd en gestimuleerd worden. Wanneer dit niet gebeurt, kan dit leiden tot problemen op het gebied van de identiteit.

Klachten

Mensen met een identiteitsprobleem vinden het vaak erg lastig om antwoord te geven op de vraag 'wie ben ik?'. De eerste klachten ontstaan vaak in de vorm van leer- of aanpassingsproblemen, althans zo worden ze vaak benoemd. Wat vaak gebeurt bij een identiteitsstoornis is dat het kind (of de volwassene) allerlei strategieën gebruikt om zich aan te passen aan het leven. Iemand leeft op de manier zoals hij/zij denkt dat anderen dit van hem verwachten en houdt geen rekening met zijn 'oorspronkelijke' normen en waarden. Een reden hiervoor kan bijvoorbeeld zijn dat eigenlijke kwaliteiten nooit zijn gewaardeerd of opgemerkt. Klachten die hiermee gepaard kunnen gaan zijn angst, onzekerheid, boosheid, problemen met betrekking tot seksuele geaardheid of moeite hebben met het maken van keuzes.

Begeleiding bij identiteitsproblemen

De begeleiding bij identiteitsproblemen is er vooral op gericht om u te helpen met het (opnieuw) ontwikkelen van uw identiteit. Zo wordt vaak aandacht geschonken aan het verbeteren van een negatief zelfbeeld, maar ook aan het leren maken van keuzes. De gesprekken zijn bedoeld om u te begeleiden in uw eigen proces om uw identiteit zorgvuldig op te bouwen. Hierbij bent u vooral zelf aan het werk, waarbij u de juiste ondersteuning en begeleiding krijgt van een psycholoog.