

Persoonlijkheidsproblemen

Ieder mens heeft zo zijn karaktertrekken en eigenaardigheden. We spreken pas van een persoonlijkheidsstoornis wanneer u last hebt van deze eigenaardigheden. Als uw relaties, werk en verdere leven er zozeer onder lijden dat u niet goed kunt functioneren.

Persoonlijkheidsstoornissen worden in drie clusters verdeeld. Vaak is het zo dat mensen meerdere kenmerken van een persoonlijkheidsstoornis vertonen, maar niet voldoende criteria hebben om aan de eisen van een persoonlijkheidsstoornis te kunnen voldoen.

Symptomen cluster A persoonlijkheidsstoornissen

Cluster A wordt vaak het vreemde, excentrieke cluster genoemd. Mensen die een stoornis binnen dit cluster hebben zullen niet zo snel contact met anderen zoeken en zijn vaak alleen. Daardoor raken ze vaak in een isolement. Deze mensen zullen ook niet snel psychologische hulp zoeken. Binnen dit cluster zijn er drie persoonlijkheidsstoornissen: de paranoïde, schizoïde en schizotypische persoonlijkheidsstoornis. Deze groep is vaak al op vroege leeftijd met problemen terecht gekomen in de specialistische

GGZ.

Iemand met een paranoïde persoonlijkheidsstoornis heeft de overtuiging dat mensen over het algemeen niet te vertrouwen zijn. Hierbij zal hij of zij vaak het idee hebben dat de ander erop uit is om hem of haar iets aan te doen. Daardoor voelen personen met deze persoonlijkheidsstoornis zich vaak heel angstig en kwetsbaar. Mensen met een paranoïde persoonlijkheidsstoornis zijn niet vergevingsgezind en zullen kritiek al snel erg persoonlijk opvatten.

Iemand met een schizoïde persoonlijkheidsstoornis heeft geen behoefte om hechte relaties met anderen aan te gaan. Mensen die hieraan lijden zijn vaak alleen en vinden dat ook prettig. Het isolement waar ze vaak in zitten is een bewuste keuze. Complimenten of kritiek van anderen raken hen niet, en ze komen in het contact met anderen wat afstandelijk en kil over.

Iemand met een schizotypische persoonlijkheidsstoornis voelt zich in het contact met anderen vaak erg ongemakkelijk en angstig. Anderen zullen deze personen vaak omschrijven als vreemd of excentriek, omdat ze vaak vreemde en/of magische gedachten hebben en op een vreemde (wijdloperige, vage en gedetailleerde) manier praten. Ook kunnen personen met een schizotypische persoonlijkheidsstoornis er vreemd uitzien. Bovendien zijn ze vaak achterdochtig en hebben ze naast hun eigen familie meestal weinig hechte relaties.

Symptomen cluster B persoonlijkheidsstoornissen

Cluster B wordt vaak het dramatische, emotionele, impulsieve cluster genoemd. Mensen met een persoonlijkheidsstoornis uit cluster B vinden het heel moeilijk om hun impulsen en emoties te beheersen. Dit uit zich in impulsieve acties waarbij er geen rekening wordt gehouden met de eigen veiligheid of de veiligheid van anderen. Doordat hun emoties nogal onvoorspelbaar zijn en ze in hun impulsieve reacties weinig rekening houden met anderen zijn ze vaak slecht in het onderhouden van stabiele relaties. Binnen dit cluster zijn er vier persoonlijkheidsstoornissen; de borderline, antisociale, narcistische en theatrale persoonlijkheidsstoornis.

Iemand met een borderline persoonlijkheidsstoornis heeft met name last van zijn of haar eigen emoties. Die worden als heel intens en plotseling ervaren waardoor men er geen weerstand aan kan bieden. Deze sterke, oncontroleerbare emoties hebben veel invloed op het gedrag. Mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis hebben de intense angst om verlaten te worden en denken vaak erg zwart-wit. Ze hebben heftige stemmingswisselingen en dreigen vaak dat ze zichzelf zullen beschadigen of zelfmoord zullen plegen. Doordat ze moeite hebben met het beheersen van hun

impulsen vertonen ze vaak impulsief en gevaarlijk gedrag zoals agressieve woede-uitbarstingen, verslavingsgedrag, onveilig seksueel gedrag enzovoorts.

Iemand met een antisociale persoonlijkheidsstoornis heeft geen respect voor anderen en zal de rechten van anderen vaak schenden. Mensen met deze stoornis zijn roekeloos, oneerlijk en snel boos en agressief. Ze zullen gemakkelijk de wet overtreden en hebben de neiging hun eigen gedrag goed te praten en geen spijt te tonen. Ze hebben geen plannen voor de toekomst en zijn vaak impulsief en niet in staat om een gestructureerd leven te leiden.

Iemand met een narcistische persoonlijkheidsstoornis vindt zichzelf fantastisch en belangrijk en denkt vaak na over succes, macht, schoonheid of de perfecte liefde. Personen met deze persoonlijkheidsstoornis vinden dat ze zelf speciaal en uniek zijn en dat alleen mensen die ook speciaal zijn hen kunnen begrijpen. Hierdoor denken ze dat ze een voorkeursbehandeling verdienen. Ze zijn vaak jaloers op anderen of denken juist dat anderen jaloers op hen zijn. Anderen zullen deze mensen over het algemeen omschrijven als arrogant.

Symptomen cluster C persoonlijkheidsstoornissen

Cluster C wordt vaak het angstige cluster genoemd. Mensen met een stoornis binnen dit cluster vermijden sociale contacten, gedragen zich dwangmatig en zijn niet zelfstandig. Binnen dit cluster zijn er drie persoonlijkheidsstoornissen; de afhankelijke, ontwijkende en obsessief-compulsieve persoonlijkheidsstoornis.

Iemand met een afhankelijke persoonlijkheidsstoornis denkt dat hij of zij minder waard is dan anderen en voelt zich waardeloos en hulpeloos. Mensen die lijden aan deze stoornis cijferen zichzelf weg en stellen zich afhankelijk op. Ze kunnen geen alledaagse beslissingen nemen zonder de hulp van anderen en kunnen niet de verantwoordelijkheid voor hun eigen leven nemen. Het zelfvertrouwen van deze mensen is erg laag en ze zijn bang om aan hun lot overgelaten te worden. Personen met deze persoonlijkheidsstoornis zullen constant verzorging, hulp en steun van anderen vragen en het gevoel hebben hier niet zonder te kunnen.

Iemand met een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis wil wel graag contact met anderen maar vermijdt dit omdat hij of zij erg bang is voor kritiek, afkeuring of afwijzing. Personen die lijden aan deze stoornis voelen zich vaak onaantrekkelijk en slechter dan een ander. Ze willen zeker weten dat anderen hen aardig vinden. Wanneer ze dit niet zeker weten vinden ze het contact moeilijk en zullen ze dit dan ook vermijden.

Iemand met een obsessief-compulsieve persoonlijkheidsstoornis is extreem perfectionistisch en hecht heel veel waarde aan details. Alles moet ordelijk en netjes zijn en gaat volgens regels, lijstjes en schema's. Deze mensen zijn vaak koppig en star en vaak ook gierig. Samenwerken met anderen is vrijwel onmogelijk, omdat alles precies moet gaan zoals zij dat willen.

Begeleiding bij persoonlijkheidsproblemen

Bij de begeleiding bij persoonlijkheidsproblemen worden eerst de gedragspatronen in kaart gebracht. Daarbij wordt gekeken hoe de persoon zich over het algemeen gedraagt, waarom dit niet functioneel is, waar het patroon vandaan komt en welk nieuw patroon er voor in de plaats kan komen. Inzicht in de eigen persoonlijkheid is de eerste stap, en dit zal bij de ene cliënt gemakkelijker gaan dan bij de andere. Sommige mensen zien niet in dat ze een probleem hebben en denken dat het aan anderen ligt. Het kan veel tijd en moeite vergen om de persoon inzicht te geven in zijn of haar eigen probleem. Vervolgens worden er handvatten aangeleerd om met de problemen om te gaan, en wordt er geprobeerd om een nieuw gedragspatroon aan te leren. Bij persoonlijkheidsproblematiek geeft het oude gedragspatroon een veilig gevoel en is dit patroon als

het ware 'vastgeroest'. Daarom is er veel oefening nodig om een nieuw gedragspatroon eigen te maken.

Hulp bij persoonlijkheidsproblemen?

Zoals eerder vermeld hoeft er bij persoonlijkheidsproblematiek niet altijd sprake te zijn van een persoonlijkheidsstoornis. Het is ook mogelijk dat u voortdurend tegen een bepaalde karaktereigenschap van uzelf aanloopt en dat deze eigenschap u belemmert in uw functioneren. Ook dan kunt u veel baat hebben bij gesprekken met een psycholoog, waarin u inzicht krijgt in uw persoonlijkheid en in de effecten die u op anderen hebt. De psycholoog kan u leren uw sterke eigenschappen optimaal te benutten en uw minder sterke kanten te verbeteren of de nadelen ervan te beperken.