

Heb ik een persoonlijk- heidsstoornis?

PsyQ

Specialist bij
psychische problemen

Heb ik een persoonlijkheidsstoornis?

Heftige emoties zijn niemand vreemd: als jij en je partner uit elkaar gaan of wanneer jouw chef steeds hogere eisen stelt, is het begrijpelijk dat je je verdrietig, boos of juist onzeker voelt. Ook is het logisch dat je even moet schakelen als je na een pittige discussie op je werk, naar een ontspannen feestje in de kroeg gaat. De meeste mensen weten echter met hun emoties om te gaan. Jou lukt dat niet altijd, waardoor er soms problemen ontstaan binnen jouw gezin, vriendenkring of op het werk. Dan kan er sprake zijn van een persoonlijkheidsstoornis.



Wanneer je een persoonlijkheidsstoornis hebt, zijn bepaalde persoonlijkheidstrekken – zoals impulsiviteit, afhankelijkheid of verlegenheid – in extreme vorm aanwezig. Deze eigenschappen zorgen ervoor dat jij niet naar verwachting reageert en andere emoties ervaart in een bepaalde situatie. Wanneer collega's met elkaar overleggen, denk jij bijvoorbeeld dat ze achter je rug om over je praten en gedraag je je achterdochtig of zelfs agressief.

Door je gedrag, bijvoorbeeld impulsief of agressief, of door je gevoel, zoals angst of onzekerheid, verloopt het contact met andere mensen vaak moeizaam. Je bent bijvoorbeeld zo bang voor kritiek en afwijzing, dat je contact met anderen vermijdt.

Er bestaan verschillende soorten persoonlijkheidsstoornissen en een stoornis is bij niemand gelijk. Maar welke persoonlijkheidsstoornis je ook hebt: je kunt er enorm onder lijden en het zet je leven flink op zijn kop. Het kan zijn dat je je schaamt voor je persoonlijkheidsstoornis en je onbegrepen of eenzaam voelt. Je staat er echter niet alleen voor. Met de juiste, deskundige hulp krijg je weer grip op je leven en zie je de toekomst weer met vertrouwen tegemoet.



We zitten dicht bij jou in de buurt. In gezondheidscentra of je kunt terecht bij één van onze vestigingen.

Ben ik de enige?

Je bent zeker niet de enige. Een persoonlijkheidsstoornis komt veel voor. Maar liefst 1 op de 7 à 8 Nederlanders heeft symptomen van een persoonlijkheidsstoornis, waarbij ongeveer evenveel vrouwen als mannen last hebben van dit probleem.

Wanneer je jouw klachten bespreekbaar maakt, zal je merken dat er bijna altijd mensen in jouw omgeving zijn die dezelfde ervaringen hebben, of iemand kennen met een persoonlijkheidsstoornis.

Waarom heb ik een persoonlijkheidsstoornis?

Misschien denk je wel: 'waarom krijg juist ik een persoonlijkheidsstoornis?' Een persoonlijkheidsstoornis ontstaat niet van de ene op de andere dag. Vaak is er sprake van een samenspel van factoren die bijdragen aan het ontstaan en het in stand houden van de aandoening. Het ontwikkelen

van een persoonlijkheidsstoornis kan bijvoorbeeld te maken hebben met negatieve levenservaringen, zoals seksueel misbruik of verwaarlozing. Ook erfelijke factoren kunnen ervoor zorgen dat jij gevoeliger bent voor het krijgen van een persoonlijkheidsstoornis.

Kenmerken van een persoonlijkheidsstoornis

Iedereen is uniek en persoonlijkheidsstoornissen zijn er dan ook in vele soorten en maten. Een persoonlijkheidsstoornis kan zich op verschillende manieren uiten en heeft ook veel verschillende kenmerken. Hieronder staan de meest voorkomende problemen:

1.
Je ervaart intense emoties en weet niet goed hoe je daarmee moet omgaan.

2.
Je hebt problemen met het uiten van emoties. Dit loopt uiteen van een te snelle en te heftige reactie op gebeurtenissen, tot het uitblijven van het tonen van emoties. Ook kunnen verschillende emoties elkaar snel afwisselen.

3.
Je hebt weinig zelfvertrouwen.

4.
Het contact met andere mensen verloopt vaak moeizaam.

Afhankelijk van de soort persoonlijkheidsstoornis die je hebt, kunnen de volgende symptomen ook optreden:

1.
Je bent erg achterdochtig.

2.
Je hebt regelmatig woedeaanvallen.

3. Je trekt jezelf terug en isoleert je van anderen.

4.
Je klampt je vast aan mensen.

5.
Je hebt problemen binnen je relatie.

6.
Je bent heel impulsief.

7.
Je bent erg perfectionistisch.

8.
Je voelt je een buitenstaander.

Wanneer je last hebt van een aantal van bovenstaande kenmerken, aarzel dan niet om naar de huisarts te gaan. Praten lucht op en hij of zij kan jou verder helpen. Misschien herken jij je niet in bovenstaande kenmerken, maar maak jij je toch zorgen. Aarzel ook dan niet om naar de huisarts te gaan.

Verschillende persoonlijkheidsstoornissen

Een persoonlijkheidsstoornis is een verzamelbegrip. In totaal zijn er tien persoonlijkheidsstoornissen bekend: de paranoïde-, schizoïde-, schizotypische-, antisociale-, borderline-, theatrale-, narcistische-, vermijdende-, afhankelijke-, en dwangmatige persoonlijkheidsstoornis.

Elke persoonlijkheidsstoornis heeft weer eigen kenmerken. Wanneer je bijvoorbeeld een afhankelijke persoonlijkheidsstoornis hebt, denk je dat je het allemaal niet alleen redt. Je klampt je vast aan anderen en gaat mogelijk over je eigen grenzen heen uit angst om de

ander te verliezen. Bij een theatrale persoonlijkheidsstoornis uit jij je emoties op een theatrale wijze en wil je graag in het middelpunt van de belangstelling staan. En als je een dwangmatige persoonlijkheidsstoornis hebt, kun je zo perfectionistisch zijn dat het je niet meer lukt om een taak af te ronden of van dingen te genieten.

Welke persoonlijkheidsstoornis en klachten je ook hebt, het is belangrijk om hulp te zoeken. Een persoonlijkheidsstoornis gaat zelden vanzelf over. Met deskundige hulp is de kans dat je herstelt van je klachten een stuk groter.

De mogelijke gevolgen van een persoonlijkheidsstoornis

Door de problemen die jij ervaart kun je situaties en mensen uit de weg gaan. Je vermijdt verjaardagsfeestjes, doet geen boodschappen meer of gaat niet meer naar je werk. Het gebrek aan contact kan ervoor zorgen dat je vereenzaamt. Mogelijk krijg je ook

depressieve klachten en ontwikkel je een depressie. Daarnaast kan het zijn dat je te veel alcohol gaat drinken. Door hulp te zoeken kun jij deze neerwaartse spiraal doorbreken en de regie over je leven weer terugkrijgen.



PsyQ staat voor je klaar

Hoe donker de toekomst ook lijkt, vertrouw erop dat je geholpen kunt worden. We bieden vooruitstrevende, deskundige zorg aan mannen en

vrouwen met een persoonlijkheidsstoornis en vinden samen met jou de behandeling die bij je past.

Behandeling van een persoonlijkheidsstoornis

Een persoonlijkheidsstoornis is te behandelen. Omdat het probleem zich bij iedereen anders uit, verschilt de precieze inhoud van de behandeling per persoon.



Van huisarts naar PsyQ

Praat met je huisarts als jij je zorgen maakt of wanneer een van je naasten zich zorgen maakt. Je huisarts verwijst jou zo nodig door naar een specialist zoals PsyQ. Met een verwijsbrief kun je bij ons terecht voor verschillende

wetenschappelijk bewezen behandelingen. Samen met jou werken we naar een succesvol resultaat toe: je klachten bestrijden en/of ermee leren omgaan om zo je kwaliteit van leven te verbeteren.

Wat kun je verwachten van je behandeling?

De behandeling van een persoonlijkheidsstoornis bestaat in de meeste gevallen uit psychotherapie. De behandeling is gericht op het versterken van je zelfbeeld, het leren reguleren van (heftige) emoties en het verbeteren van het contact met anderen. Wanneer nodig, worden ook bijkomende stoornissen zoals een posttraumatische stressstoornis of

een depressie behandeld. Mogelijk krijg je dan medicatie voorgeschreven. Het is belangrijk dat jij je betrokken en op je gemak voelt en daarnaast actief deelneemt aan de behandeling. Een behandeling verloopt vaak met vallen en opstaan. Dat is normaal. Blijf ook dan vertrouwen houden in een positief eindresultaat.

Na de behandeling

De specialistische behandelingen bij PsyQ hebben als doel om jouw persoonlijkheidsstoornis onder controle te krijgen. Jij laat jouw leven minder beïnvloeden door emoties en je zelfvertrouwen groeit. Het komt voor dat je na een succesvolle behandeling toch

weer klachten krijgt. Bij zo'n terugval heb je niet gefaald, een persoonlijkheidsstoornis kan helaas hardnekkig zijn. Het is juist sterk om dan opnieuw hulp in te schakelen.

We staan voor je klaar!



Weg met vooroordelen

PsyQ vindt het belangrijk dat persoonlijkheidsstoornissen meer onder de aandacht worden gebracht. Er heersen nog veel vooroordelen en misverstanden over een persoonlijkheidsstoornis. Wanneer je er last van hebt, krijg je mogelijk te maken met onbegrip of je klachten worden niet serieus genomen. Misschien herken je wel reacties als:

“Last van heftige emoties?

Joh, iedereen is wel eens boos of verdrietig.”

“Waarom is contact met anderen lastig voor je?

Een praatje aanknopen is toch niet zó moeilijk.”

*“Gewoon wat meer vertrouwen in anderen hebben,
dat lukt toch wel?”*



Ook kan het zijn dat mensen in je omgeving je zwak vinden of menen dat je niet genoeg je best doet om beter te worden. Harde meningen en (goedbedoelde) adviezen kunnen erg kwetsend zijn, terwijl je het al zwaar genoeg hebt.

Dit moet veranderen. Het is belangrijk dat je over je klachten kunt praten zonder je te schamen of je veroordeeld te voelen. Je kiest niet voor een persoonlijkheidsstoornis. Het is een psychisch probleem.

Persoonlijkheidsstoornissen bespreekbaar maken

Bij PsyQ werken we tijdens je behandeling niet alleen aan het verminderen van je klachten. We leren je ook om te praten over je persoonlijkheidsstoornis, zodat je zonder schaamte je familie en vrienden om steun kunt vragen. Ook kan je omgeving door jouw openheid

beter met je persoonlijkheidsstoornis leren omgaan. Wanneer er open over wordt gepraat, groeit ook de kennis over persoonlijkheidsstoornissen en dat is een belangrijke stap.

PsyQ helpt!

Psychische problemen zoals een persoonlijkheidsstoornis komen veel voor. PsyQ helpt om de draad van je leven weer op te pakken. Bij ons sta je er niet alleen voor. We doen er alles aan om een succesvol resultaat te bereiken.

Respectvol, specialistisch en optimistisch

We bieden specialistische, vooruitstrevende behandelingen voor de meest voorkomende psychische problemen. Samen met jou kijken we naar een geschikte behandeling die bij je past.

Onze deskundige behandelaren zetten zich in voor het bereiken van een positief eindresultaat en betrekken jou actief bij de behandeling. Daarbij is onze zorg zo kort en licht als verantwoord en langer en intensiever indien nodig. Door onze landelijke dekking kun je altijd terecht voor een behandeling bij jou in de buurt.

Op [psyq.nl](https://www.psyq.nl) kun je meer over ons en onze werkwijze lezen.

Heb je een vraag?

Voor meer informatie kun je altijd terecht op onze website www.psyq.nl/persoonlijkheidsstoornis.

Op werkdagen kun je tussen 09.00 en 16.00 uur bellen met onze informatieservice via telefoonnummer 088 357 44 00.



[linkedin.com/company/psyq](https://www.linkedin.com/company/psyq)



[facebook.com/psyq](https://www.facebook.com/psyq)

De personen op de foto's zijn modellen en worden alleen gebruikt voor illustratieve doeleinden.