



Persoonlijkheidsproblemen

In onze jongere levensjaren (tot ongeveer ons 12e levensjaar) creëren we onze persoonlijkheid. In deze jaren krijgt onze identiteit vorm. Je identiteit en persoonlijkheid geven aan wat voor persoon jij bent. Onze persoonlijkheid wordt, naast genetische kenmerken, grotendeels bepaald door de manier waarop wij zijn opgevoed, de manier waarop met ons wordt omgegaan en hoe wij hier mee omgaan.

Dit zorgt ervoor dat jij op een bepaalde manier denkt, voelt, handelt en je gedraagt. Mensen met persoonlijkheidsproblemen lopen vaak vast door de manier waarop zij omgaan met zichzelf en in de interactie met anderen. Ook door een ingrijpende levensgebeurtenis kunnen mensen persoonlijkheidsproblemen ontwikkelen. Eigenschappen die binnen je persoonlijkheid vallen kunnen dan te extreem en hinderlijk worden. Vaak uit zich dit in gedrag dat door de naaste omgeving als onberekenbaar of egocentrisch wordt beschouwd.

Schizofrenie

Schizofrenie kent vele uitingsvormen en is daarom moeilijk onder woorden te brengen. Bij schizofrenie kun je last hebben van een langdurige psychose of meerdere psychoses. Een psychose is een toestand waarbij het contact met de werkelijkheid ernstig verstoord is.

Het kan zijn dat je tijdens een psychose stemmen hoort of beelden ziet die er niet zijn. Dit noemen we hallucinaties en waanbeelden. Ook kun je ergens stellig van overtuigd zijn, terwijl de werkelijkheid anders is. Je hebt bijvoorbeeld het gevoel dat je achtervolgt wordt, terwijl dit niet zo is. Dan vertoon je paranoïde gedrag. Dit gaat vaak gepaard met verwarde gedachten en spraak.

Tijdens een psychose leef je in je eigen wereld die voor anderen niet te zien en te begrijpen is, maar die voor jou heel echt voelt. Wanneer je last ondervindt van schizofrenie, heb je door psychotische periodes moeite om de verschillen tussen een psychose en de realiteit te toetsen.

Borderline persoonlijkheidsproblemen

Wanneer je borderline-persoonlijkheidsproblemen (kortweg BPS of borderline) hebt, vertoon je vaak een patroon van heen en weer zwalkende emoties, chaotische relaties en onduidelijkheid rondom je identiteit. Je kunt je impulsief gedragen en last hebben van woede-uitbarstingen.

Hoewel je intelligent en creatief bent, slaag je er vaak niet in je talenten voldoende te ontplooien. Door een verstoord zelfbeeld en beeld van anderen kun je een verhoogd risico op zelfbeschadiging, middelenmisbruik en suïcideneigingen lopen.

De meeste mensen met borderline hebben in hun jeugd te maken gehad met seksueel-, fysiek-en/of emotioneel misbruik of verwaarlozing, vooral tussen het zesde en twaalfde jaar. Deze traumatische ervaringen in combinatie met temperament, de ontwikkelingsfase tijdens het misbruik en de sociale omstandigheden waaronder het plaatsvond, zorgen ervoor dat je op een andere manier naar jezelf en anderen kijkt.

Vaak is sprake van problemen met hechten door de onoplosbare situatie uit de jeugd waarin je ouder(s) enerzijds de bron van dreiging waren en anderzijds de potentiële veilige haven waren waar je terecht kon voor steun. Dit grote contrast zorgt ervoor dat je sterke wisselingen in je stemming, gedachten of gedrag ontwikkelt. Je kunt het lastig vinden emoties te reguleren en onder controle te houden.

Misschien merk je wel dat je van een kleine tegenslag een enorme woedeaanval kunt krijgen. Of merk je dat jij je snel afgewezen voelt of bang bent dat je in de steek gelaten wordt door mensen die veel voor jou betekenen. Mensen die je niet zo goed kent, zul je misschien het liefst op afstand willen houden.

Veel mensen met borderline zijn erg gevoelig, terwijl ze dit liever niet willen zijn. Dan kan het zijn dat je signalen van emotionele vervlaking vertoont door emoties te ontkennen of dat je impulsiviteit ontwikkelt in een poging deze gevoeligheid te onderdrukken.

Deze impulsiviteit kan leiden tot roekeloos gedrag waarbij je jezelf of anderen schade of pijn toebrengt. Dit kan door anderen negatief te benaderen en verbaal of fysiek te kwetsen, maar bijvoorbeeld ook door roekeloos rijgedrag. Doordat je niet meer goed weet wat je voelt of wie je bent, kun je depressieve klachten ontwikkelen.

Inzicht hebben in persoonlijkheidsproblemen en het accepteren van deze problemen speelt een belangrijke rol in het leren oplossen hiervan. Daarnaast kan het reguleren van je emotie helpen om meer rust en stabiliteit te ervaren.

Hechtingsproblemen

Niet iedereen is opgegroeid in een omgeving waarin zorg en aandacht vanzelfsprekend waren. Als je bent opgegroeid in een gezin waar basale zorg ontbrak, was dit voor jou als kind een onveilige omgeving om in op te groeien. Je mist dan de veiligheid die je als kind nodig hebt om de wereld om je heen te durven ontdekken.

Naast de hechtingsproblemen die kunnen ontstaan in de (vroege) jeugd, kun je ook door een traumatische ervaring op relationeel gebied kenmerken van hechtingsproblemen ontwikkelen. Denk hierbij aan een relatiebreuk, mishandeling of het overlijden van een dierbaar persoon. Allen kunnen op volwassen leeftijd grote gevolgen hebben. Het kan zijn dat je hierdoor erg wantrouwend bent naar anderen, je terugtrekt of niet laat zien wat je werkelijk denkt of voelt. Je kunt

ook claimend, ontremd of bepalend gedrag gaan vertonen. Je kunt ontroostbaar zijn bij verdriet of wordt chaotisch en komt ongeconcentreerd over op anderen.

Vriendschappen maken en onderhouden lukt vaak moeilijk omdat er geen wederkerigheid is en je onvoldoende hebt geleerd om je in anderen in te leven. Je kijkt functioneel naar anderen; wat kan hij/zij mij bieden en wat levert dit mij dan op? Dit gedrag kan egocentrisch en oppervlakkig overkomen. Er is vaak een patroon van aantrekken en afstoten, waardoor anderen het contact soms verbreken of waardoor sneller conflicten ontstaan.

Inzicht hebben in hechtingsproblemen en het accepteren van deze problemen speelt bij volwassenen een belangrijke rol bij het leren oplossen van de problemen die hechtingsproblemen met zich mee brengen. Op jongere leeftijd wordt eerst geprobeerd deze problemen op een andere manier op te lossen.

Zo zal veel geïnvesteerd worden in het opbouwen van een relatie die gebaseerd is op veiligheid, vertrouwen en respect. Een rolmodel kan nodig zijn om veiligheid te bieden, waaraan het kind zich kan spiegelen. Ook zullen grenzen aangegeven moeten worden. Het helpt om je uiterst voorspelbaar op te stellen. Dit wil zeggen dat je zegt wat je doet en doet wat je zegt.

Er wordt geoefend met bewegingsoefeningen of rollenspellen om kennis, houding en vaardigheden te ontwikkelen rondom afstand en nabijheid; hoe ver staan anderen van je af en wanneer komen ze dichtbij? Hoe geef je aan of je dit wel of niet prettig vindt?

Ook wordt geoefend met het herkennen van emoties, zowel bij jezelf als bij anderen. Wederkerigheid wordt geoefend, bijvoorbeeld door het om beurten spelen van een spel of een muziekstuk. Een spel wordt leuker als je het samen speelt, een muziekstuk klinkt mooier als je niet zomaar door elkaar speelt maar als ieder zijn eigen afgesproken deel heeft. Door middel van werkvormen zoals tekenen of het maken van een creatief werkstuk kan aan de eigen identiteit gewerkt worden. Wie ben je eigenlijk, wat hoort bij jou en wat juist niet? Bij jonge kinderen wordt vaak met verbeeldingsmaterialen gewerkt.

De emoties die het kind ervaart worden niet benoemd, maar uitgespeeld en geprojecteerd op het materiaal in een beeldtaal die voor het kind begrijpelijk is. Zo probeert men het patroon van hechtingsproblemen te doorbreken.

Bindingsangst

Bindingsangst is een vorm van hechtingsproblematiek. Hierbij heb je moeite om een relatie aan te gaan uit angst om gekwetst te worden of in de steek te worden gelaten. Wanneer iemand voor je gevoel te dichtbij komt, vind je heel eng en voel je angst.

Dit gevoel kun je ook krijgen wanneer je vindt dat jij jezelf te kwetsbaar opstelt naar anderen toe. Hierdoor is het moeilijk om relaties aan te gaan en te behouden.

Verlatingsangst

Verlatingsangst is het tegenovergestelde van bindingsangst. Soms ben je verdrietig dat iemand je verlaat, dat hoort erbij. Maar wanneer de angst om verlaten te worden ontstaat voordat iemand echt bij je weg gaat, kan dat een teken zijn van verlatingsangst.

Wanneer je verlatingsangst hebt, wil je steeds gerust gesteld worden door de ander dat deze je niet verlaat. Verlatingsangst kan ook worden gekenmerkt doordat je niet graag alleen wil zijn, je extreem jaloers bent wanneer de ander iets gaat doen met iemand anders dan jijzelf.

Ook kun je erge paniek voelen wanneer je gescheiden wordt van bepaalde mensen. Je denkt dat je niet zonder diegene kunt en doet er alles aan om bij diegene te blijven. Ook kan het zijn dat je continu bang bent dat de ander iets overkomt.



Jouw route naar verandering