

- **Folder GIT-PD: een behandeling voor mensen met persoonlijkheidsproblemen**

## Inleiding

GIT-PD is de afkorting van 'Guideline-Informed Treatment for Personality Disorders'. Een hele mond vol, maar wat wordt bedoeld is: een behandeling voor mensen met een persoonlijkheidsstoornis waarbij gebruik gemaakt wordt van kennis en aanbevelingen uit bestaande richtlijnen. In deze folder leggen we verder uit wat GIT-PD precies is en wat je mag verwachten wanneer je deze behandeling gaat volgen. De folder is onder andere bedoeld voor cliënten en hun naasten.

## Wat is GIT-PD?

Er bestaan heel wat behandelingen voor mensen met persoonlijkheidsstoornissen. Misschien heb je van sommige al gehoord (DGT of Dialectische gedragstherapie, Schematherapie, MBT of Mentalisation-Based Treatment). Al deze behandelingen werken ongeveer even goed. Dat komt omdat ze naast verschillen ook veel overeenkomsten hebben. GIT-PD haalt uit al deze behandelingen de meest werkzame bestanddelen en principes. Verder in deze folder lees je welke dit zijn.

## Voor wie is GIT-PD bedoeld?

GIT-PD is bedoeld voor mensen met persoonlijkheidsproblematiek. Als je zulke problemen ervaart, loop je vaak al langer vast in bepaalde patronen. Dat betekent dat dezelfde valkuilen steeds terugkeren in je leven. Vaak vertellen die patronen iets over hoe je met jezelf en met anderen omgaat. Voorbeelden hiervan zijn: erg kwetsbare gevoelens van eigenwaarde, moeilijk met emoties kunnen omgaan, moeilijk om gemotiveerd te blijven voor iets, jezelf en je eigen beweegredenen niet goed snappen. Voorbeelden in de omgang met anderen zijn: gevoelig zijn in contact met anderen en snel iets voor anderen invullen, het moeilijk vinden om anderen te vertrouwen en ze dichtbij te laten komen, moeite hebben om relaties en vriendschappen vast te houden. Meestal heb je zulke kwetsbaarheden in je persoonlijkheid ontwikkeld als een manier van omgaan met situaties in je jeugd. Je bent anderen bijvoorbeeld gaan wantrouwen omdat je in contact vaak gekwetst bent geweest. Of misschien ben je angstig geworden van je eigen emoties omdat je als kind hebt ervaren dat er niemand was om je te troosten als je verdriet had. Als je opgroeit en volwassen begint te worden, kunnen zulke kwetsbaarheden vaak problemen op verschillende gebieden in je leven geven: op school, tijdens een opleiding, bij het opbouwen en vasthouden van vriendschappen en relaties, op je werk... En ook in behandelingen kunnen ze een rol gaan spelen. Bijvoorbeeld omdat je een behandelaar niet echt durft te vertrouwen en je dus weinig durft open te stellen. Of omdat je snel op je hoede bent als je teleurgesteld bent in een behandelaar. Als een behandeling te weinig rekening houdt met deze specifieke kenmerken, is deze vaak niet zo werkzaam.

GIT-PD houdt wel rekening met deze kwetsbaarheden, bijvoorbeeld in de manier waarop behandelaars met je omgaan. Ze beseffen dat je het soms lastig vindt om vertrouwen te hebben of om jezelf te begrijpen.

## Wat zijn die werkzame bestanddelen die in GIT-PD worden samengebracht?

Met deze uitleg in het achterhoofd wordt het ook makkelijker om de kenmerken van GIT-PD toe te lichten. Elke GIT-PD behandeling heeft een aantal aandachtspunten die precies bedoeld zijn om rekening te houden met de kwetsbaarheden van mensen met persoonlijkheidsstoornissen. De belangrijkste daarvan zijn:

- Behandelaars stellen zich open, eerlijk en 'gewoon' op. Ze zoeken telkens de samenwerking met je op en denken actief met je mee hoe bepaalde problemen aan te pakken
- Behandelaars gaan niet voor je beslissen of in jouw plaats problemen oplossen. Ze kunnen wel met je meedenken, maar zullen je ook motiveren om zelf keuzes te maken of problemen aan te pakken
- Behandelaars hebben aan de ene kant oog voor de last die je ervaart en hoe lastig het van daaruit soms kan zijn om dingen in je leven echt te veranderen, maar ze zullen je tegelijk ook steeds stimuleren om zaken in je leven anders te gaan doen of anders te benaderen.
- Behandelaars zullen je ook aanmoedigen om moeilijke, pijnlijke en enge emoties en ervaringen onder ogen te zien. Problemen ontstaan immers vaak omdat mensen sommige emoties of herinneringen uit de weg gaan. Een behandelaar zal er met je naartoe werken om ze toch weer te durven voelen en bespreken.
- Behandelaars hebben veel oog voor jullie samenwerking in behandeling. Loopt er iets niet goed in het contact of ga je iets uit de weg, dan zullen behandelaars dat met je bespreken. Als de samenwerking in behandeling niet goed zit, dan zal de behandeling immers niet zo effectief zijn.
- Behandelaars zullen in overleg met jou actief samenwerken met mensen die in je dagelijkse leven belangrijk voor je zijn, zoals een partner, je familie of vrienden. Op die manier kan er meer wederzijds begrip ontstaan en kan je omgeving je beter ondersteunen in je herstel.
- Behandelaars zullen aandacht hebben voor jouw doelen en ze zullen die ook regelmatig met jou en je naasten bespreken. Belangrijk daarbij zijn de doelen die je na je behandeling in staat zullen stellen om echt te herstellen.

## Hoe ziet een GIT-PD behandeling eruit?

De kenmerken van GIT-PD, zoals hierboven beschreven, zeggen nog niets over hoe die behandeling er concreet uit ziet. Dat is misschien ook wel typisch aan GIT-PD. Andere behandelprogramma's (zoals DGT of Schematherapie) zullen er doorgaans min of meer hetzelfde uitzien in verschillende instellingen, GIT-PD programma's niet altijd. Dat komt omdat vooral de nadruk ligt op de genoemde werkzame principes en wat minder op de vorm van het programma. En toch zullen heel wat GIT-PD programma's in de praktijk ook op elkaar lijken. Dit is ongeveer wat je van een GIT-PD programma mag verwachten:

### 1. Beginfase

In de eerste fase zal een behandelaar samen met jou in kaart brengen wat je hulpvraag is, waar je tegenaan loopt, hoe dit zich allemaal uit en wat er goed loopt en wat je sterktes zijn.

Hij of zij zal proberen te begrijpen hoe bepaalde problemen of klachten te maken hebben met terugkerende patronen in je leven. Samen met je behandelaar maak je een casusformulering, een soort verhaal over hoe jullie jouw problemen en waar de behandeling zich op dient te richten. Behandeldoelen worden meestal voor een bepaalde periode (bijvoorbeeld 8-12 weken) geformuleerd. Samen kijk je dan wat jou een stap dichterbij brengt bij wat je wil bereiken met behandeling en tegelijk haalbaar is in de afgesproken periode. Meestal zal je in deze eerste periode nog een aantal zaken in kaart brengen die van belang zijn voor de behandeling:

- je eerdere behandelgeschiedenis (en wat daarin wel en niet helpend is geweest),
- mogelijke andere psychiatrische klachten (zoals een depressie of middelengebruik),
- je eventuele ervaringen met medicatie
- je sociale netwerk (en wie jou zou kunnen ondersteunen bij je behandeling en herstel),
- je gevoeligheid voor crisis (bijvoorbeeld eerdere suïcidepogingen).

Is dat laatste het geval, dan zal je doorgaans ook samen met een behandelaar een crisisplan maken in de eerste fase van je behandeling. Tenslotte mag je van je behandelteam verwachten dat ze jou en je naasten voldoende uitleg geven: over de problemen die je ervaart, hoe die te maken hebben met persoonlijkheidsproblemen, wat eraan te doen is en hoe bepaalde behandelonderdelen je daarbij kunnen helpen. En ook hoe jouw naasten rekening kunnen houden met jouw gevoeligheden.

## 2. Middenfase

De middenfase is de echte behandelfase, waarin je in samenwerking met het behandelteam en mensen in je omgeving die voor jou belangrijk zijn, werkt aan je behandeldoelen. De meeste GIT-PD programma's zijn modulair opgebouwd. Dat betekent dat je specifieke modules volgt, die afgestemd zijn op jouw doelen. Soms gaat het om groepsmodules, soms om individuele modules. Denk bijvoorbeeld aan modules om emoties beter te leren reguleren of om meer grip te krijgen op je gevoeligheid in relaties met anderen. Individuele modules zijn bijvoorbeeld bedoeld om ingrijpende ervaringen uit het verleden beter te hanteren of om relationele problemen met een partner, ouder of kind te bespreken. Je mag verwachten dat de keuze voor deze behandelmodules vooraf goed met jou besproken wordt, zodat het nut ervan in je behandeltraject duidelijk is. Zoals je wellicht merkt, zorgt dat er ook voor dat GIT-PD behandelingen goed afgestemd kunnen worden op jouw persoonlijke hulpvraag en problemen. Ook zal het behandelteam regelmatig met jou evalueren wat het effect van deze modules is en of ze leiden tot verandering in de problemen waarvoor je hulp zocht.

Deze middenfase is vaak de kern van de behandeling. Je krijgt nieuwe inzichten over jezelf, probeert nieuwe gedragingen uit in contact met je behandelaars of groep en doet zo nieuwe ervaringen op, waardoor iets kan veranderen in al lang bestaande patronen. Belangrijk is dat je hiermee in je eigen omgeving aan de slag gaat, zodat de veranderingen echt kunnen beklijven.

### 3. Eindfase

Een GIT-PD behandeling is net als elke andere behandeling ook eindig. Soms wordt er naar een einde toegewerkt omdat er een proces van verandering op gang is gekomen, waarmee je zelf verder kan. Veel GIT-PD programma's zullen nog een follow-up periode aanbieden: de behandeling is dan veel minder intensief, maar je kan nog steeds een beroep doen op je behandelteam, mocht je tijdelijk terugvallen. In elk geval mag je verwachten dat het einde van de behandeling tijdig samen afgestemd wordt en dat het afscheid voldoende besproken wordt.

#### Bestaat er wetenschappelijk bewijs voor GIT-PD?

In een aantal instellingen werd nagegaan hoeveel profijt mensen van een GIT-PD behandeling hadden. Daaruit bleek dat de resultaten van GIT-PD gemiddeld genomen te vergelijken zijn met de resultaten van andere behandelingen (zoals MBT of Schematherapie) in de praktijk. De werkzaamheid van GIT-PD is nog niet rechtstreeks vergeleken met deze andere behandelingen. In het buitenland heeft men wel vergelijkbare programma's rechtstreeks vergeleken en daar bleken die het ongeveer even goed te doen gemiddeld genomen. Verder is er veel bewijs dat de bestanddelen die zo belangrijk zijn in GIT-PD, erg goed blijken te werken in elke behandeling.

Wil je meer weten over de GIT-PD?

Neem dan contact op met het Kenniscentrum PS ([www.kenniscentrumps.nl](http://www.kenniscentrumps.nl) of [info@kenniscentrumps.nl](mailto:info@kenniscentrumps.nl)).