

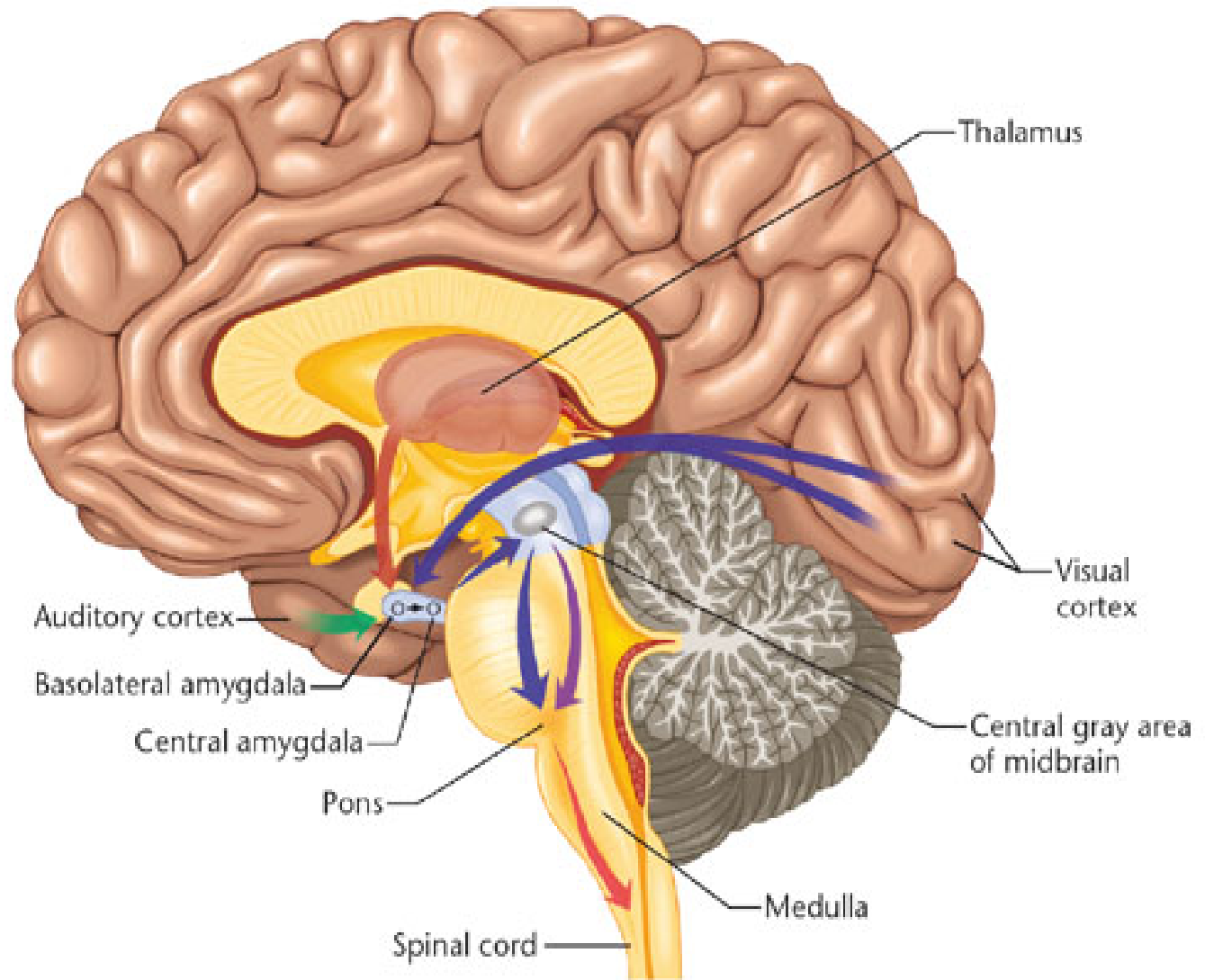
Minder
beperkingen,
meer doen,
volop leven!



Wout Achterveld

- Persoonlijkheids-
pathologie
- Bijscholing voor
bedrijfsartsen
- Januari 2016





Onze hersenen

Hersenstam: basale regelfuncties: lichaamstemperatuur, hartslag, ademhaling, bloeddruk, aandacht/bewustzijn

Kleine hersenen: motoriek, coördinatie van bewegingen, evenwicht

Limbisch systeem: regelen van emotionele reacties, motivatie en geheugen, slaap-waak ritme

Cortex: reguleren van gecompliceerde functies als taal, spraak, denken, plannen, bewuste besluitvorming

Het brein

Het brein probeert de wereld te begrijpen.

Een krachtige eigenschap van het brein is het vermogen tot associëren, dus het leggen van verbanden.

Dat is ook de manier waarop het brein leert: op grond van ervaringen vormen zich geheugensjablonen.

En dan is de reden dat we veel dingen op de automatische piloot kunnen doen.

Maar het is ook de reden dat vroege ervaringen zoveel impact kunnen hebben.

Het brein

Er vormen zich geheugensjablonen door:

- Patroonmatige, herhaalde activiteiten met gematigde voorspelbare uitdagingen. Er treedt gewenning op.
- Door eenmalige gebeurtenissen met een enorme impact.

Het brein

Op grond van onze geheugensjablonen nemen we de wereld waar en wordt de wereld voor ons voorspelbaar.

Dit is essentieel om te kunnen functioneren.

Onbekende, binnenkomende informatie activeert het stress systeem.

Ons brein is standaard ingesteld op wantrouwen.

Angst maakt dommer.

Stress

Bloeddruk: schiet omhoog

Stresshormonen:

adrenaline jaagt de stofwisseling aan (meer energie)

noradrenaline zorgt voor een verhoogde spieractiviteit

cortisol: heeft een regulerende functie

Stress

Er is sprake van invloed van stress op het zich ontwikkelende brein.

Die invloed vindt plaats via stress-gerelateerde hormoonsystemen.

Inmiddels weten we uit onderzoek dat deze invloeden tot structurele, functionele veranderingen kunnen leiden.

Stress

Herhaalde activering van het stress respons systeem leidt tot sensitisatie = versterking van een reflex op een prikkel (dus een overgevoeligheid voor stress of een te sterke reactie op stress).

Er kan dan sprake zijn van een permanent geactiveerde stress reactie. Iemand is dus voortdurend alert.

Stress

Een tegengestelde reactie is echter ook mogelijk (zowel vechten als vluchten zijn niet mogelijk). Namelijk dat er een toestand van dissociatie optreedt. Controle is niet mogelijk.

- Bloed wordt van de ledematen weggevoerd
- Hartslag vertraagd
- Het lichaam maakt endogene opiaten aan
- Hierdoor toestand van rust en psychologische afstand tot wat er gebeurt.

Temperament / Traits

- De overige 50% komt tot ontwikkeling als gevolg van omgevingsinvloeden en variabelen waarbij niet de ‘shared’ maar de ‘unshared’ omgeving de grootste invloed uitoefent.
- Ouders voeden verschillende kinderen verschillend op. Ieder kind heeft zijn eigen moeder.
- 50% van de persoonlijkheidstrekken is genetisch bepaald.

Ontwikkeling

Vroege ervaringen met de mensen om ons heen vormen ons beeld van de wereld.

Als het goed is leren we de aanwezigheid van mensen te associëren met veiligheid en troost.

Het gehele functioneren van een baby is daar ook op gericht.

Het menselijk sociale leven is gebouwd op het vermogen tot 'spiegelen'.

Ontwikkeling

- Wanneer op een grillige, onvoorspelbare manier op angst, eenzaamheid, ongemak en honger wordt gereageerd blijft het stress systeem bij het kind in ontwikkeling in feite constant in de alarmstand staan.
- Boodschap: ik ben de enige op wie ik kan vertrouwen.

Hechting

- Vroege hechtingservaringen met verzorgers vormen de basis voor interne werkmodellen van het zelf in relatie tot anderen.
- Aan problematisch interpersoonlijk functioneren vindt onder andere zijn oorsprong in herhaalde negatieve ervaringen met primaire verzorgers.

Hechting

- Om te kunnen overleven hebben kleine kinderen de veiligheid en nabijheid van een vertrouwd persoon nodig om op terug te kunnen vallen in geval van nood.
- Veilig: vertrouwen in zichzelf en de ander.
- Onveilig: het kind probeert emotioneel te overleven; emotionele ontwikkeling komt in het teken te staan van zelfbescherming.

Gedragssystemen kind en verzorger

- Nabijheidszoekend gedragssysteem: gedrag gericht op het nabij brengen en houden van hechtingsfiguur: glimlachen, huilen, de armen uitstrekken.
- Exploratief gedragssysteem: vanuit veilige basis de wereld gaan verkennen.
- Angstsysteem: angst is een signaal voor dreiging en heeft een beschermende functie en activeert de hechting.
- Zorgsysteem: beschikbaarheid, sensitiviteit en responsiviteit.

Hechtingstheorie

Wat leidt tot veilige hechting?

- Ander: perceptie van hechtingsfiguur als beschikbaar en responsief
- Zelf: perceptie van zelf als de moeite waard om graag gezien te worden.

Veilig gehecht kind

Zoekt in geval van nood steun en troost bij de ouder om daarna weer over te gaan tot zelfstandig exploratief gedrag.

Veilig gehechte volwassene

- Relaties gekenmerkt door vertrouwen, steun, tevredenheid, verbondenheid, constructieve conflictoplossing, open communicatie, zelfonthulling, positieve overtuigingen over relaties, balans tussen nabijheid en autonomie.
- Vermogen tot mentaliseren: weet hebben van de eigen binnenwereld en die van de ander en daarover kunnen denken, voelen en communiceren in taal en gedrag.

Angstig gehecht kind

- Reageren heel sterk op scheiding en dreiging; ze zoeken wel contact met hun hechtingsfiguur maar zijn boos en moeilijk te troosten.
- Ze klampen zich vast aan hun moeder maar weren haar tegelijkertijd teleurgesteld af.
- Blijven lang emotioneel ontregeld en houden hechtingsfiguur scherp in de gaten, wat ten koste gaat van exploratief gedrag.

Angstig gehechte volwassene

Relatie-ontevredenheid, conflict, obsessieve liefde, vastklampend en controlerend gedrag, jaloezie, wantrouwen, angst om in de steek gelaten te worden, angst om afgewezen te worden, overmatige zelfonthulling, drang naar extreme nabijheid en intimiteit (nooit genoeg), ambivalentie: verlangen naar nabijheid en angst voor afwijzing; conflict tussen toenaderen en vermijden.

Vermijndend gehecht kind

- Zoekt geen troost en steun bij de moeder maar blijft zich bij gevaar richten op de omgeving.
- Kind reageert alsof het niet geraakt wordt door de scheiding of de bedreigende situatie en gaat door met het exploratief gedrag (echter meer ongericht en doelloos).
- Zijn wel angstig maar laten dit niet zien. Reguleren hun stressreacties zoveel mogelijk zelf (=onthechting).
- Worden vaak gezien als ‘makkelijke kinderen’.

Vermijndend gehechte volwassene

- Minder interesse in relaties, instabiele relaties, minder openheid en warmte, interpersoonlijke afstand, minder betrokkenheid, minder zelfonthulling, sterke behoefte aan onafhankelijkheid en autonomie, weinig empathie en medeleven, weinig aandacht voor noden van de partner.
- Slecht geheugen voor persoonlijke ervaringen; minimaliseren of ontkennen van effecten van vroegere ervaringen, idealiseren van ouders, nadruk op persoonlijke kracht.

Conclusies

- Mensen hebben een geschiedenis.
- Niemand is een klier voor zijn plezier.
- Misschien zou het beter te zijn om niet te spreken van persoonlijkheidsstoornissen maar van emotionele ontwikkelingsstoornissen

Ontwikkelingspathologie

Betreft onbevredigde behoeften:

- Aan relaties (verbondenheid)
- Aan koestering
- Aan bescherming en uitdaging
- Aan waardering
- Aan grenzen en aan autonomie/vrijheid
- Aan exploratie en kennis

Ontwikkelingspathologie

- Er is in feite sprake van een boosaardige interne interpersoonlijke relatie.
- Dit kleurt de manier van omgaan met anderen.
- Dit leidt tot conflicten met andere mensen en in dit conflict wordt de interne boosaardige relatie herbeleefd en bevestigd.
- Correctie door correctieve ervaring van een goedaardige relatie.

Vroege stoornissen

De basisidee is in feite dat bepaalde aspecten van het persoonlijk en sociaal functioneren onvoldoende of niet tot ontwikkeling zijn gekomen = deficiet model

- Gebrekkige emotionele ontwikkeling
- Gebrekkige gewetensontwikkeling
- Problemen in het mentaliserend vermogen
- Dus onvoldoende ‘observing ego’, onvoldoende ‘theory of mind’.

Psychopaten

- Hebben wel een theory of mind!
- Maar tevens een totaal gebrek aan compassie.
- Ze kunnen dus wel het gedrag van anderen inschatten; zelfs bedenken hoe het voor de ander zou kunnen zijn maar hebben daar totaal geen meegevoel bij.
- Kunnen zich ook niet voorstellen (en in wezen ook niet geloven) dat het gevoel van anderen oprecht zou kunnen zijn.
- Ervaren geen angst (reageren niet op leugendetectors)
- Hebben behoefte aan extreme prikkels.

Late stoornissen

- Kernsymptomen zijn angst en remming.
- Bijvoorbeeld angst voor de mening van anderen, angst voor de gevolgen van keuzes. En remming voor het kenbaar maken van eigen behoeften en remming van sociaal acceptabele impulsen.
- Deze angst en remming leiden tot lijden.
- Wel willen maar niet durven.
- Doel van de remming is controle.

Late stoornissen

- Controle door overconsciëntieus te zijn
- ‘Not good enough’ en daardoor een streng superego.
- Behoeftte aan waardering maar tegelijk wordt de ander als onbetrouwbaar ervaren die je dus op afstand moet houden.
- Problemen met zelfgevoel.
- Strijd tussen afhankelijkheid en onafhankelijkheid.

Persoonlijkheidsstoornis

- Duurzaam patroon van innerlijke ervaringen en gedragingen.
- Star en zich uitend op breed terrein van persoonlijke en sociale situaties.
- Leidt tot lijden en/of beperkingen op belangrijke terreinen (sociaal, maatschappelijk, werk)
- Vanaf vroege volwassenheid aanwezig.
- Niet toe te schrijven aan een andere oorzaak.
- Niet het gevolg van een middel of letsel.

DSM 5

- Cluster A: het vreemde, excentrieke cluster (paranoïde, schizoïde en schizotypisch)
- Cluster B: het dramatische, impulsieve cluster (antisociaal, narcistisch, borderline, hysterisch)
- Cluster C: het angstige, vreesachtige cluster (ontwijkend, afhankelijk, dwangmatig)

DSM 5

Cluster B: hysterisch is veranderd in histrionisch.

Cluster C: ontwijkend is veranderd in vermijgend.

Cluster C: obsessief-compulsief is veranderd in dwangmatig

Cluster A

- Cognitief perceptuele vervormingen in de waarneming (nemen de werkelijkheid anders waar).
- Defecten op het gebied van vertrouwen en hechttingsrelaties (interpreteren de bedoelingen van de ander afwijkend).

Cluster B

Hoofdkenmerk is instabiliteit

- Emotieregulatie (wisselend / extreem)
- Impulscontrole (gebrek aan controle)
- Relatievorming (onevenwichtig)
- Zelfbeeld (wisselend / zwart – wit)
- Mentale processtoornissen

Cluster C

Angst en Angstigheid

- Vermijding (van verantwoordelijkheid)
- Aanklampgedrag (gebrek aan autonomie)
- Controledrang (dwingend)
- Perfectionisme (kritiek voorkomen)
- Mentale representatiestoornis

Cluster A

- Paranoïde PS, wantrouwend en achterdochtig
- Schizoïde PS, afstandelijk en emotioneel
- Schizotypische PS, eigenaardig en moeilijk invoelbaar

Cluster A

- kwetsbare mensen
- Schatten de werkelijkheid verkeerd in, hebben er veel moeite mee om zich in sociaal en maatschappelijk opzicht staande te houden.
- Zit dicht tegen het psychotische spectrum aan.

Cluster B

- Antisociale PS, erkent regels niet en kent geen schuld
- Borderline PS, sterk wisselende emoties en gebrek aan controle over emoties, cognities en gedrag
- Histrionische PS, overdreven emotioneel, aandacht vragen, gericht op uiterlijk, seksualiserend, teatraal
- Narcistische PS, opgeblazen zelfgevoel, behoefte aan bewondering, vraagt om een speciale behandeling

Cluster B

- Onvermogen conflicten te verdragen.
- Frustraties worden uitgeleefd.
- Attitude is egocentrisch.
- Er is sprake van defecten op grond van emotionele tekorten (te weinig).
- Vrouwelijke varianten: Borderline en Theatraal
- Mannelijke varianten: Antisociaal en Narcistisch

Cluster C

- Vermijdende PS, wil wel maar durft niet, geremd en bang voor kritiek
- Afhankelijke PS, onderdanig en vastklampend, zwakke identiteit
- Dwangmatige PS, dwangmatig ordelijk, netjes en gestructureerd, star en koppig

Cluster C

- Angst voor controle verlies
- Deze angst speelt zich van binnen af maar is wel zichtbaar in het gedrag.
- Hebben vooral zelf last van hun angst en onzekerheid.
- Durven zich niet te profileren en zijn vaak 'onderpresteerders'.

Samenvatting: vier groepen

1. De echt kwetsbare mensen.
2. Angstig en vreesachtig.
3. Moeilijke mensen: willers
4. Moeilijke mensen: niet willers.

Samenvatting: vier groepen

1. Beschermen en ontzien.
2. Over de drempel helpen.
3. Omgeving aanpassen.
4. Formeel handelen.

Behandelmogelijkheden

- Meer optimisme dan een aantal jaren terug.
- Daar kunnen wel enige vraagtekens bij worden gezet: is het herstel of is het leren omgaan met?
- Mogelijkheden en keuze tamelijk sterk afhankelijk van de aard van de problematiek.

Neurotische problematiek (C)

- Milde klachten of problemen in het functioneren: Basis GGZ.
- Meer hardnekkig problemen in zelfbeleving en/of functioneren: Specialistische GGZ (psychotherapie)
- Cognitieve gedragstherapie; schema therapie; versterken copingvaardigheden
- Kliniek voor persoonlijkheidsstoornissen

Kwetsbare mensen (A)

- Psychiatrische behandeling (specialistische GGZ): medicamenteus
- Chronisch traject binnen de basis GGZ (voorheen steunend structurerend contact door SPV)
- Laag frequent contact bij deskundige POH

Moeilijke mensen (B)

- Specialistische GGZ: trainingen en diverse vormen van psychotherapie
- (VERS training; agressie regulatie training; SOVA training)
- Laatstetijd hoor je vaak over MBT
- Antisociale mensen: forensische circuit
- Psychomotore therapie

Wantrouwende mensen

Voelen zich van binnen angstig maar vaak ook boos (ik ben onschuldig).

Zien jou als iemand die hen tegenwerkt of tekort doet of met onvoldoende respect behandeld (jij bent niet te vertrouwen).

Gaan je beschuldigen (het ligt aan jou).

Gevolg je raakt ontmoedigd of je wordt boos (raakt geïrriteerd).

Wantrouwende mensen

Valkuilen:

Je verontschuldigen en te voorzichtig worden.

Verwijten maken en boos worden.

Je terugtrekken en het opgeven.

Wantrouwende mensen

Gedachte: Hij zou gek zijn als hij mij meteen vertrouwde. Zijn vertrouwen in mensen is ernstig beschadigd. Tjonge, je zult maar zo achterdochtig door het leven moeten gaan.

Gevoel: meer rust, ontspanning en geduld.

Gedrag: transparant, niet te vriendelijk, tamelijk formeel, betrouwbaar en voorspelbaar.

Antisociale mensen

Voelen zich van binnen gefrustreerd en ervaren onrecht (ik moet voor mezelf zorgen; mijn problemen worden veroorzaakt door de ander).

Zien jou als een sukkel die te gebruiken is (als je de ander niet pakt word je zelf gepakt).

Gaan je manipuleren (door dreiging en intimidatie).

Gevolg: je wordt angstig of boos.

Antisociale mensen

Valkuilen:

Je wordt over-meegaand.

Je gaat in de tegenaanval.

Je trekt je terug en geeft op.

Antisociale mensen

Gedachte: Ik probeer hier de regie te houden zonder de strijd aan te gaan. Ik laat me door jou niet gek maken.

Gevoel: controle, er boven staan.

Gedrag: duidelijke grenzen aangeven / afspreken, helder zijn wat je verwacht van de ander, uitleg geven over de lange termijn gevolgen van het gedrag.

Emotioneel instabiele mensen

Voelen zich van binnen onmachtig en overgeleverd aan hun eigen emoties en aan anderen/omstandigheden (ik ben hulpeloos).

Zien jou afwisselen als iemand die ze begrijpt en helpt en/of als iemand die ze het leven zuur maakt. (jij bent goed/slecht).

Gaan je manipuleren (door op je gemoed in te werken).

Gevolg: Je raakt in verwarring.

Emotioneel instabiele mensen

Valkuilen

Overmatig steunen.

De strijd aangaan, afwijzen.

Je terugtrekken.

Emotioneel instabiele mensen

Gedachte: Haar gedrag is het gevolg van haar problematiek. Ik hoef mij niet persoonlijk aangesproken te voelen.

Gevoel: meer rust, minder irritatie

Gedrag: zelf heel constant en voorspelbaar blijven, begripvol met afstand, geen verantwoordelijkheden overnemen.

Narcistische mensen

Voelen zich van binnen superieur (ik heb recht op een bijzondere behandeling).

Zien jou als iemand die jaloers is en wraakzuchtig (jij bent kleinzielig).

Gaan je devalueren (soms idealiseren).

Gevolg: je voelt je gekwetst, gebruikt, niet serieus genomen (en soms bijzonder).

Narcistische mensen

Valkuilen:

Je gaat je verontschuldigen (bewondering)

Je gaat terug kwetsen en bekritisieren.

Je terugtrekken, negeren.

Narcistische mensen

Gedachte: Hij doet zo uit onmacht. Ik beschik over vrijheid.

Gevoel: rust, zelfaanvaarding, je niet laten raken.

Gedrag: goed luisteren, niet (al teveel) in discussie gaan, niet devalueren, een beetje kietelen mag wel om daarmee de ander uit te dagen, eventueel de rol van sukkel accepteren.

Overdreven mensen

Voelen zich van binnen onvoldoende serieus genomen en genegeerd (ik ben aantrekkelijk).
Zien jou als iemand die wel gecharmeerd en onder de indruk moet zijn (jij moet wel onder de indruk zijn).

Lokken reacties uit door uitdagend en overdreven gedrag.

Gevolg: bewondering (gecharmeerd zijn) of irritatie (doe toch alsjeblieft gewoon).

Overdreven mensen

Valkuilen:

Extra aandacht geven.

Afkeuren en afwijzen.

Overdreven mensen

Gedachte: Zij moet wel heel eenzaam zijn. Ik moet mij de kop niet gek laten maken.

Gevoel: minder ergernis, nuchtere houding.

Gedrag: geef iemand begrensde ruimte, accepteer een compliment en ga verder, accepteer een verwijt en ga verder, vat in milde termen samen en ga verder, wijs de ander niet af, snap dat de behoefte aan aandacht voor deze persoon noodzakelijk is.

Angstige, onzekere mensen

Voelen zich van binnen zwak, hulpeloos, niet in staat om te veranderen en aan eisen te voldoen (ik heb steun nodig).

Zien jou als iemand die daar begrip voor moet hebben (jij bent sterk).

Vragen om geruststelling, ontzien te worden, leggen de verantwoordelijkheid bij jou.

Gevolg: je gaat zorgen of je gaat je irriteren.

Angstige, onzekere mensen

Valkuilen:

Extra steunen, verwennen, ontzien.

Afwijzen.

Angstige, onzekere mensen

Gedachte: Zij heeft zich nog steeds weten te handhaven. Door mee te gaan help ik haar niet. Door er tegen in te gaan ook niet.

Gevoel: Ik houd de regie.

Gedrag: Ik snap dat je er tegen op ziet maar dit en dit verwacht ik van je. Ik hou rekening met je onzekerheid maar dit zul je toch echt moeten doen (dus steunen en begrenzen).

Somatiserende mensen

Zijn er van overtuigd dat ze een lichamelijke kwaal hebben en voelen zich niet serieus genomen.

Zien jou als iemand die hen ook wel niet zal geloven.

Gaan op voorhand in de verdediging en stellen zich afwerend op.

Gevolg: je voelt je onvrij, gaat je verdedigen of zelf in de aanval, irritatie en onmacht.

Somatiserende mensen

Valkuilen:

Meegaan, toegeven.

De strijd aangaan.

Je terugtrekken, negeren.

Somatiserende mensen

Gedachte: deze persoon heeft vast een goede reden om zich zo te gedragen.

Gevoel: jij hebt een probleem, ik niet.

Gedrag: mogelijkheden bespreken, consequenties van onderzoeken bespreken, een klein beetje meeveren (geven en nemen).

Werk

- Sleutelen aan de vent of sleutelen aan de tent?
- Therapie: richt zich op het herstellen van wat kapot is.
- Training of coaching: richt zich op ontwikkeling van vaardigheden die helpen in de toekomst.

Minder
beperkingen,
meer doen,
volop leven!



www.AenK.nl