Leven met een dwangmatige persoonlijkheidsstoornis

De boeken in de reeks *Van A tot ggZ* beschrijven niet alleen oorzaak, verloop en behandeling van de onderhavige problemen, maar geven ook antwoord op de vraag hoe men met deze stoornissen om moet gaan. Door de prettig leesbare combinatie van beschouwingen, cartoons en citaten zijn de boeken niet alleen geschikt voor vertegenwoordigers van patiëntenverenigingen, behandelaren en mantelzorgers, maar vooral ook voor de cliënten zelf en de mensen in hun directe omgeving.

De reeks staat onder redactie van:

- Joke Kragten, gezondheidspsycholoog, als onderzoeker verbonden aan het Stanley Foundation Bipolair Netwerk en als therapeut bij Altrecht, afdeling Volwassenen
- Fred Sterk, psycholoog-psychotherapeut, werkzaam in de ambulante GGZ bij Altrecht, divisie stad Utrecht, tevens docent in het post-academisch onderwijs
- Sjoerd Swaen, psycholoog-psychotherapeut, werkzaam bij Parnassia, Psycho-Medisch Centrum te Den Haag, afdeling angststoornissen, tevens supervisor en docent in het post-academisch onderwijs

Reeds verschenen:

1. Joke Kragten, *Leven met een manisch-depressieve stoornis*, ISBN 90 313 3432 4
2. Fred Sterk en Sjoerd Swaen, *Leven met een paniekstoornis*, ISBN 90 313 3561 4
3. Fred Sterk en Sjoerd Swaen, *Leven met een dwangstoornis*, ISBN 90 313 3562 2

Leven met een dwangmatige persoonlijkheids- stoornis

Ed Berretty

Bohn Stafleu Van Loghum
Houten/Diegem 2002

© 2002 Bohn Stafleu Van Loghum, Houten

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorzover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 882, 1180 AW Amstelveen). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

ISBN 90 313 3877 x

NUGI 713

D/2002/3407/022

Ontwerp omslag: p3, Huizen

Cartoons: Marcel Jurriëns

Bohn Stafleu Van Loghum

Het Spoor 2

3994 AK Houten

Kouterveld 2

1831 Diegem

www.bsl.nl

Voorwoord

In dit boek komen de oorzaken, behandelingsmogelijkheden en zelfhulptechnieken in verband met de dwangmatige persoonlijkheidsstoornis aan bod.

De dwangmatige persoonlijkheidsstoornis komt bij ongeveer één procent van alle mensen voor. De term houdt in dat iemand (te) plichtsgetrouw, perfectionistisch, prestatiegericht, precies en punctueel is. Een persoonlijkheidsstoornis is niet ‘een kwaal’, maar maakt iemand wel vatbaar voor kwalen. Ongeveer zoals ongezond leven de kans op ziekte vergroot. In *Leven met een dwangmatige persoonlijkheidsstoornis* gaat Sandra op zoek naar zichzelf. Ze krijgt hulp van familie en bekenden. Stapje voor stapje ontdekt ze wat er met haar aan de hand is en wat ze eraan kan doen.

Geprobeerd is om de kennis die er op dit moment bestaat over de dwangmatige persoonlijkheidsstoornis zo toegankelijk mogelijk weer te geven. Hoe meer je over deze stoornis weet, hoe gemakkelijker het is om maatregelen te nemen die nodig zijn om er een zo plezierig mogelijk leven mee te leiden.

Verschillende mensen hebben direct en indirect geholpen bij het tot stand komen van dit boek. Dank gaat uit naar (ex-)collega's en cliënten van de vroegere RIAGG-Rotterdam-zuid en van Parnassia, Psycho-

Medisch Centrum in Den Haag. Veel dank gaat uit naar de redactieleden van de reeks *Van A tot ggZ*. In de eerste plaats naar Fred Sterk, die in hoog tempo de verschillende varianten van de tekst van begin tot einde heeft doorgelezen en van positief commentaar voorzien. In de tweede plaats naar Joke Kragten, die het hele manuscript daarna heeft doorgewerkt. Ten slotte worden Daphne Dotsch en Jenny Swart van uitgeverij Bohn Stafleu Van Loghum van harte bedankt.

En nu afwachten wat jij, lezer, ervan vindt. Voor jou is dit boek geschreven. Zelfhulpboeken komen vaker uit, maar de dwangmatige persoonlijkheidsstoornis is geen gebruikelijk onderwerp. Mijn dochter Bibi heeft me op voorhand getroost. Ze kan zich niet voorstellen dat iemand interesse heeft in een boek van haar vader, maar zij koopt er in elk geval één van haar zakgeld. Als jij, lezer, opmerkingen of interessante nieuwe informatie hebt, laat dit dan aan de uitgever weten. Bij een volgende druk zal daar dankbaar gebruik van worden gemaakt.

Ed Berretty

Den Haag, december 2001

Inhoud

Voorwoord

1	Wat is er met me aan de hand?	11
	Typerend beeld van de kwaal	11
	Pietje Precies	11
	Oom Dagobert	13
	Wat voor soort kwaal is een persoonlijkheidsstoornis eigenlijk?	15
	Vroege symptomen: waar begint het mee?	17
	Late symptomen: wat gebeurt er daarna?	19
	Geestelijke klachten	19
	Lichamelijke klachten	22
	Diagnostiek en zelfdiagnostiek	23
	Zelftestje volgens de DSM-IV	23
	Zelftestje volgens Beck	25
	Andere tests	27
	Samenvatting	28
2	Hoe heeft het zover kunnen komen?	29
	Wat weten we over de dwangmatige persoonlijkheidsstoornis?	29
	Verklarende modellen	32
	Aanleg: de familie Cruyff	32

Temperament: ben je in aanleg introvert of extravert, een angsthaas of een ijskonijn?	34
Karakter: zelfbeeld en 'hete' gedachtepatronen	37
Verklarend model voor de dwangmatige persoonlijkheidsstoornis	41
Tien persoonlijkheidsstoornissen naast elkaar op de parkeerplaats	41
Het verband tussen opvoeding, dwangklachten en dwangmatige persoonlijkheid	44
Samenvatting	47
3. Wat staat me te wachten?	49
Wat gebeurt er in de toekomst zonder behandeling?	49
Het laatste zetje	49
Almacht en onmacht	50
Wat is er aan te doen met behandeling?	53
Doe je mond open! Praat erover!	53
Kopzorgen op een tuinfeestje	54
Cognitieve therapie en de dwangmatige persoonlijkheidsstoornis: een paar apart	55
Samenvatting	58
4. Wat betekent een en ander voor mijzelf en mijn omgeving?	61
Wat betekent het voor mijzelf?	61
Wat betekent het voor mensen in mijn omgeving?	61
Wat betekent het voor mijn dagelijkse bezigheden?	65
Wat betekent het voor mijn werk?	65
Samenvatting	67

5.	Welke behandelingen zijn er?	69
	Hoe maak je een persoonlijkheidsstoornis bespreekbaar?	69
	Hoe behandel je de persoonlijkheid? Wat is de juiste houding?	71
	Meest voorkomende vorm van behandeling: cognitieve therapie	73
	Het schema van de 5 G's	73
	De 5 G's op het tuinfeestje	76
	Breng jezelf op andere gedachten!	77
	Sandra aan de slag	78
	Hulp nodig?	81
	Een andere vorm van behandeling: de gespreksgroep	82
	Gespreksgroep voor harde werkers	82
	G-training en gespreksgroep: één pot nat?	86
	Wat als behandeling niet aanslaat? De laatste snufjes	86
	Stemming maken	86
	Stop het gevecht!	87
	Samenvatting	89
 6.	 Hoe kan ik de draad weer oppakken?	 91
	Zal ik een gewoon leven kunnen leiden?	91
	Wat moet ik veranderen, privé en op mijn werk?	92
	Hoe ga ik om met beperkingen?	95
	Hoe voorkom ik terugval?	96
	Samenvatting	98

7.	Adressen en literatuur	99
	Specifiek voor mensen met angst- en dwangstoornissen	99
	Algemeen	100
	Internet	101
	Zelfhulp literatuur (vooral over dwang en cognitieve therapie)	102
	Voor dit boek geraadpleegde literatuur	103
	Over de auteur	105