

## De ontwijkende persoonlijkheidsstoornis

1. Kenmerken ontwijkende persoonlijkheidsstoornis
2. Hoe ontstaat een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis?
3. Hoe wordt een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis bij de Viersprong vastgesteld?
4. Officiële criteria ontwijkende persoonlijkheidsstoornis (DSM-IV-TR)
5. Behandeling van de ontwijkende persoonlijkheidsstoornis
6. Behandeling van de ontwijkende persoonlijkheidsstoornis bij de Viersprong
7. Het verhaal van Ben

### 1. Kenmerken ontwijkende persoonlijkheidsstoornis

Mensen met een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis voelen zich in relaties en vriendschappen vaak erg angstig en onzeker. In contact met anderen vinden ze het moeilijk om open te zijn en zichzelf te laten zien zoals ze zijn. Daarbij bestaat de neiging om vanaf de zijlijn toe te kijken totdat ze er zeker van zijn dat ze geaccepteerd worden. Dit komt omdat iemand met deze problematiek in gezelschap van anderen steeds het angstige gevoel heeft iets verkeerd te doen of te zeggen. Daarbij hebben mensen met dit probleem vaak het idee dat zij stom of saai zijn en zij niets interessants voor anderen te melden hebben. Hij of zij is dan ook steeds bezig met wat anderen van hem of haar zullen denken, en deze invulling is telkens negatief.

Mede als gevolg van deze negatieve invulling van het oordeel van de ander kunnen de meeste mensen met een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis heel moeilijk omgaan met kritiek. Opmerkingen van anderen ervaren ze vaak als een bevestiging van hun overtuiging dat ze minderwaardig zijn vergeleken met anderen. Op dat soort momenten kunnen zij zich erg schamen of zien bevestigd dat de ander hen 'stom' of 'raar' vindt.

Mensen met een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis zijn vaak geneigd om de mogelijke gevaren van alledaagse situaties te overschatten en kiezen voor veiligheid en zekerheid door onbekende situaties zo veel mogelijk te vermijden. Zij werken het liefst alleen en kunnen bijvoorbeeld een promotie weigeren omdat de nieuwe positie hen meer op de voorgrond plaatst. Hierdoor worden zij immers meer kwetsbaar voor kritiek van anderen. Hobby's waar veel sociale contacten bij komen kijken, worden vaak niet aangegaan of na een tijdje gestopt.

Het kost veel energie om steeds maar het gevoel te hebben tekort te schieten. Dit levert stress op. Mensen met een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis hebben dan ook vaak stress gerelateerde lichamelijke klachten of angststoornissen. Het vermijden van sociale situaties kan ook leiden tot somberheidsklachten. Dit komt vaak door de sociale isolatie en gevoelens van eenzaamheid en een onbevredigd beroepsleven. Mensen met een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis hebben dikwijls kenmerken van andere persoonlijkheidsstoornissen, zoals de afhankelijkheidsstoornis.

### 2. Hoe ontstaat een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis?

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat 1% tot 5,2% van de mensen uit de algemene bevolking deze stoornis heeft. In de wetenschap is nog niet zoveel bekend over het ontstaan van de ontwijkende persoonlijkheidsstoornis. Waarschijnlijk gaat het om een ingewikkelde mix van factoren die op elkaar inwerken. Deze mix is voor iedereen anders. Iedereen wordt geboren met een ander temperament (je aangeboren sterke kanten en kwetsbaarheden). Zo kun je bijvoorbeeld de aanleg voor angst en somberheid met je geboorte meekrijgen. En iemand die later een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis ontwikkelt, zal als kind eerder verlegen zijn geweest dan een flapuit. Hoe deze aanleg zich verder ontwikkelt, is afhankelijk van de ervaringen die je in het leven opdoet. Dus de combinatie van je aanlegfactoren en je leergeschiedenis verklaren grotendeels je persoonlijkheidsontwikkeling.

Als je bijvoorbeeld opgroeit in een gezin waar je ouders erg afstandelijk, kritisch en ogenschijnlijk weinig betrokken bij je zijn, zal je eerder een negatief idee over jezelf ontwikkelen. Je leert als kind niet dat je oké bent zoals je bent. Indien er een angstige aanleg aanwezig is, kan dit leiden tot terughoudendheid in contacten met anderen. En doordat je daarmee ook positieve ervaringen uit de weg gaat, wordt de vermijding niet doorbroken. Daarbij speelt soms ook de persoonlijkheid van de ouder een rol. Een ouder met een angstig/vermijdende aanleg zal bijvoorbeeld minder stimuleren om beangstigende situaties op te zoeken. Een overbezorgde ouder kan een kind te weinig de ruimte geven om zijn neus te stoten. Buiten het gezin zijn er veel invloedrijke factoren. Bijvoorbeeld pesten op school, begaafdheid of juist niet, verhuizingen of andere grote veranderingen.

### 3. Hoe wordt een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis bij de Viersprong vastgesteld?

Naast het voeren van een of meerdere gesprekken met een intaker, worden een interview en verschillende vragenlijsten afgenomen. Op deze manier kan de intaker een zo compleet mogelijk beeld krijgen van de situatie. Dat wil zeggen van de klachten, problemen en van de achtergrond hiervan. Iemand met een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis komt in de spreekkamer vaak verlegen en geremd over en is bang om iets verkeerd of stoms te zeggen. Er is wel behoefte aan contact met anderen, maar diegene gaat dit uit de weg uit angst voor afwijzing. Vaak schaamt zo iemand zich ook voor zijn of haar tekortkomingen, qua uiterlijk of om wie ze zijn. In de intake fase is het van groot belang dat alle ins en outs op tafel komen. Dit is dus al een eerste uitdaging als je een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis hebt.

De uiteindelijke diagnose wordt vastgesteld volgens de richtlijnen die binnen de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) gelden. Op dit moment wordt binnen de GGZ voor de diagnose van persoonlijkheidsstoornissen gebruik gemaakt van de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, in het kort de DSM IV-TR (*American Psychiatric Association [DSM-IV-TR], 2000*). Dit is internationaal gezien het meest gebruikte classificatiesysteem voor het vaststellen van persoonlijkheidsstoornissen. Binnen de Viersprong wordt hiervoor gebruik gemaakt van een interview dat de criteria van de DSM-IV-TR uitvraagt. Dit is de meest betrouwbare manier om persoonlijkheidsstoornissen vast te stellen. Wanneer een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis wordt vastgesteld, past de problematiek in onderstaande omschrijving van de DSM-IV-TR.

### 4. Officiële criteria ontwijkende persoonlijkheidsstoornis (DSM-IV-TR)

Een diepgaand patroon van geremdheid in gezelschap, gevoel van tekortschieten en overgevoeligheid voor een negatief oordeel, beginnend in de vroege volwassenheid en tot uiting komend in diversie situaties, zoals blijkt uit vier (of meer) van de volgende kenmerken:

- vermijdt beroepsmatige activiteiten die belangrijke intermenselijke contacten met zich meebrengen vanwege de vrees voor kritiek, afkeuring of afwijzing
- heeft onwil om bij mensen betrokken te raken, tenzij er zekerheid bestaat dat men hem aardig vindt
- toont gereserveerdheid binnen intieme relaties uit vrees vernederd of uitgelachen te worden.
- is gepreoccupeerd met de gedachte in sociale situaties bekritiseerd te worden of afgewezen te worden.
- is in intermenselijke situaties geremd vanwege het gevoel tekort te schieten.
- ziet zichzelf als sociaal onbeholpen en voor anderen onaantrekkelijk of minderwaardig.
- is uitzonderlijk onwillig persoonlijke risico's te nemen of betrokken te raken bij nieuwe activiteiten omdat deze hem in verlegenheid zouden kunnen brengen.

### 5. Behandeling van de ontwijkende persoonlijkheidsstoornis

Tijdens de behandeling van iemand met een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis wordt vaak gewerkt aan het verwerken van opgekropte gevoelens en het herstellen van het vertrouwen in zichzelf en anderen. De motivatie en wil om samen te werken met de behandelaar (vaktherapeut, sociotherapeut en groep) is een voorwaarde voor succes. Wanneer deze zaken aanwezig zijn, zal een behandeling bij de Viersprong in de meeste gevallen leiden tot opmerkelijke verbetering en soms zelfs tot volledig herstel. In intensieve psychotherapie kan in veel gevallen binnen drie tot achttien maanden blijvende verbetering in het persoonlijkheidsfunctioneren en een hogere kwaliteit van leven worden bereikt. Dit betekent dat iemand na de behandeling minder klachten heeft en beter in staat zal zijn om vriendschappen aan te gaan en te onderhouden. Daarbij is het streven ook dat mensen zich beter kunnen aanpassen en ontwikkelen in hun beroepsleven. Sommigen kunnen een studie oppakken, anderen het werk. Weer een ander maakt een carrièreswitch.

### 6. Behandeling van de ontwijkende persoonlijkheidsstoornis bij de Viersprong

Voor de behandeling van een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis zijn binnen de Viersprong verschillende mogelijkheden. Afhankelijk van de ernst van de problemen, wordt meestal een keuze gemaakt uit een van de volgende zorgprogramma's:

Transactionele Analyse (TA)

Intensive Short Term Dynamic Psychotherapy (ISTDP)

Ambulante psychodynamische psychotherapie

Schematherapie (ST)

## 7. Het verhaal van Ben

Wanneer Ben zich bij de Viersprong aanmeldt, voelt hij zich moe, somber en futloos. Hij vindt zichzelf een waardeloos persoon en heeft veel schuldgevoelens over dingen die hij wel en vooral niet gedaan heeft. Ben heeft zijn HBO-opleiding nooit afgemaakt, omdat hij in het laatste jaar stage moest lopen. Hij heeft zich toen ziek gemeld, omdat hij toch zou gaan falen. Nu werkt Ben onder zijn niveau als magazijnmedewerker. Op zich heeft hij het wel naar zijn zin, maar Ben weet dat hij meer kan. Ben heeft piano leren spelen van zijn favoriete oom die inmiddels overleden is. Nu speelt hij nog wel eens alleen of volgt hij les via Youtube. Liever speelde hij 'toetsen' in een rockbandje en volgde hij les aan de muziekschool, maar dat durft hij niet.

Ben heeft twee goede vrienden. Zij accepteren Ben zoals hij is. Bij hen kan hij zichzelf zijn. Zij vinden het ook niet erg als hij hun verjaardagsfeest overslaat. Ben heeft geen relatie, daarvoor vindt hij zichzelf te onaantrekkelijk. Niemand die hem zou willen. Zijn vader zei het vroeger al: 'minkukel, met jou wordt het nooit wat'. En hij heeft gelijk gehad. Om zijn gedachten te verzetten, hangt Ben regelmatig op de bank voor de buis. Eten doet hij slecht. Steeds vaker verzet hij zijn zinnen door te gamen. Soms tot diep in de nacht. Dan denkt hij even aan helemaal niets. Achteraf voelt hij zich daar dan schuldig over. Ben heeft ook regelmatig gedachten aan de dood en denkt wel eens aan zelfmoord. Dit is voor hem de ultieme vlucht uit zijn nutteloze bestaan. Ben heeft al eerdere behandelingen gehad voor zijn angstige en sombere inslag, maar dit heeft nooit tot een blijvend positieve verandering geleid.

Wanneer Ben bij de Viersprong in behandeling komt binnen het zorgprogramma ISTDP, lijkt hij in eerste instantie wat onverschillig. Niets lijkt hem te interesseren en Ben laat maar moeilijk zijn emoties zien en houdt zijn medegroepsgenoten op een afstand met het maken van grapjes. Hij lijkt een expert in het ontwijken van gevoelige situaties en gevoelens. Na een aantal weken lijkt Ben zich meer te ontspannen en veiliger te voelen. Wanneer Ben over zijn jeugd gaat vertellen, blijkt dat hij al jong leerde dat het niet uitmaakt wat je zegt of voelt en dat hij zwak en machteloos is. Ben gaat tijdens de behandeling inzien dat deze gedachten niet kloppen en leert in therapie dat hij in zichzelf mag gaan geloven en dat hij boos mag zijn! De suïcidale gedachten worden minder. Maar hij blijft gebruik maken van zijn signaleringplan en heeft regelmatig contact met de psychiater. Gewoon, als vinger aan de pols.

Aan het eind van de behandeling krijgt Ben steeds meer vertrouwen in zichzelf en krijgt hij er zin in zijn eigen talenten te gaan gebruiken. Een half jaar na de behandeling heeft Ben meer plezier in het leven en is hij een goed bestaan voor zichzelf aan het opbouwen. Hij heeft zijn opleiding opgepakt, kookt regelmatig voor zijn vrienden en is onlangs zelfs met ze naar een concert geweest zonder zich zorgen te maken. Een vriendin heeft Ben nog niet, maar "dat komt wel": zegt Ben.

Lees meer over de behandelingen op [www.deviersprong.nl](http://www.deviersprong.nl)

Of bel de Viersprong: **088 – 76 56 200**