

## **GIT-PD: richtlijn-gestuurde behandeling voor persoonlijkheidsstoornissen**

### **Informatie voor patiënten**

Loop je steeds tegen dezelfde problemen aan in je leven? Kun je moeilijk met gevoelens omgaan? Word je er soms door overspoeld? Kom je telkens in problemen in het contact met anderen? Loop je misschien zelfs helemaal vast in bijvoorbeeld relatie(s) of werk? Dan is er mogelijke sprake van een persoonlijkheidsstoornis.

### **'Guideline-Informed Treatment for Personality Disorders' (GIT-PD)**

Wij doen in ons team diagnostiek (onderzoek) naar persoonlijkheidsproblematiek en bieden behandeling om klachten te verminderen. Bij het onderzoek zoeken we naar steeds terugkerende patronen. Vervolgens zoeken we samen met jou naar een passend plan. Dit kan bestaan uit een training, groepstherapie, individuele gesprekken, het betrekken van je naasten of andere hulpverleners, het doen van online opdrachten via e-health en/of medicatie. Meestal is het een combinatie hiervan. Het traject van aanmelding tot ontslag en de manier hoe wij dat organiseren en daar inhoud aan geven, noemen wij GIT-PD. Via deze weg helpen we jou om zelf weer grip te ervaren op je klachten, je dagelijks leven en jezelf.

### **Doelstelling GIT-PD**

De behandeling zorgt voor een afname van de klachten doordat we jou zelfredzaamheid verbeteren. Dit doe je door samen met je behandelaren te werken aan een dagelijkse structuur en behandeldoelen; bijvoorbeeld door te werken aan een beter zelfbeeld, verbetering van de interacties met anderen en/of aan het aanleren van een andere manier van omgaan met emoties, oplopende spanning en problemen.

### **Wat kun je verwachten?**

De behandeling bestaat in principe uit groepstrainingen, gecombineerd met individuele behandelgesprekken. De frequentie van de afspraken kan gaandeweg de behandeling verschillen. De gesprekken zijn meestal een keer per week of een keer per twee weken. De groepsbijeenkomsten zijn een of twee keer per week.

De behandeling bestaat uit 3 fases: de contracteerfase, behandelfase en uitstroomfase.

Je stroomt pas door naar de volgende fase als de voorafgaande fase is afgerond. Soms heb je genoeg aan alleen de eerste fase en besluit je samen met je behandelaar de behandeling af te ronden. Ook kan blijken dat een behandeling bij een andere afdeling of bij een andere organisatie beter aansluit.

Bij GIT-PD vindt de behandeling plaats door een team van verschillende professionals, die samen met jou de hele behandeling vormgeven en evalueren. Je hebt soms met verschillende behandelaren contact. De totale behandelduur is maximaal 21 maanden. Als het nodig is kunnen we deze éénmalig verlengen met drie maanden.

Hieronder leggen we per fase uit wat we doen.

#### *Fase 1 Contracteerfase: kennismaking- inzicht - samenwerking (één tot drie maanden)*

In deze fase gaat het om kennismaken met het behandelteam en de manier van werken. Samen met je behandelaar krijg je inzicht in je eigen klachten, gedragspatronen en de ontwikkelingsgeschiedenis. Je schrijft een levensverhaal, leest achtergrondinformatie en maakt (online) opdrachten met vragenlijsten en interviews. Ook betrekken wij zoveel mogelijk naasten bij de behandeling. Samen met jou kiezen we een focus waar de behandeling zich op moet richten. Je maakt ook een plan van aanpak, bijvoorbeeld voor momenten van oplopende spanning of crisis.

Deze fase ronden we af met een behandelplan, waarin je samen met je behandelaar vastlegt waarmee je aan de slag gaat en wat we over de samenwerking met je behandelaars hebben afgesproken.

**Fase 2 Behandelfase: ervaren – oefenen – gedragsverandering** (drie tot achttien maanden)

In deze fase start je met de gekozen focus. Je gaat dingen op een andere manier doen en ervaren. Zo oefen je met nieuwe patronen. Ook onderzoek je wat voor jou werkt, wat niet werkt en wat bij jou past. Het aanbod is gericht op het behandelen van de specifieke klachten die voortkomen uit de bij jou vastgestelde persoonlijkheidsproblematiek. Hierbij kun je denken aan groepstrainingen gericht op:

- omgaan met emoties, spanning en problemen
- het zelfbeeld
- interactiepatronen met anderen

Daarnaast zijn er zo nodig aanvullende behandelingen of begeleiding (individueel of in groep) mogelijk, zoals:

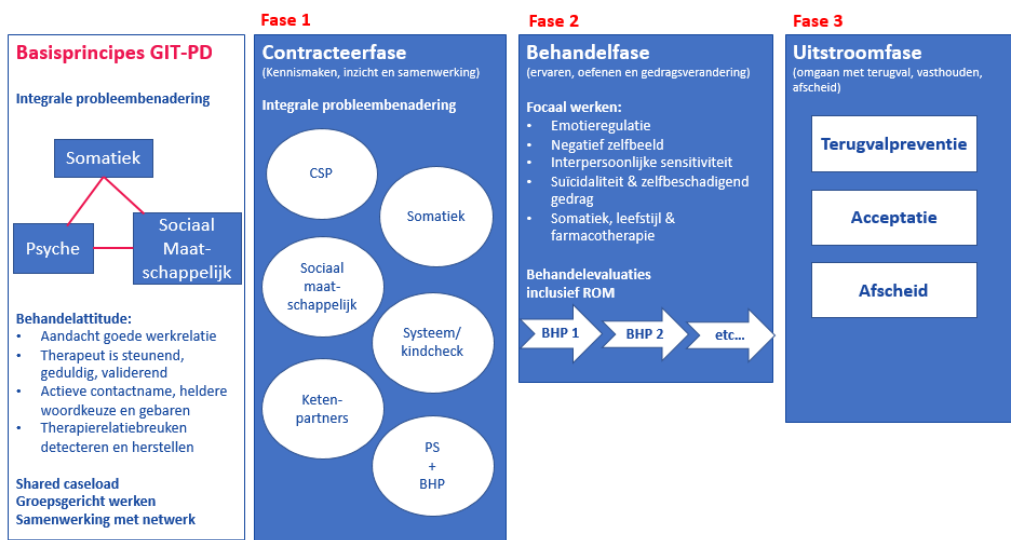
- behandeling met medicatie
- non-verbale therapie
- cognitieve gedragstherapie
- kortdurende trauma-behandeling of omgaan met Posttraumatische stress (PTSS)
- gesprekken met naasten (kortdurende systeemtherapie)
- kortdurende begeleiding door een jobcoach of maatschappelijk werker

**Fase 3 Uitstroomfase: omgaan met terugval – vasthouden – afscheid** (twee tot zes maanden)

In deze fase denken we samen na wat je hebt geleerd en wat je in de toekomst kunt doen op de momenten dat klachten weer (tijdelijk) terugkeren. Je gaat na wat er nodig is om het geleerde vast te houden. Soms betekent dat ook dat je met je behandelaar zoekt naar een vorm van begeleiding buiten de ggz om je daar verder in te ondersteunen.



## Smartcard GIT-PD



**Legenda:**

CSP: Crisis Signalering Plan PS: Probleem Samenhang BP: BehandelPlan BHP: BehandelPlanBbespreking

**GIT-PD: Bewezen effectief**

GIT-PD is een richtlijn voor het behandelen van persoonlijkheidsproblematiek die is opgesteld door het Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen. Deze richtlijn maakt gebruik van verschillende methodes en principes, die voortkomen uit veelvuldig onderzochte en effectief gebleken therapievormen.

**Kosten**

Voor algemene informatie over de kosten van behandeling bij GGz Centraal verwijzen wij graag naar onze website [www.ggzcentraal.nl/kosten](http://www.ggzcentraal.nl/kosten).

© GGz Centraal, november 2020, auteur: Eveline de Rooij