

Cognitieve gedragstherapie bij borderline persoonlijkheidsstoornis



Van **borderline persoonlijkheidsstoornis (bps)** is sprake als iemand in zijn dagelijks leven ernstig gehinderd wordt door een diepgeworteld patroon van impulsiviteit en van instabiliteit in relaties, zelfbeeld en stemming. Bps kan ontstaan bij een voorgeschiedenis van emotioneel of seksueel misbruik en/of emotionele verwaarlozing in de jeugd. In de kindertijd waren er vaak zowel bedreigende ervaringen als onvoldoende veiligheid.

Hoe herken je borderline persoonlijkheidsstoornis?

De cliënt zoekt hulp vanwege:



- Bps komt naar schatting bij 1 tot 2% van de algemene Nederlandse bevolking voor.
- De stoornis komt meestal geleidelijk tot uiting tussen het zeventiende en vijfentwintigste jaar.
- Bij degenen die hulp zoeken wordt bps in eerste instantie vaak niet herkend en worden behandelingen ingezet die uiteindelijk weinig effect hebben.
- De maatschappelijke kosten zijn hoog. Mensen met bps maken veel gebruik van de gezondheidszorg en zijn vaak niet in staat te werken of een studie af te maken. Ook is er een risico dat ze door hun gedrag hun emotionele problemen doorgeven aan hun kinderen.



Cognitieve gedragstherapie (cgt) bij borderline persoonlijkheidsstoornis

Er zijn twee vormen van cognitieve gedragstherapie voor bps: dialectische gedragstherapie (dgt) en schematherapie (st).

Beide therapieën zijn langdurend (1 à 2 jaar) en beginnen in het eerste jaar – als ze ambulant worden gegeven – met twee sessies per week.

- Dgt is gericht op het aanleren van manieren om beter met emoties om te gaan.
- St is gericht op het veranderen van de basale ideeën en gevoelens die aan bps ten grondslag liggen, zoals het idee een slecht mens te zijn.
- Dgt bestaat uit een combinatie van individuele- en groepstherapie, st wordt individueel of in combinatie met groepstherapie gegeven.
- 50% tot 70% van de mensen met bps heeft baat bij dgt of st.



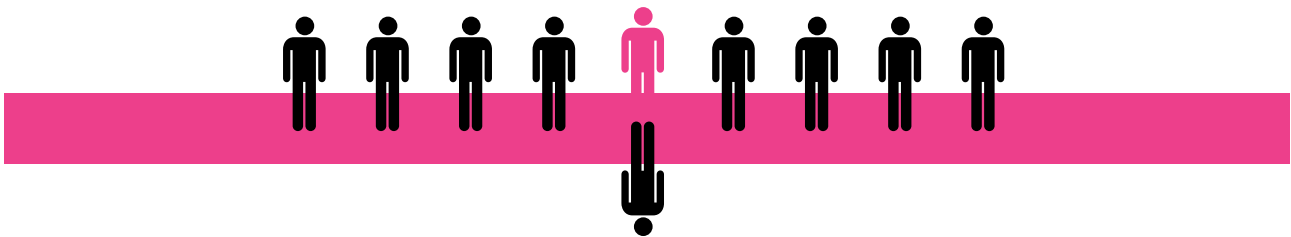
Hoe motiveer je een patiënt voor cognitieve gedragstherapie?

Voordat een cliënt met bps-problematiek voor hulp wordt doorgestuurd is het van groot belang dat er goede diagnostiek op basis van gestructureerde interviews wordt gedaan door een getrainde professional uit de specialistische ggz. Na het stellen van de juiste diagnose volgt het geven van psycho-educatie, het bespreken van de behandelopties en het motiveren van de cliënt voor een adequate behandeling.

Het is belangrijk om te benoemen dat bps, in tegenstelling tot wat vroeger gedacht werd, wel degelijk goed te behandelen is. Het is belangrijk dat de cliënt zich realiseert dat de behandeling tijd, commitment en inspanning vergt, maar ook dat de kans groot is dat de behandeling iets oplevert.

De VERS (vaardigheidstraining emotie regulatiestoornis) wordt ook regelmatig gegeven. Deze training is korter, maar is niet bedoeld als volledige therapie en is alleen bedoeld als aanvulling op een individuele behandeling. De training is bewezen effectief en 50% tot 60% van de deelnemers profiteert van de VERS.

Volgens de zorgstandaard persoonlijkheidsstoornissen zijn dgt, st (beide cgt-behandelingen), mentalization based treatment en transference focused psychotherapy (beide psychodynamische behandelingen) de bewezen effectieve voorkeursbehandelingen. Dgt en st kennen het laagste drop-out-percentage. Met de cliënt moet een voorkeur vastgesteld worden.



Comorbiditeit

Veel mensen met bps hebben last van (terugkerende) depressies. Ook ptss komt veel voor als comorbide probleem, evenals eetstoornissen, verslaving en andere persoonlijkheidsstoornissen zoals de vermijdende-persoonlijkheidsstoornis. De meeste van deze comorbide stoornissen staan een behandeling van bps niet in de weg.

Wie behandelt de borderline persoonlijkheidsstoornis?

Verwijs je cliënt bij voorkeur door naar een behandelaar met ervaring in de behandeling van bps of naar een centrum dat hierin gespecialiseerd is. Therapeuten met een registratie bij de VGCT heb-

ben een opleiding gevolgd in cognitieve gedragstherapie en hebben vaak een BIG-registratie. VGCT-leden zijn te vinden via de website vgct.nl → Over cgt → Vind therapeut. Het is belangrijk dat de therapeut getraind is in dgt of st. Raadpleeg de registers voor dgt en voor st. Daarin kun je nagaan of de behandelaar is opgeleid in de behandeling.

Meer informatie

Zie voor meer informatie de zorgstandaard persoonlijkheidsstoornissen en de multidisciplinaire richtlijn persoonlijkheidsstoornissen. Kijk op vgct.nl/factsheets voor informatieve websites en bronnen en meer informatie of dgt en st.

