

A-ggz

LEVEN MET EEN AFHANKELIJKE PERSOONLIJKHEIDSSTOORNIS



Ed Berretty



Bohn
Stafleu
van Loghum

Leven met een afhankelijke persoonlijkheidsstoornis

Van A tot ggZ

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 het probleem 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:

- Fred Sterk, psycholoog-psychotherapeut, werkzaam Parnassia, Psycho-Medisch Centrum te Den Haag, afdeling arbeid en psychische (Ockenburgh Prevent)
- Sjoerd Swaen, psycholoog-psychotherapeut, werkzaam bij Parnassia, Psycho-Medisch Centrum te Den Haag, centrum angststoornissen
- Jenny Swart, fondsredacteur, uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum

Leven met een afhankelijke persoon- lijkheidsstoornis

Ed Berretty

Bohn Stafleu van Loghum
Houten 2005

© 2005 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.

Voor zover 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 3060, 2130 KB Hoofddorp). 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 4581 4

NUR 777

Ontwerp omslag en binnenwerk: PH&D, Huizen

Cartoons: Marcel Jurriëns

Bohn Stafleu van Loghum

Het Spoor 2

Postbus 246

3990 GA Houten

www.bsl.nl

Distributeur in België:

Standaard Uitgeverij

Belgiëlei 147a

2018 Antwerpen

www.standaarduitgeverij.be

Voorwoord

Dit is het verhaal van Anne Bloem. Anne Bloem is een angstige en afhankelijke vrouw van middelbare leeftijd. Ze is niet zomaar een beetje onzeker en afhankelijk. Bij haar gaat het zover dat van een *afhankelijke* persoonlijkheidsstoornis gesproken kan worden. Zijn heftige angst en afhankelijkheid het zelfde? Nee, angst gaat bij lang niet iedereen vergezeld van afhankelijkheid. Bij anderen leidt dergelijke angst bijvoorbeeld tot extreme verlegenheid, wat een *ontwijkende* persoonlijkheidsstoornis genoemd wordt. Dit is het geval bij Muriël Bloem, Anne's dochter, de hoofdpersoon in deel 8 uit deze serie. Bij weer anderen zeg je: 'Dat is echt een pietje precies!' We spreken dan over een *dwangmatige* persoonlijkheidsstoornis. Sandra, in deel 4 uit deze serie, is zo iemand. Anne, Muriël en Sandra hebben iets gemeenschappelijks: het zijn erg angstige mensen. Maar ze verschillen in de manier waarop ze daarmee omgaan. Met zijn drieën staan ze model voor een groepje van aanverwante persoonlijkheidsstoornissen.

Mijn dank gaat uit naar uitgever en redactie. Zij benaderden mij vier jaar geleden om over en voor angstige mensen te schrijven. Mijn dank gaat bij dit boek vooral uit naar Kees Korrelboom. Met veel plezier hebben we samen de ontwijkende persoonlijkheidsstoornis beschreven. In de tekst van deze uitgave heb ik dankbaar voortgeborduurd op de tekst van hoofdstuk 5 en 6, die toen door hem geschreven waren. Hoofdstuk 6 is zelfs zonder veel wijzigingen overgenomen; de tekst blijkt groten-

deels ook van toepassing op de afhankelijke persoonlijkheidsstoornis. Tim, bedankt voor je idee voor de afbeelding op de voorkant. Mijn dank gaat ten slotte uit naar alle anonieme angstige patiënten die ik de afgelopen dertig jaar heb mogen proberen te helpen.

‘En,’ vroeg Bibi, onze dochter, toen ik de laatste punt achter de tekst had gezet, ‘gaat dat nu niet vervelen, al die verhalen over mensen die zoveel op elkaar lijken?’ Ik stel haar graag gerust: ‘Dat is niet het geval. Vergeet niet, lieve Bibi, elk mens is en blijft uniek.’

Lezers zullen niet hetzelfde in de tekst herkennen. Daarom een slotvraag aan u, lezer: als u tips en ideeën hebt, geef ze dan alstublieft door aan de uitgever, zodat ze verwerkt kunnen worden in een volgende druk.

Ed Berretty

Dordrecht, februari 2005

Inhoud

Voorwoord

1	Wat is er met me aan de hand?	11
	Typerend beeld van de kwaal	11
	Mevrouw Bloem	11
	Jansen en Jansens en andere afhankelijke types	13
	Wat voor soort kwaal is een persoonlijkheidsstoornis eigenlijk?	17
	Vroege en late symptomen	21
	Vroege symptomen: waar begint het mee?	22
	Late symptomen: wat gebeurt daarna?	23
	Diagnostiek en zelfdiagnostiek	28
	De DSM-zelftesten	28
	De Beck-zelftest	31
	Hoe nu verder?	33
	Samenvatting	34
2	Hoe heeft het zover kunnen komen?	35
	Wat is het verschil tussen persoonlijkheid en persoonlijkheidsstoornis?	35
	Wat speelt een rol bij de ontwikkeling van persoonlijkheid?	40
	Het SSKK-model: de rol van steun, stress, kracht en kwetsbaarheid	40
	Het SSKK-model: biologische en psychologische factoren	42
	Alle persoonlijkheidsstoornissen in vogelvlucht	44

De tien persoonlijkheidsstoornissen uit de DSM-IV op een rij gezet	44
De afhankelijke persoonlijkheidsstoornis	47
Wetenschappelijke kijk op persoonlijkheid en persoonlijkheidsstoornis	48
Verschillende ideeën en theorieën in de loop van de tijd	48
Ben jij zelf introvert, een angstaas of een ijskonijn?	52
Beck: hoe behandel je een afhankelijke persoonlijkheidsstoornis?	54
Samenvatting	55
3 Wat staat me te wachten? Het beloop van de kwaal in de nabije toekomst	59
Het natuurlijk beloop (zonder behandeling)	59
Wat komt er kijken bij behandeling?	64
Mogelijke complicaties	68
Samenvatting	68
4 Wat betekent een afhankelijke persoonlijkheidsstoornis voor mij en mijn omgeving?	71
Wat betekent het voor mijzelf?	71
Wat betekent het voor naaste familieleden?	72
Wat betekent het voor Muriël?	72
Wat betekent het voor Robert Bloem?	74
Wat betekent het voor vriendschap en (intieme) relaties?	77
Wat betekent het voor studie en werk?	78
Wat betekent het voor hobby's en vrije tijd?	79
Mevrouw Bloem staat voor een moeilijk besluit	79
Samenvatting	81

5	Welke behandeling bestaat er?	83
	Zitting 1 t/m 3: intake	83
	Zitting 5: adviesgesprek en behandelingsplan	87
	Zitting 6 t/m 20: cognitieve therapie	88
	Zitting 21 t/m 29: gedragstherapie	97
	Zitting 30 t/m 37: afsluiting en afscheid	100
	Samenvatting	103
6	Hoe gaat het verder?	105
	Zijn er nog andere methoden?	105
	Zelfhulp	106
	Inzichtgevende behandeling	107
	Medicijnen	109
	Ben je na de therapie genezen?	110
	Wat doet therapie eigenlijk met je?	112
	Kun je ook terugvallen?	114
	Samenvatting	115
7	Adressen en literatuur	117
	Adressen van patiëntenverenigingen voor mensen met angst	117
	Adressen van algemene patiëntenverenigingen en onderzoeksinstellingen	118
	Website in verband met angst en angststoornissen	119
	Website in verband met persoonlijkheidsstoornissen	119
	Websites in verband met geestelijke gezondheid in het algemeen	119
	Engelstalige websites	120
	Zelfhulpboeken	120
	Vak- (en andere) literatuur	121
	Over de auteur	125

Raad van advies	127
Reeds verschenen titels	129

1 Wat is er met me aan de hand?

Typierend beeld van de kwaal

Mevrouw Bloem

Maak kennis met Anne Bloem en volg haar lotgevallen in dit boek. Anne Bloem is een gewone vrouw van middelbare leeftijd. Ze is gelukkig getrouwd en moeder van drie kinderen: Felix, Max en Muriël. De jongste van de drie, de tweeëntwintigjarige Muriël, woont nog thuis. Lezers van *Leven met een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis* kennen haar als hoofdpersoon in dat boek. Mevrouw Bloem is niet in alle opzichten gewoon: ze lijdt aan een afhankelijke persoonlijkheidsstoornis.

- Wat is er aan de hand bij een dergelijke persoonlijkheidsstoornis?
- Hoe komt het zover?
- Waar leidt het toe?
- Wat betekent het voor je directe omgeving?
- Welke behandeling bestaat ertegen?
- Hoe pak je de draad weer op in je dagelijks leven?

Mevrouw Bloem maakt het ons in zes hoofdstukken stap voor stap duidelijk.

Wat is mevrouw Bloem voor iemand? Ze valt tussen anderen niet meteen op. Het is iemand die de nodige contacten heeft. Je ziet haar meestal in gezelschap, zelden alleen. De ander laat ze vooroplopen. Ze

doet mee in gesprekken, vooral door te reageren op wat anderen zeggen.



Hoe komt dat? Voor mevrouw Bloem is de aanwezigheid van anderen belangrijk. Ze heeft andere mensen nodig om er niet alleen voor te staan en zou het heel erg vinden als ze iemand zou kwijtraken. Ze klampt zich als het ware vast aan bekenden uit angst ze te verliezen. Dit leidt tot een verhoogde gevoeligheid voor tekenen van afkeuring. Om zoiets te voorkomen, gaat ze zelfs zo ver dat ze het graag aan anderen overlaat om voor haar beslissingen te nemen.

Is dat erg? Enige afhankelijkheid is heel gewoon. Niet iedereen die op zijn tijd steun zoekt bij een ander lijdt aan een afhankelijke persoonlijkheidsstoornis. Waarom mevrouw Bloem wel? Ze voelt zich hulpe-