


# Hulp bij een kwetsbare persoonlijkheidsontwikkeling 12-23 jaar



Wanneer je als jongere of jongvolwassene last hebt van uiteenlopende klachten en je het gevoel hebt vast te lopen, is snelle signalering gericht op de persoonlijkheidsontwikkeling van belang. Inzet van de juiste specialistische hulp vergroot jouw toekomstige ontwikkelkansen en sociaal maatschappelijke gezondheid.

Om een gezonde persoonlijkheidsontwikkeling te ondersteunen, werken wij vanuit De Opvoedpoli-CareExpress mee aan het **GIT-PD Jeugdproject**. Deze afkorting staat voor **Guideline Informed Treatment for Personality Development**. Anders gezegd: een werkwijze voor de behandeling van jongeren tussen 12 en 23 jaar die vanuit hun aanleg en levenservaringen een verhoogd risico hebben op de ontwikkeling van persoonlijkheidsproblemen. Door deze problemen nemen de ontwikkelkansen op allerlei leefgebieden af. En dat willen wij graag samen met jou voorkomen.



Wie ben IK,  
wat voel IK en  
wat wil IK

## Eenzaam en het liefst onzichtbaar

“De 15-jarige Amy is al langere tijd snel van slag als er iets gebeurt. Ze voelt zich dan heel gespannen, wordt overspoeld door emoties waar ze geen weg mee kan. Op de middelbare school loopt het allemaal niet zo lekker. Amy is van het vwo naar de havo gegaan. Ze is perfectionistisch in haar schoolwerk en daarin ook heel streng voor zichzelf. Amy wil alles zo goed doen, dat ze uitgeput raakt en het schoolwerk niet meer redt. En dat terwijl Amy reuzeslim is. Wanneer iemand in de klas een opmerking maakt over haar huiswerk, voelt Amy zich direct aangevallen. Daarna volgen de gevoelens van minderwaardig zijn. Ze ervaart zichzelf dan als waardeloos. Terwijl de mensen om Amy heen juist haar krachten en talenten zien. Ze begrijpen dan ook niet goed waarom Amy zich anders voelt.

Amy heeft een paar vriendinnen waarmee ze sommige vakken tegelijkertijd volgt. Ze loopt op haar tenen om het haar vriendinnen naar de zin te maken. Cijfert zichzelf daarbij helemaal weg. Eigenlijk zou Amy het liefst onzichtbaar zijn, terwijl ze voor iedereen een hele lieve vriendin is met een groot luisterend oor. Maar haar vriendinnen begrijpen niet

goed wat Amy beleeft. Ze kletsen aan één stuk door over hun leven, een leven dat Amy ook graag wil maar niet zo ervaart. Ze durft het ook niet goed bespreekbaar te maken hoe ze zich werkelijk voelt. Kwetsbaar opstellen, dat durft Amy niet. Daarom houdt ze steeds meer afstand van haar vriendinnen. Het maakt haar eenzaam. Tegelijkertijd is ze bang om door haar vriendinnen in de steek gelaten te worden. Daarom neemt Amy een rol aan, die ze met veel inzet speelt.

Iedere verandering in haar leven vindt Amy lastig, maar de scheiding van haar ouders heeft voor haar de veilige bodem onder haar voeten volledig weggeslagen. Ze heeft deze periode als heel stressvol ervaren. Ze mist het contact met beide ouders tegelijkertijd. Ze is regelmatig boos op haar ouders en vooral haar vader. Hij heeft nu een nieuwe vriendin en dat kan Amy maar moeilijk accepteren. Het klikt ook niet. De stress in de thuissituatie hoopt zich de laatste tijd steeds verder op. Het gevoel niet begrepen te worden, maakt dat Amy zich heel alleen op de wereld voelt.”

### Herken jij deze signalen?

- Snel wisselende en/of overspoelende emoties
- Weinig grip op je eigen gedrag bij kritiek of afwijzing
- Een gevoel van wanhoop omdat je geen raad weet met je gevoelens
- Impulsief zijn, weinig of wisselende motivatie voelen en snel opgeven
- Anderen niet altijd goed begrijpen
- Je niet begrepen voelen door anderen en dat lastig vinden
- Je snel aangevallen voelen
- Moeite hebben om stabiele sociale relaties te onderhouden
- Snel in conflict raken met anderen
- Afstandelijk zijn en gevoelens van eenzaamheid ervaren
- Bang om kwetsbaar te zijn in nabij contact
- Bang om in de steek gelaten te worden
- Moeite ervaren in de samenwerking met anderen

### Waar komen de signalen vandaan?

Vaak spelen deze signalen al langere tijd. Soms vanaf de basisschooltijd toen je gepest werd. Of soms omdat je in de thuissituatie al lange tijd stress ervaart. Omstandigheden en ingrijpende levenservaringen spelen vaak een rol bij het ontstaan van de signalen. Zo kun je gevoeligheden en ontevredenheid ervaren in jouw persoonlijke ontwikkeling. Of in de relaties met anderen. Deze gevoeligheden maken het voor jou lastig om te profiteren van jouw krachten, talenten en alle kwaliteiten die je hebt. Daarom lukt het niet om jouw leven vorm te geven zoals je dat graag zou willen.

“Hulp die bij jou past en rekening houdt met omstandigheden”

### Hoe kan GIT-PD Jeugd jou helpen?

GIT-PD Jeugd is een manier van persoonlijk behandelen in nauwe samenwerking met jou. Samen maken we keuzes wat jou helpt om klachten te verminderen en jezelf te ontwikkelen. Vertrekpunten daarbij zijn persoonlijk contact en gelijkwaardigheid. Met elkaar maken we een plan op maat. Jouw omgeving en belangrijke anderen worden nauw betrokken. Zo werken we met elkaar aan doelen die jij graag wilt bereiken. Denk daarbij aan het verminderen van klachten, meer draagkracht, blij zijn met jezelf en in relaties met anderen. Om die doelen te bereiken gaat de behandeling in op verschillende problemen. Dat zijn problemen bij emoties, impulsen, relaties en zelfbeeld in verschillende leefomgevingen. Bijvoorbeeld op jouw school en in jouw gezin.



De behandeling bestaat uit drie fasen die we samen doorlopen.

### Fase 1

Samen beslissen  
Overeenstemming  
Gedeelde beeldvorming

> Dit gebeurt binnen  
drie maanden

### Fase 2

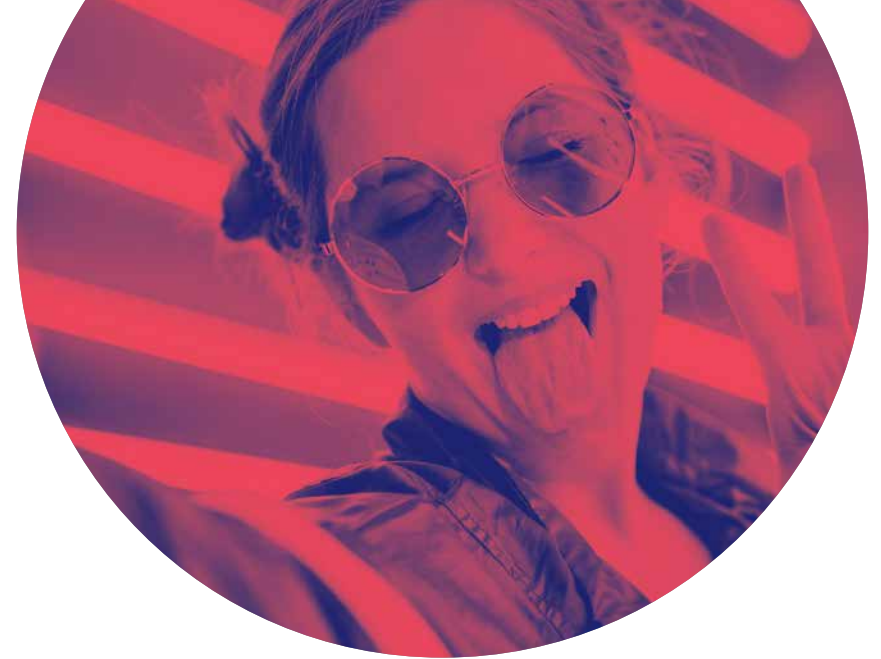
Start van de best  
passende behandeling  
Individueel, groepsgericht  
of gezinsgericht

Bijvoorbeeld met een focus  
op zelfbeeld, identiteit,  
trauma, emotieregulatie of  
non-verbale therapie

> Dit gebeurt binnen 6 tot  
18 maanden

### Fase 3

Eindevaluatie  
en hoe nu  
verder



#### Wat is het resultaat van de hulp?

- Verbetering van het functioneren in het dagelijks leven
- Meer rust ervaren en minder stress
- Meer ruimte om stil te staan bij je eigen en andermans gevoelens
- Jezelf raad weten hoe om te gaan met deze gevoelens
- Toewerken naar succeservaringen, zelfvertrouwen en positieve relaties
- Meer vertrouwen in jezelf en andere mensen in relaties
- Vergroten van jouw probleemoplossend vermogen

#### Hoe betrekken we jouw ouders en anderen?

In de verschillende fases kunnen jouw ouders en/of belangrijke anderen een rol hebben in de behandeling. Dit kan apart of gezamenlijk. Denk daarbij aan het delen van informatie over hoe je bent opgegroeid. Of hoe de familiegeschiedenis eruit ziet. Jouw ouders en belangrijke anderen kunnen ook betrokken zijn bij gezamenlijke beslissingen. Of om te werken aan gezinsrelaties, steun op school en steun in het gezin.

### **Wil je meer informatie?**

Neem dan contact op met:

De Opvoedpoli

Sarah Laschen

GZ-psycholoog in opleiding tot specialist (KP)

EMDR en Vaktherapeut

[sarah.laschen@opvoedpoli.nl](mailto:sarah.laschen@opvoedpoli.nl)

020-4940500

### **Voor het aanmelden in Amsterdam**

[aanmeldenamsterdam@opvoedpoli.nl](mailto:aanmeldenamsterdam@opvoedpoli.nl)

020-4634382