

Guideline-Informed Treatment for Personality Disorders (GIT-PD)

Wat is GIT-PD?

GIT-PD is de afkorting van Guideline-Informed Treatment for Personality Disorders. Het is een behandeling voor mensen met een persoonlijkheidsstoornis, met een logische volgorde en opbouw.

Er zijn veel verschillende persoonlijkheidsstoornissen, maar allemaal leiden ze vaak tot bepaalde klachten en problemen. Bijvoorbeeld heftige emoties, stemmingswisselingen, angstklachten, negatief over jezelf en je gevoelens denken, impulsproblemen (bijvoorbeeld plotseling, zonder nadenken veel geld uitgeven, seks of eetbuien hebben, verslavende middelen gebruiken, gevaarlijk autorijden). Vaak heb je ook problemen in relaties. Je bent bijvoorbeeld afstandelijk of onvoorspelbaar, je kunt moeilijk accepteren dat er in persoonlijke relaties fijne én vervelende gevoelens kunnen zijn, je hebt moeite met samenwerken of je hebt moeite om anderen te begrijpen. Als je persoonlijkheidsproblemen hebt, kun je je ook erg alleen voelen.

GIT-PD helpt om in je dagelijkse leven beter zicht te krijgen op waar je klachten en problemen vandaan komen, en om nieuw gedrag te vinden om daarmee om te gaan. Je leert beter om te gaan met je eigen gevoelens, gedachten en gedrag, en die van anderen. Je leert ook beter om te gaan met emoties die je moeilijk vindt, en je ontwikkelt een goede kijk op jezelf en anderen, waar je goed over hebt nagedacht. Het doel is dat je na deze behandeling minder klachten en problemen door jouw persoonlijkheidsproblemen hebt.

Voor wie is GIT-PD?

GIT-PD is voor iedereen die last heeft van een persoonlijkheidsstoornis.

Wat gebeurt er bij GIT-PD?

GIT-PD is een behandeling in 3 fasen. De totale behandeling duurt ongeveer 15 maanden. Tijdens de behandeling heb je een vaste behandelaar en krijg je begeleiding van een team van behandelaren uit verschillende vakgebieden.

Fase 1

Wanneer 1 keer per week 45 minuten.

Hoe lang 1 tot 3 maanden.

Wat Start en kennismaking.

- Je hebt individuele (één op één) **gesprekken met je vaste behandelaar**. Samen bespreek je aan welke klachten en problemen je de komende tijd wilt werken. En hoe jouw klachten en persoonlijkheidsproblemen met elkaar te maken hebben.
- Je maakt ook samen een **signaleringsplan**. Dit plan helpt je om beter om te gaan met gevoelens, gedachten en gedrag die tot een crisis kunnen leiden en de behandeling kunnen verstoren.
- Je bepaalt met je behandelaar het **behandeldoel** voor de tweede fase. Je bespreekt ook wie je uit je directe omgeving wilt uitnodigen om het behandelplan te bespreken.

Het kan gebeuren dat we in de eerste fase in overleg met jou besluiten om niet door te gaan met fase twee. We denken dan zo nodig mee over andere hulpverlening.

Fase 2

Hoe lang 3 tot 9 maanden.

Wat Je krijgt in een groep van maximaal 9 deelnemers behandeling voor de klachten en problemen waar je aan wilt werken. Bijvoorbeeld je emoties regelen, controle krijgen over impulsen (dingen die je plotseling zonder nadenken doet), gevoeligheden in het contact met anderen. Je hebt ook persoonlijk contact met je vaste behandelaar, ongeveer 1 keer per maand.

Je kunt in fase 2 kiezen uit 3 groepsbehandelingen. We kijken samen welke het beste bij je past en of dit op jouw locatie wordt aangeboden:

- **GIT-PD-groep.** In deze groep doe je **groepspsychotherapie** (1 keer per week 90 minuten). Je werkt hier aan het begrijpen doorbreken van oude niet-helpende patronen. Je doet ook mee aan de **doelengroep** (60 minuten per week). Hier bedenk je elke week een praktisch doel waar je die week aan gaat werken. Ook heb je **vaktherapie** (60 minuten per week). Dit is een non-verbale therapie: therapie waarbij je meer ervaart en voelt dan praat. Je kunt hier op een heel andere manier aan je doelen en problemen werken. Je hebt in de GIT-PD-groep dus 3,5 uur per week deze onderdelen. Je kunt deze groep maximaal 3 keer 10 weken volgen. Na elke ronde kijken we of je nog een volgende wilt doen.
- **Acceptance and Commitment** (in het Nederlands: acceptatie en toewijding, met veel inzet). Dit is een groepstraining waar het vooral gaat over het begrijpen van de dingen waar je moeite mee hebt en de dingen die je kunt. We hebben veel aandacht voor de waarden die voor jou belangrijk zijn, en wat je nodig hebt om meer volgens jouw waarden te kunnen leven. Je hebt deze groepstraining elke week 2 uur, in maximaal 3 rondes van 7 bijeenkomsten.
- **Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornis (VERS).** In deze groepstraining krijg je psycho-educatie: informatie over de oorzaken en klachten van een emotieregulatiestoornis. Je leert door oefeningen en huiswerk hoe je op een positieve manier je emoties onder controle kunt krijgen en houden. Deze groepstraining is 1 keer per week 2,5 uur en duurt 18 weken.

Als het nodig is, kun je nog extra behandelingen krijgen:

- Beeldende therapie: individueel (één op één) of in een groep.
- Psychomotorische therapie (individueel) of psychodrama (individueel).
- Een gesprek met de psychiater over je medicatie.
- Systeemgesprekken (dit wordt ook wel relatietherapie of gezinstherapie genoemd).
- EMDR, maximaal 8 sessies.

Fase 3

Hoe lang 3 maanden.

Wat Afronding.

In deze fase werken we eraan dat je de resultaten van de behandeling kunt blijven volhouden. We kijken ook hoe je ervoor kunt zorgen dat het niet weer slechter met je gaat en hoe je weer kunt meedoen aan de samenleving.

Je hebt in deze afrondende fase steeds minder vaak contact met je vaste behandelaar. Samen met jou overleggen we of we de behandeling kunnen stoppen of dat je een verwijzing krijgt voor hulp binnen of buiten het NPI.

Publicatie

Hutsebaut, J., Kaasenbrood, A., & Bunningen, N. (2014). Geïntegreerde Richtlijn Behandeling Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen.

Kosten

Voor iedere volwassene (18 jaar of ouder) wordt de behandeling bij het NPI vergoed via de Zorgverzekeringswet. Je hebt hiervoor een Nederlandse ziektekostenverzekering nodig. De betaling loopt dan via de zorgverzekeraar. Hierbij geldt een algemeen eigen risico. Dit eigen risico betaal je per jaar aan je zorgverzekeraar over alle zorg die dat jaar nodig is. De overheid beslist elk jaar hoe hoog dit eigen risico is.

Privacy

Het NPI beschermt jouw privacy zoals het in de wet is geregeld. Het betekent dat wij informatie over jou en je behandeling veilig bewaren en niet met anderen delen, behalve als je daarvoor toestemming hebt gegeven. Wij houden ons aan het privacyreglement van Arkin. Hierin staat precies beschreven hoe onze medewerkers omgaan met persoonsgegevens en het medische dossier. Hier kun je het privacyreglement lezen: <https://arkin.nl/privacyverklaring/>. Je kunt het ook telefonisch opvragen bij ons secretariaat via 020 590 47 00.

Contact

Als je een behandeling wilt bij het NPI, moet je dat eerst bespreken met je huisarts of je behandelaar. Die kan je naar ons verwijzen. Alleen met een verwijsbrief van je huisarts of behandelaar kun je een afspraak maken voor een intake, een kennismakingsgesprek.

Voor vragen over de aanmelding of voor een afspraak voor de intake bel je naar de Centrale Aanmelding van Arkin (het NPI is onderdeel van Arkin): 088-505 12 02.

Of je huisarts of behandelaar meldt je aan bij Arkin voor behandeling bij het NPI.

Ben je verwijzer? Dan kun je elke werkdag van 08:30 tot 17:00 uur terecht bij de Centrale Aanmelding Arkin voor aanmelden, collegiaal overleg en vragen via telefoonnummer 020 – 590 55 55.

Als je een Arkin behandelaar bent, kun je terecht bij het Consultatie en Aanmeld Team (CAT). Kijk op <https://www.npispecialist.nl/voor-verwijzers/consultatie-expertise-en-second-opinion/> voor meer informatie.