

Geen gewone puber

*Borderline en andere persoonlijkheidsproblemen
tijdig herkennen*

Noor Tromp



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam
Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam

© Noor Tromp, 2017

ISBN 978 90 5712 446 4
NUR 770

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (fsc) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoud

1	Inleiding	11
	Zij zijn zo	14
	Lastige mensen?	15
	Een nieuwe beschrijving van persoonlijkheidsproblemen	20
	Over dit boek	21
2	De ontwikkeling van persoonlijkheid	25
	Wat is persoonlijkheid?	25
	Ontwikkeling van baby tot adolescent	28
	Persoonlijkheid in de adolescentie en daarna	44
3	Wat zijn persoonlijkheidsproblemen?	49
	Normaal, abnormaal of verstoord?	51
	Depressie, ADHD of toch een persoonlijkheidsstoornis?	53
	Wat is een persoonlijkheidsstoornis?	56
	Persoonlijkheidsstoornissen als dimensies	63
4	Hoe herken je persoonlijkheidsproblemen bij jongeren?	73
	Pessimistisch, koppig, excentriek en andere persoonlijkheidsdimensies	74
	Vroege signalen van persoonlijkheidsproblemen	93
	Persoonlijkheidsproblemen komen nooit alleen	101

Ik een probleem? Welnee! 104

De positieve kanten 110

5 Hoe ontstaan persoonlijkheidsproblemen? 113

Genen, trauma's en andere risicofactoren 114

De rol van opvoeders 119

Grootouders, humor en andere factoren die beschermen 123

Peuters worden pubers: de rol van temperament 126

Pubers worden volwassenen: de ontwikkeling van
persoonlijkheidsproblemen 128

6 Wat te doen als het uit de hand loopt? 133

Wat kun je zelf doen? 135

Ondersteunen bij professionele hulp 141

In therapie 146

Zo licht als mogelijk, zo intensief als nodig 157

Welk soort behandeling? 161

7 Conclusie 179

Meer informatie 183

Literatuur 187

Gespecialiseerde instellingen 191

Index 195

I

Inleiding

Dit boek gaat over pubers die vaak en op allerlei levensgebieden vastlopen door hun gevoelens, gedachten en gedrag. Zij hebben problemen die verankerd zijn in hun persoonlijkheid. Ruim een op de tien pubers heeft ernstige persoonlijkheidsproblemen. Omdat deze problemen vaak lijken te passen bij normaal pubergedrag is het herkennen ervan lastig. Een nieuwe beschrijving van persoonlijkheidsproblemen kan helpen bij het op tijd herkennen en behandelen van deze problemen.

Het woord 'puber' heeft voor veel mensen een negatieve bijbetekenis. Jongeren vinden het vaak vervelend als ze puber genoemd worden en ouders denken bij het woord puberteit al gauw aan ruzie. We weten allemaal dat pubers lastig kunnen zijn. Lastig voor de mensen in hun omgeving: ze trekken zich niets van hun ouders aan, proberen stoer te doen voor hun vrienden of ze zetten zich af tegen iedereen en vooral tegen hun ouders, als meest nabij (en meestal veilig en vertrouwd) doelwit. Pubers kunnen ook lastig zijn voor zichzelf: ze zijn onzeker, somber of angstig. Of ze vinden het moeilijk om contact te maken met leeftijdsgenoten. Meestal gaat dit vanzelf over.

Jaap is zeventien jaar en gaat al bijna een jaar niet meer naar school. Hij is bang dat klasgenoten hem stom en dom vinden en

hem afwijzen. Vrienden heeft hij niet en lid van een vereniging of club is hij ook niet. De enige leeftijdsgenoot die hij nog ziet is zijn neef Bram die Jaap al zijn hele leven kent. Thuis zit Jaap op de bank en kijkt films. Maar meestal zit hij boven in zijn kamer te gamen. Zijn moeder maakt zich zorgen.

Sommige pubers zijn extreem lastig: ze zijn brutaal en agressief of juist volledig in zichzelf gekeerd. Zelfs dat gaat meestal vanzelf over. Veel lastig pubergedrag is normaal. Het hoort nou eenmaal bij de stappen die pubers moeten zetten richting volwassenheid. Ze moeten zelfstandig worden, ontdekken wie ze zijn, verantwoordelijkheid dragen, goede beslissingen nemen voor de toekomst. En dat allemaal zo tussen hun tiende en tweeëntwintigste levensjaar. Dat is nogal wat!

Wat is het verschil tussen adolescentie en puberteit?

De term 'adolescentie' gebruiken we om een bepaalde leeftijdsfase aan te duiden: die tussen tien en tweeëntwintig jaar.

De term 'puberteit' wordt in de wetenschappelijke literatuur gebruikt wanneer het gaat om de periode van sterke lichamelijke ontwikkeling.

In de praktijk – en in dit boek – wordt de term 'puber' gebruikt om een jongere aan te duiden in de leeftijd tussen tien en tweeëntwintig jaar.

Niet voor niets, zou je kunnen denken, komen ernstige psychische problemen zoals depressie en angststoornissen in de adolescentie vaker voor dan diabetes of astma. Ook is het dus niet gek dat ongeveer de helft van alle psychische stoornissen bij volwassenen al in de adolescentie is begonnen. Toch doorlopen de meeste pubers (en hun ouders) deze fase moeiteloos. Het overgrote deel van de pubers groeit op tot vrolijke, energieke en stabiele volwassenen.

Toch zijn er ook pubers die zulk afwijkend gedrag vertonen en gedurende zo'n lange tijd dat echt sprake is van een probleem. Een probleem dat níet zomaar over gaat. Deze pubers blijven maar vastlopen op school, thuis en in vriendschappen. Hun ouders piekeren zich suf. Ook met therapie lukt het niet om de problemen op te lossen.

Op aandringen van zijn moeder en zijn school volgde Jaap de afgelopen twee jaar verschillende therapieën. In het begin zag hij niet in waarom dat nodig was. Hij deed toch niemand kwaad? Jaaps moeder heeft hem er al die tijd naartoe gebracht en weer opgehaald, omdat ze bang was dat hij anders niet zou gaan.

Eerst werd Jaap aangemeld voor een faalangsttraining. Deze training werd in een groep gegeven. Omdat Jaap niet in een groep durfde, had hij eerst een aantal voorbereidende gesprekken met de therapeut. Deze gesprekken hielpen wel iets, maar de stap naar de groepstraining bleef te groot. Later volgde Jaap een individuele therapie, gericht op zijn sociale angst. Na een jaar had de therapie wel een beetje effect, maar de therapeut merkte tegelijkertijd dat de echte problemen van Jaap niet opgelost waren. De therapeut verwees Jaap door naar een afdeling gespecialiseerd in persoonlijkheidsproblemen.

Na een uitgebreide intake werd op deze afdeling een persoonlijkheidsstoornis vastgesteld. Jaaps klachten (zijn faalangst, zijn zorgen over kritiek en afwijzing en zijn angst voor groepen mensen) kwamen uit deze stoornis voort. Jaap volgde specialistische therapie en leerde langzaam maar zeker met zijn problemen om te gaan. Dankzij de juiste diagnose en een gerichte therapie lukte het hem een jaar later om weer naar school te gaan.

Stel dat ook jouw kind, net als Jaap, de adolescentie wel heel moeizaam doorloopt. Hij loopt vast in de stappen die een puber hoort te zetten. Het lukt hem niet te ontdekken wie hij is, wat hij kan en wat hij wil. Door alle conflicten is het thuis eigenlijk

nooit meer gezellig. Op een normale manier met zijn vrienden omgaan lukt hem ook niet. Hij kan zich zo slecht concentreren dat het steeds slechter gaat op school. Of hij gaat überhaupt niet meer naar school en vermijdt eigenlijk alle situaties buiten de deur. Hij volgt therapie en krijgt misschien medicijnen. Dat helpt wel een beetje, maar eigenlijk niet voldoende of het gaat na een tijdje toch weer mis.

Zou het dan kunnen dat hij persoonlijkheidsproblemen heeft?

Zij zijn zo

Persoonlijkheidsproblemen zijn verankerd in iemands persoonlijkheid. Iedereen heeft een persoonlijkheid en we hebben allemaal persoonlijkheidstrekkjes die *weleens* lastig of vervelend zijn. Maar mensen met ernstige persoonlijkheidsproblemen, of een persoonlijkheidsstoornis, hebben persoonlijkheidstrekken die *heel vaak* lastig of vervelend zijn. Voor henzelf of voor mensen in hun omgeving. Hoe ze denken, hoe ze zich voelen en gedragen past bij hen als persoon. Ze denken, voelen en gedragen zich al jaren zo. Zij zijn zo.

Daarin zit het verschil met andere psychische problemen die jongeren kunnen hebben. Problemen als sombere gevoelens (depressie) of hyperactief gedrag (ADHD) maken geen deel uit van de persoonlijkheid: jongeren met deze klachten zijn als persoon niet somber of hyperactief. Natuurlijk, wanneer een jongere een depressieve stoornis heeft, voelt hij zich op dit moment somber (bijvoorbeeld door nare omstandigheden). Maar als persoon, zoals hij onder normale omstandigheden is, is hij niet somber. Sombere gevoelens of hyperactief gedrag kunnen verminderen wanneer iemand het juiste medicijn slikt. Voor persoonlijkheidsproblemen bestaat geen medicijn.

Hoewel persoonlijkheidsproblemen dus anders zijn dan bijvoorbeeld depressie of ADHD, komen deze klachten vaak wel ge-

lijktijdig voor. Sterker nog, Nederlands onderzoek laat zien dat bijna alle jongeren met een persoonlijkheidsstoornis ook andere psychische stoornissen hebben (Tromp, 2010). Bovendien zijn er ook op andere terreinen problemen: op school gaat het bijvoorbeeld slecht of ze gebruiken veel alcohol en drugs. Persoonlijkheidsproblemen komen bijna nooit alleen.

Bovendien komen persoonlijkheidsproblemen vaak voor. Veel vaker dan de meeste mensen denken. Ruim 10 procent van de jongeren heeft een persoonlijkheidsstoornis, zo is de schatting op basis van verschillende onderzoeken in Amerika. Bij jongeren die in behandeling zijn bij een psycholoog of psychiater komen deze stoornissen nog vaker voor. Uit Nederlands onderzoek bleek dat maar liefst 40 procent van de jongeren in behandeling bij een ggz-instelling een persoonlijkheidsstoornis heeft. Borderline komt het meeste voor: ongeveer 20 procent van de jongeren in behandeling heeft deze stoornis. De vermijdende persoonlijkheidsstoornis volgt, met 15 procent van de jongeren (Tromp, 2010).

Jongeren met persoonlijkheidsproblemen hebben misschien niet eens in de gaten dat hun eigen gedrag een rol speelt bij de problemen, ze zijn namelijk gewoon zichzelf. Daarom zijn de mensen in hun omgeving – familieleden, vrienden, leraren – zo belangrijk: zij signaleren de problemen soms eerder dan de jongeren zelf.

Lastige mensen?

Het herkennen van persoonlijkheidsproblemen bij jongeren is vaak moeilijk – ook voor hulpverleners. Dat geldt zeker wanneer er geen duidelijke ‘alarmsignalen’ zijn, zoals zelfbeschadiging. Een hulpverlener moet de jongere eerst goed kennen voordat hij kan beoordelen of de klachten ernstiger zijn dan de min of meer