

Naastbetrokkenen

Wat kun je doen als het om je partner, broer, zus vader of moeder gaat?

Als iemand in je familie of omgeving een persoonlijkheidsprobleem heeft, dan heeft dit vaak ook gevolgen voor jou. Niet alleen omdat zo iemand bijvoorbeeld somber of angstig kan zijn, maar ook omdat de problemen voelbaar kunnen zijn in je relatie met deze persoon. Bijvoorbeeld, omdat je partner zich vaak terugtrekt of omdat hij of zij het moeilijk vindt als er een conflict of irritatie ontstaat. Of omdat je merkt dat je broer of zus zich telkens aanpast en daaronder lijdt. Ook kan je partner zo perfectionistisch zijn, dat ook voor jou de lat hoog gelegd wordt. Soms kan het beroep dat op jou gedaan wordt, groot zijn. Wanneer je behoefte hebt aan informatie en handvatten hoe jij kan omgaan met de persoon met een cluster C persoonlijkheidsprobleem, lees dan hier de tips:

- Luister zonder oordelen: mensen met cluster C problemen zijn vaak zelfkritisch en bang dat hun gevoelens en gedachten 'raar' of 'overdreven' zijn. Het helpt hen als jij luistert, je probeert te verplaatsen in de persoon en daarbij geen oordeel velt en niet meteen adviezen gaat geven. Ga ook niet te snel relativeren of minimaliseren, voordat je echt de last hebt begrepen van de problemen waaraan deze persoon lijdt. Het gevoel geven dat je de ander gehoord en begrepen hebt, is misschien wel het meest steunende wat je kunt doen.
- Vraag naar de behoefte van de persoon: mensen verschillen in wat ze van de ander verwachten als ze zich somber of angstig voelen. Mensen met een cluster C persoonlijkheidsstoornis zijn vaak zó op de ander gericht dat ze niet zo stilstaan bij hun eigen behoefte. Je kunt vragen aan die persoon hoe je hem/haar kunt helpen, zodat je aansluit bij zijn/haar behoefte.
- Bewaak je eigen grenzen: Wellicht kan je niet altijd voldoen aan wat de ander van je verwacht. Dat hoeft ook niet. Je hoeft je ook niet schuldig te voelen als de ander meer nodig heeft dan jij op dat moment kunt geven. Je partner of gezinslid is ziek en heeft professionele hulp nodig. Vergeet vooral jezelf niet. Praat met anderen over wat je meemaakt en geef jezelf de ruimte om die dingen te doen die je zelf graag wilt doen. Want een relatie met iemand met een persoonlijkheidsstoornis kan veel van je vergen.
- Vat zaken niet (te) persoonlijk op: kenmerkend voor mensen met persoonlijkheidsproblemen, is dat zij gebeurtenissen in een relatie soms anders beleven en een invulling geven aan deze gebeurtenissen die niet overeenstemt met de bedoeling van de ander. Hun wijze van reageren en communiceren kan dan verwarrend en pijnlijk zijn voor de naastbetrokkene. Probeer rustig te blijven en de reacties niet persoonlijk op te vatten.
- Bouw een leven en relatie op die meer is dan de problemen: Als een relatie te veel 'gekleurd' wordt door de problemen, kunnen er patronen ontstaan, die uiteindelijk verandering in de weg staan, bijvoorbeeld omdat de één steeds zorgt voor de ander. Probeer er aandacht voor te hebben dat je relatie wederkerig blijft en dat je samen dingen blijft doen die passen bij een 'gezonde' relatie. Regelmatig samen iets ondernemen kan zorgen voor rust, evenwicht en ontspanning en creëert veiligheid in een relatie.
- Informeer je over wat een persoonlijkheidsstoornis inhoudt, zodat je beter kan plaatsen waarom je partner, gezinslid of vriend(in) zich op een bepaalde manier gedraagt. Vraag bijvoorbeeld of je (af en toe) mee kan komen voor gesprekken hierover in een behandeling.