

Tips voor het omgaan met lastig gedrag

Praktische tips voor het omgaan met mensen met persoonlijkheidsproblematiek, waarvan het gedrag vaak als lastig, grensoverschrijdend of moeilijk te begrijpen wordt ervaren.

1. Accepteer dat je de ander niet kunt veranderen

- Richt je op je eigen reactie en gedrag in plaats van op het veranderen van de ander.
- Bereid moeilijke gesprekken voor, evalueer achteraf wat werkte en pas je aanpak aan.

2. Ontwikkel zelfinzicht en ken je eigen gevoeligheden

- Sta stil bij je emoties. Zelfkennis helpt om minder impulsief te reageren. Begrijp welke mensen of gedragingen jou raken en waarom. Dat helpt om beter met spanningen om te gaan.
- Wat voel ik? Komt dat door de ander of door mezelf? Moet ik er iets mee doen?

3. Stel je oordeel uit en probeer compassie op te brengen

Probeer het gedrag van de ander te begrijpen zonder het direct af te keuren. Begrip voorkomt escalatie: bedenk dat dit "lastige" gedrag vaak voortkomt uit oude pijn of beschadiging en ooit een functie had.

4. Geef duidelijke grenzen aan en houd structuur

- Wees consequent, rustig en respectvol.
- Maak duidelijk welk gedrag je niet accepteert en wat de gevolgen zijn.
- Houd structuur: *"Ik wil u goed helpen, maar dan moeten we het stap voor stap doen"*.
- Grenzen stellen zonder conflict: *"Ik wil graag meedenken."* *"Dit is wat ik wél voor je kan doen."*
- Niet in discussie gaan: *"Ik hoor wat je zegt."* *"Wij kijken daar verschillend naar."*

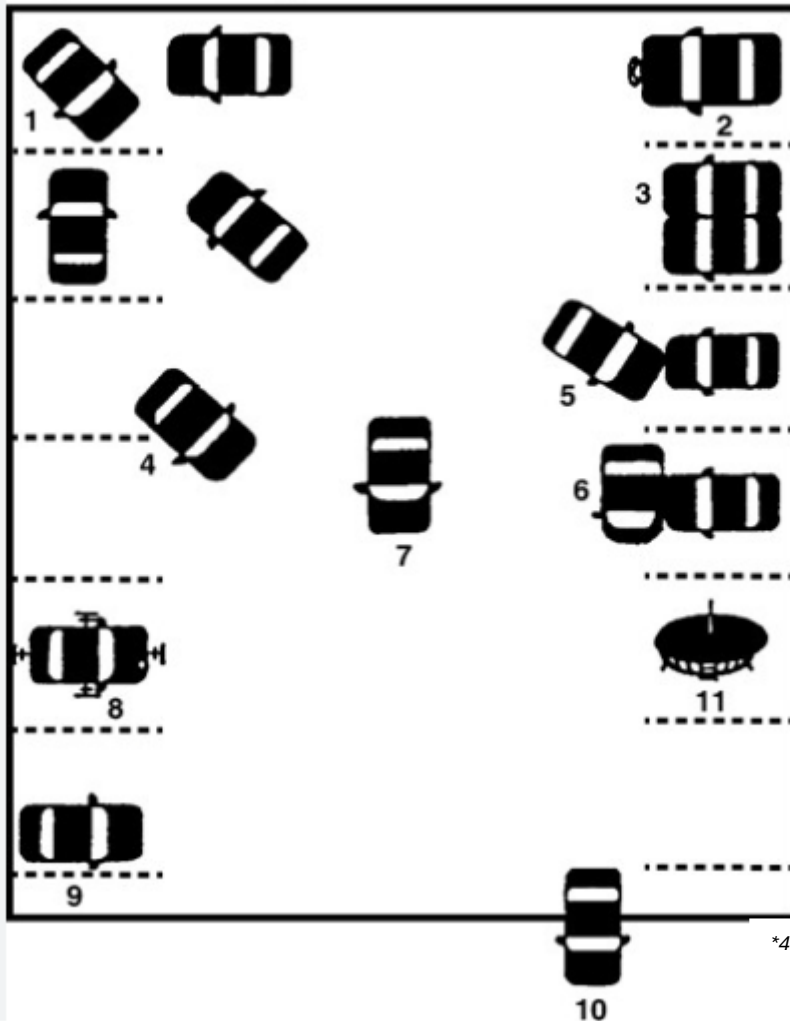
5. Verantwoordelijkheid terugleggen

"Wat zou een haalbare eerste stap voor je zijn?"

Specifieke aanpak per type

- **Lastpakken:** begrenzen en afremmen.
- **Angsthazen:** stimuleren om zich uit te spreken.
- **Buitenbeentjes:** afstand respecteren en geen strijd aangaan over vreemde ideeën.

Parkeerplaats van de persoonlijkheidsstoornissen



*4= passief agressieve persoonlijkheid niet meer in DSM

Narcisme (2): ijdelheid en zelfingenomenheid

Theatrale persoonlijkheid (hysterie, 7): aandacht en aandacht

Antisociale persoonlijkheid (psychopathie, 6): egoïsme en impulsiviteit

Borderline persoonlijkheid (5): crisis; instabiel en impulsief

Afhankelijke persoonlijkheid (3): hulpeloos en onderdanig

Dwangmatige persoonlijkheid (8): controle en perfectie

Vermijdende persoonlijkheid (9): schaamte en faalangst

Paranoïde persoonlijkheid (1): achterdocht

Schizoïde persoonlijkheid (10): afstandelijk en vlak

Schizotypische persoonlijkheid (11): zonderling en excentriek

Lastpakken

Angsthazen

Buitenbeentjes