



Nieuwsbrief Triade - cluster C

Nieuwe editie:

Dit is de nieuwe editie van onze nieuwsbrief cluster C.

In deze Nieuwsbrief aandacht voor de Publieksdag die we in juni van dit jaar bij de Hezenberg in Hattem hebben mogen verzorgen én al wat informatie over de Publieksdag die voor 2025 gepland staat. Naast de vaste rubrieken ook actuele informatie over verschillende andere thema's. We hopen dat de onderwerpen in de Nieuwsbrief je aanspreken en wensen je dan ook veel leesplezier toe.

Congres ESSPD



In september heeft in Antwerpen het 2 jaarlijkse ESSPD congres plaats gevonden. ESSPD is de afkorting van European Society for the Study of Personality Disorders. Het thema van dit jaar was 'Behandeling van persoonlijkheidspathologie in tijden van verandering'.

Op dit congres presenteren onderzoekers de onderzoekresultaten van onderzoek over verschillende onderwerpen die betrekking hebben op Persoonlijkheidsproblematiek. Voorbeelden hiervan zijn het belang van vroeg signalering of bijvoorbeeld het effect van betrekken van naasten bij een behandeling. Veel van het onderzoek dat hier gepresenteerd wordt

gaat over Borderlineproblematiek. Maar ook waren er een aantal presentaties waarin cluster C problematiek centraal stond.

Arne van den End, onderzoeker en behandelaar bij Arkin heeft over het door hem gepresenteerde onderzoek een stukje voor de nieuwsbrief geschreven. Hieronder is dit te lezen.

Door: Arne van den End, PhD, onderzoeker en behandelaar

Het komt vaak voor dat mensen met een Cluster C-persoonlijkheidsstoornis ook last hebben van PTSS (posttraumatische-stressstoornis). Cluster C gaat vooral over vermijding, een sterke behoefte aan controle om gevreesde fouten, kritiek en afwijzing te voorkomen. Bij PTSS gaat het om herbelevingen van traumatische gebeurtenissen, vermijding van zaken die aan het trauma gekoppeld zijn, negatieve gevoelens en gedachten en een gevoel van voortdurende alertheid. PTSS ontstaat na een traumatische gebeurtenis, zoals het meemaken van een ramp, ongeluk, geweld of misbruik. Tot nu toe was er weinig bekend over hoe deze combinatie van klachten het beste behandeld kan worden.

In ons onderzoek, uitgevoerd bij het Sinai Centrum onder leiding van hoofdonderzoeker en psychiater dr. Kathleen Thomaes bestudeerden wij of een combinatie van behandelingen mensen met zowel PTSS als Cluster C-problematiek nog beter kan helpen. In ons onderzoek hebben we een groep deelnemers alleen de behandeling voor PTSS aangeboden, terwijl een andere groep ook een jaar lang behandeling voor Cluster C ontving. De PTSS-behandeling die

werd gebruikt, heet 'maginaire rescripting'. Tijdens deze behandeling roept de cliënt de traumatische gebeurtenis in gedachten opnieuw op en stelt zich met hulp van de therapeut een andere afloop voor. Dit helpt om de negatieve gevoelens, zoals angst en schuld, te verminderen. Sommige deelnemers kregen daarnaast ook "schematherapie," een groepsbehandeling die uitgaat van de invloed van vroege ervaringen op de ontwikkeling van persoonlijkheid. Schematherapie heeft als doel om oude, niet-helpende patronen te doorbreken en nieuwe, gezondere manieren van denken en handelen te ontwikkelen.

Onze verwachting was dat de combinatie van PTSS-behandeling met schematherapie nog beter zou werken dan alleen de PTSS-behandeling. Tot onze (grote) verrassing bleek echter dat beide groepen evenveel vooruitgang boekten! Ook de kortere behandeling met alleen imaginaire Rescripting is al heel effectief – ook voor mensen die meerdere problemen ervaren, zoals een combinatie van Cluster C en PTSS. Opvallend was ook dat de Cluster C-problematiek sterk afnam na imaginaire rescripting.

Kortom: er is goed nieuws. Ook voor mensen met problemen op veel levensgebieden is er een krachtige en relatief korte behandelmethodede die echt kan helpen wanneer er klachten zijn als gevolg van trauma.

Ben je geïnteresseerd in het volledige onderzoek? Lees dan verder op:

<https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2382652>

Als je er midden in zit

Het verhaal van een cliënt

Ontdekkingstocht

Na een leven vol trauma en diverse therapieën kwam ik na een burn-out terecht bij een psycholoog met wie het klikte en die mij vertrouwen gaf. Zij was zo eerlijk dat ze me doorverwees naar een deskundige therapeut omdat ze met mij niet verder kon in verband met de ingewikkelde problematiek. Tot op de dag van vandaag ben ik haar hier dankbaar voor.

Ik kwam bij mijn huidige therapeut en door het geduld dat hij met me had (ruim twee jaar heb ik alleen maar gezweven), kreeg ik stapje voor stapje wat vertrouwen en zijn we samen op zoek gegaan naar wie ik ben. Nu ben ik in de zestig, inmiddels diverse diagnoses verder, waaronder Cluster C Persoonlijkheidsstoornis. Na jaren kwam ik erachter dat ik een leven lang op zoek ben naar veiligheid. Ik was een soort angstvluchteling; van kleuter af aan al op de vlucht voor mijn angsten. Mijn leven bestond alleen maar uit presteren, zorgen en keihard werken, 24/7 stond ik aan, had geen gevoel en was net een zombie.

Door het vertrouwen en de verbinding in de therapie heb ik geleerd en ervaren dat het fijn is om iets te delen, leer ik langzaam dat ik iemand ben die ook de moeite waard is. Regelmatig komt toch weer de twijfel naar boven en wil ik alles opgeven, maar gelukkig geeft mijn therapeut mij dan weer de hoop dat de toekomst beter zal zijn.

Wat heb ik geleerd in mijn ontdekkingstocht?

De juiste diagnose en de juiste therapie zijn zo belangrijk. Hoe eerder je bekend bent met het probleem, hoe beter je er mee om kunt gaan. Dat hielp niet alleen voor mezelf maar ook voor



mijn omgeving.

Angst is verschrikkelijk. Ik heb er nog steeds last van, maar ben er over gaan praten met de mensen in mijn omgeving. Dat maakt me minder eenzaam. En ik heb meerdere malen veel baat gehad van een fysio/ademtherapeut, omdat mijn angst erg te merken was in mijn ademhaling. Ik ben goed zoals ik zelf ben. Ik probeer mezelf niet meer als schuldige te zien, daarmee kwam ik niet verder. Medicatie heeft me geholpen om tijdelijk wat rust te hebben.

Werken vind ik leuk en fijn, maar ik gebruikte het om niet te voelen, als vlucht. Dat bracht mijn gezondheid in gevaar. Ik probeer steeds vaker mijn grenzen aan te geven.

In therapie ben ik nog steeds, mijn ontdekkingstocht is nog niet ten einde. Na mijn tweede burn-out ben ik volledig afgekeurd. Inmiddels kan ik langzaam genieten van wandelingen met de hond en wat vrijwilligerswerk.

Ik word blij van mooie herfstkleuren en ben dankbaar dat ik de juiste mensen om me heen heb.

Terugblik op de Publieksdag 2024

1 juni heeft onze Publieksdag op het landgoed van de Hezenberg in Hattem plaatsgevonden. Tijdens deze Publieksdag stond het thema **'ZINGEVING'** centraal. In het plenaire deel was hier aandacht voor en ook de verschillende workshops besteedde aandacht aan dit onderwerp. De dag begon met een gezamenlijke lunch. Omdat het heerlijk weer was kon die buiten plaatsvinden. Ook was er een informatiemarkt waar verschillende GGz organisaties zich presenteerde. MIND en Naasten Centraal waren hier aanwezig, evenals een vertegenwoordiger van een herstelacademie. Ook was er een schrijver die haar boek over eigen ervaringen met cluster C problematiek presenteerde. Uit de reacties van de deelnemers kwam naar voren dat ze de dag positief ervaren hebben. Verschillende deelnemers waren al eens eerder op een Publieksdag geweest en gaven aan dit echt als 'hun dag' te zien. De mogelijkheid om anderen te ontmoeten, ervaringen uit te kunnen wisselen maakt dat zij graag terugkomen. We kijken terug op een sfeervolle, mooie editie en blikken alweer vooruit naar volgend jaar.

Vooruitblik op de Publieksdag 2025

We zijn heel blij om je te kunnen laten weten dat we op 17 mei een nieuwe Publieksdag organiseren. Dit jaar staat het thema **'VERBINDING'** centraal. We organiseren deze dag in

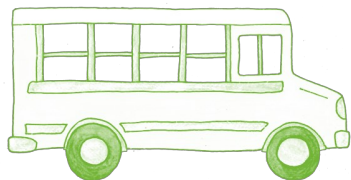


samenwerking met GGz instelling Reinier van Arkel.

We mogen gebruik maken van ruimtes op het terrein van Zorgpark Voorburg in Vught. Opnieuw een prachtige locatie waar de dag zeker tot zijn recht zal komen. Dit jaar kiezen we ervoor om behandelaars van verschillende behandelingen voor cluster C problematiek de workshops te laten verzorgen. Als je op zoek bent naar een behandelmogelijkheid, maar niet goed weet welke behandelingen mogelijk zijn en waar die geboden worden is dit zeker een reden om onze Publieksdag te bezoeken. Maar ook voor mensen die al behandeling krijgen of gehad hebben en opzoek zijn naar lotgenoten is de dag een aanrader.

Op dit moment zijn we in overleg met diverse instellingen.

Als het programma rond is dan maken we dat zo snel mogelijk kenbaar.



De locatie is prima bereikbaar met de auto en er is volop ruimte om te parkeren. Mocht je met het openbaar vervoer komen dan zal er vanaf het centraal station in Den Bosch een pendelbus rijden om je naar de locatie te brengen. Maar je kunt daar natuurlijk ook een fiets huren. Binnen een half uur kan je dan op de locatie zijn.

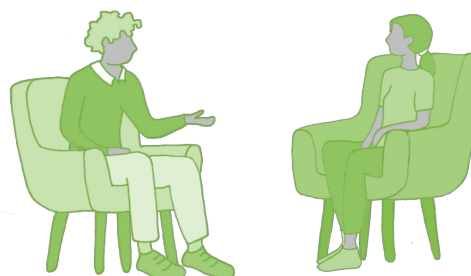
Behandelaar aan het woord

Ellen Willemsen, psychiater

Ze zat een beetje gespannen tegenover me. Ze keek naar de grond toen ik vroeg wat er aan de hand was geweest met onze vorige afspraak. Een week of zes geleden hadden we besloten te starten met antidepressiva, en de eerste controle-afspraak na twee weken had ze via het secretariaat afgezegd. Nu was ze er weer.

“Is het gelukt om te beginnen met de medicatie?” vroeg ik. Ze knikte. “En gebruik je ze nog steeds?”. Ze schudde haar hoofd en keek me voorzichtig aan. “Ben je bang dat ik boos op je ben omdat je ermee gestopt bent?” Een zucht, en ze begon te vertellen. Dat ze vanaf het begin geïnzichthad omdat ze eerder veel last van bijwerkingen had gehad. Dat ze dat niet goed had durven zeggen omdat ze geen aansteller wilde zijn. Dat haar man geen voorstander was van medicijnen, omdat ze de laatste keer helemaal geen zin in seks meer had gehad toen ze antidepressiva gebruikte.

Hoewel psychotherapeutische behandeling voorop staat bij cluster-C-persoonlijkheidsproblematiek, kan medicatie zeker behulpzaam zijn. Mensen met een cluster-C-persoonlijkheidsstoornis zijn relatief kwetsbaar om een depressie of angststoornis te krijgen. Dan kunnen antidepressiva een belangrijke steun in de rug zijn.



Het is een afweging van persoon tot persoon of je met medicatie gaat starten.

Mensen zijn soms huiverig om bij mij als psychiater te komen. Ze zijn bang dat ik ze “vol wil stoppen met pillen”, zoals een cliënte ooit tegen me zei. Ik vind dat medicatie eigenlijk maar heel zelden “moet”. Mensen kunnen veel zelf doen aan angst of depressieve klachten. Je kunt je klachten ook op andere manieren aanpakken. Gezond leven, een goed ritme in je dagen, naar buiten, gedragstherapie, sporten, lichttherapie, steun zoeken bij anderen, allemaal zaken die kunnen helpen als je je somber of angstig voelt.

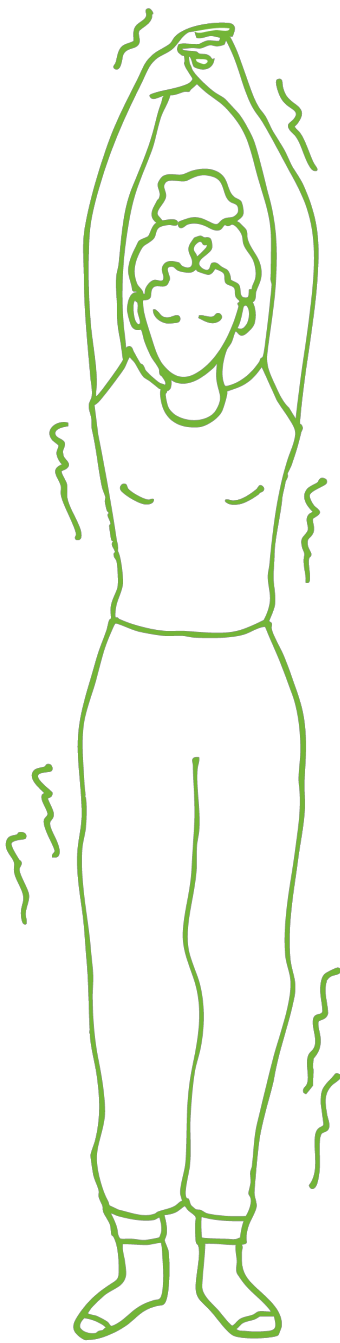
Medicatie kan, behalve voordelen, ook nadelen hebben: bijwerkingen, zoals lichamelijke klachten, seksuele bijwerkingen, een afgevlakt gevoel. Een deel van de mensen voelt zich bezwaard omdat ze vinden dat ze “het zelf moeten kunnen”. Dat is een lastige. Ik leg dan uit dat het wat mij betreft geen prestatie-ding is. Als je een hoge bloeddruk hebt en daar medicatie voor krijgt, zullen weinig mensen vinden dat je “dat toch zelf moet kunnen”, die bloeddruk naar beneden krijgen. Wat dat betreft wordt er over psychische klachten vaak strenger geoordeeld, ook door cliënten zelf. Soms hebben mensen het nodig om van iemand anders te horen dat het mag.

Ik vertelde haar dat ik blij was dat ze het open met me besprak, en dat ik niet boos of teleurgesteld was. We zetten samen de opties nog eens op een rij. Ze hoefde niet nu meteen te beslissen. Ik stelde haar voor om haar man een keer mee te brengen als ze zou willen. Dan konden we het er met z’n drieën over hebben. Dat leek haar wel een goed idee, hoewel ze het ook spannend vond om hem te vragen. Ik legde uit dat, wat ze ook zou kiezen, ze altijd op een besluit zou mogen terugkomen, en we daarover in gesprek kunnen blijven.

Wel of geen medicatie, het is allebei goed, als je kunt voelen dat het je eigen keus is. Mijn rol is mensen te helpen om die keus weloverwogen te maken.

Ontspanningsoefening Van een ervaringsdeskundige die lid is van de 'Triade cluster C'

Schudden van je lichaam



Ons lichaam heeft een biologische manier om stress te verminderen, en dat is door middel van beweging. Je ziet dit bijvoorbeeld bij dieren die als stressreactie spelen dat ze dood zijn als er een roofdier langsloopt. Zodra ze weer veilig zijn, staan ze op en begint hun hele lichaam te schudden. De stresshormonen in hun spieren worden door die beweging afgebroken, waardoor ze weer tot rust kunnen komen. Zo werkt het ook bij mensen! Ben je bijvoorbeeld wel eens bijna in een verkeersongeluk geweest? Of ergens heel erg van geschrokken? Achteraf sta je dan te trillen op je benen. Als ik de stresshormonen door mijn lichaam voel stromen, doe ik letterlijk hetzelfde om mijn lichaam weer in balans te krijgen: ik schud mijn lichaam!

Tips voor het schudden:

1. Het is fijn om alleen te zijn bij deze oefening, zodat je niet hoeft na te denken over hoe je eruit ziet voor anderen.
2. Veel ruimte heb je niet nodig, maar hoe meer hoe beter.
3. Begin met het losschudden van je hele lichaam. Je kan dit niet fout doen, elke beweging is goed!
4. Als je wil kan je klein beginnen, door bijvoorbeeld alleen je handen los te schudden, daarna je armen, je schouders mee te nemen...
5. Het doel is om zoveel mogelijk je hele lichaam te schudden, dus hou je niet in! Hoe groter de bewegingen hoe beter, zo lang het geen pijn doet.
6. Je kan afwisselen met het schudden van je benen, je kan je romp schudden, vooroverbuigen en je bovenlichaam zo uitschudden. Niks is fout! Zie het als een spel om te ontdekken hoe je allemaal je lichaam kan bewegen.
7. Hou dit schudden minstens 5 minuten vol. Je zal het warm krijgen en misschien buiten adem raken. Geen probleem, neem even pauze en schud weer door!
8. Ga naderhand rustig zitten en ervaar hoe je lichaam aanvoelt. Mocht je van rustigere ontspanningsoefeningen zoals meditatie houden, dan is dit een heel goed moment daarvoor.
9. Tip: zet je favoriete muziek op, probeer gedurende een heel nummer te schudden
10. Je zou deze oefening zo vaak kunnen doen als je wil. Bijvoorbeeld elke dag als je thuiskomt van je werk, om zo de stress van de dag letterlijk van je af te schudden.

GGZ Standaarden

In de zorgstandaarden vind je algemene aanbevelingen voor het voorkomen, herkennen, diagnosticeren en behandelen van psychische klachten en stoornissen. Ze zijn gebaseerd op wetenschappelijke kennis én ervaringen van patiënten en professionals.

Elke zorgstandaard heeft hulpmiddelen om het gebruik ervan in de praktijk te ondersteunen. Naast samenvattingen en kernaanbevelingen voor alle zorgstandaarden bevat een deel van de zorgstandaarden ook werkkaarten, schematische weergaven, keuzehulpen, video's, webinars, infographics en factsheets.

Deze hulpmiddelen staan nu overzichtelijk weergegeven bij elke zorgstandaard zodat patiënten, naasten en professionals eenvoudig de juiste ondersteuning kunnen vinden. Het tabblad Hulpmiddelen heeft een keuzemenu waarin alle hulpmiddelen per categorie worden weergegeven.

Wil je meer weten? Kijk dan op de website:

<https://www.ggzstandaarden.nl>

Facebook en Cluster C pagina op website Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen



Zoals je wellicht weet hebben we een facebookpagina (zoek op cluster C) waarop wij regelmatig stukjes plaatsen gerelateerd aan cluster C problematiek. Mocht jij zelf graag een stukje aanleveren of bijvoorbeeld je ervaringsverhaal willen delen op de website van het Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen laat het ons dan weten. Je kunt een mail sturen naar info@kenniscentrumpersoonlijkheidsstoornissen.nl en dan nemen wij contact met je op. Op de website van het Kenniscentrum is recent een nieuw ervaringsverhaal verschenen. Sandra van Eck-Leurs, schrijfster van het boek 'Het onderste van de put' vertelt hierin over haar eigen ervaringen met cluster C problematiek, haar behandeling en weg naar herstel. Je kunt het teruglezen op <https://www.kenniscentrumpersoonlijkheidsstoornissen.nl/network-triade-ok/triade-cluster-c-ok/>

