



Nieuwsbrief Triade - cluster C

December 2023

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 in Den Bosch hebben mogen verzorgen én informatie over de Publieksdag die voor 2024 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.

Facebook



Zoals je wellicht weet hebben we een facebookpagina (zoek op cluster-C) waarop wij regelmatig stukjes plaatsen gerelateerd aan cluster-C problematiek. In de afgelopen periode hadden we een oproep geplaatst, of er misschien mensen zijn die het leuk vinden om korte stukjes te schrijven over hun eigen ervaringen, om herkenning aan anderen te bieden. Na deze oproep hebben verschillende mensen gereageerd en zijn de eerste stukjes van hun hand gepubliceerd. Aan de reacties te zien zijn deze goed ontvangen.

Mocht jij zelf ook graag een stukje aanleveren, of bijvoorbeeld je ervaringsverhaal willen delen op de geheel vernieuwde website van het Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen, laat het ons dan weten. Je kunt een mail sturen naar info@kenniscentrums.nl en dan nemen wij contact met je op.

Nieuwe website

Sinds mei van dit jaar is de nieuwe website van het Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen in de lucht: <https://www.kenniscentrums.nl/> Ook op deze site is er speciaal een cliënten pagina over cluster C [persoonlijkheidsstoornissen](https://www.kenniscentrums.nl/network-triade-ok/triade-cluster-c-ok/) <https://www.kenniscentrums.nl/network-triade-ok/triade-cluster-c-ok/> Hierop is informatie te lezen over wat een cluster-C persoonlijkheidsstoornis inhoudt. Er zijn ervaringsverhalen, een zelftest en er is tevens een video te zien waarin ervaringsdeskundigen, een naaste en een professional vertellen over deze problematiek, ieder vanuit eigen perspectief.



Enquête



In januari j.l. hebben we je gevraagd of je een enquête in zou willen vullen, zodat wij meer zicht zouden krijgen hoe de Nieuwsbrief ervaren wordt, welke onderwerpen jij relevant vindt en waar je graag nog wat meer over zou willen horen. Uit de antwoorden kwam naar voren dat de Nieuwsbrief goed gewaardeerd wordt. De vaste rubriek '**Als je er midden in zit**' biedt veel herkenning. Ook de verhalen vanuit het perspectief van de behandelaar worden graag gelezen. Aandacht voor herstel is één van de thema's waar interesse voor is om meer over te weten te komen als wel het onderwerp comorbiditeit. Ook geven lezers aan meer te willen lezen over de verschillende behandeltrajecten en de stand van zaken met betrekking tot onderzoek voor mensen met persoonlijkheidsproblematiek, en voor mensen met een Cluster-C persoonlijkheidsstoornis in het bijzonder. In de komende nieuwsbrieven willen we kijken of we aan de door jullie aangeleverde onderwerpen aandacht kunnen besteden.

In deze Nieuwsbrief informatie over een onderzoek waarover wij in de Nieuwsbrief van juli 2021 schreven. Het gaat om een studie die door de UvA, in samenwerking met verschillende behandelcentra in Nederland

wordt uitgevoerd. Hierin wordt de effectiviteit en kosten van groepsschematherapie met die van individuele therapie en gebruikelijke behandeling vergeleken. Inmiddels is er een publicatie van de eerste pilot-studie naar de effectiviteit van groepsschematherapie voor mensen met cluster C-problematiek. Hieronder vind je de informatie hierover.

Onderzoek

'Group schema therapy for cluster-C personality disorders: A multicentre open pilot study'



Groepschematherapie (GST) neemt toe in populariteit voor complexe problematiek zoals persoonlijkheidsstoornissen (PS). Individuele schematherapie is effectief gebleken voor cluster-C PS maar wetenschappelijke evidentie voor GST is zeer beperkt. Recent is de eerste pilot-studie naar de effectiviteit van GST bij cluster-C PS gepubliceerd. In deze multi-center open trial hebben 137 cluster-C PS patiënten 30 wekelijkse GST sessies gevolgd met een maximum van 180 minuten individuele ST en 5 optionele maandelijks boostersessies. Cluster-C patiënten lieten substantiële vooruitgang zien op alle uitkomstmaten. Enkele aanwijzingen zijn gevonden voor verschillen tussen de 3 cluster-C PSen wat betreft ernst van de PS op baseline, symptoom ontwikkeling en effectiviteit van GST. Lees hier meer over de

volledige studie opzet en resultaten:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/cpp.2903>

Als je er midden in zit...

Het verhaal van een cliënt

Als kind voelde ik me al anders dan anderen. Ik was het verlegen, stille meisje. Er werd geprobeerd mij te stimuleren om meer uit mijn schulp te kruipen. Dit alles met goede bedoelingen, maar helaas werkte het averechts voor mij.

Ik ben opgegroeid met een tweelingbroer die sociaal en extravert is. Onbewust heb ik altijd tegen hem opgekeken. Want ik wilde ook zo zijn en zag dat hij populair was en de lachers op de hand had. Ik kon niet accepteren dat ik anders was en de stimulatie vanuit anderen zorgde er niet voor dat ik geloofde dat ik goed was zoals ik was.

Op de middelbare school ben ik gepest. Ook werden er veel opmerkingen gemaakt die mij heel veel pijn hebben gedaan. In de ogen van anderen waarschijnlijk opmerkingen die niets voorstelden en die ze zich niet meer herinneren, maar ik ben ze nooit vergeten en ze hebben iepe indruk gemaakt op mij en bevestigden de overtuiging dat ik niet goed genoeg was.

Ik heb me altijd onzeker en minderwaardig gevoeld, had altijd het idee dat ik anders moest zijn dan ik was. Het feit dat anderen vaak zeiden dat ik 'leuk mee moest doen' of 'niet zo verlegen moest zijn' bevestigde voor mij de overtuiging dat ik niet goed genoeg was. Ik ging me

(onbewust) steeds meer aanpassen aan wat anderen wilden. Mijn eigen mening schoof ik opzij en liet ik meestal niet horen. Hierdoor zijn er weinig mensen die mij echt kennen en weten wie ik ben en wat er in mij omgaat. Logisch, want ik durfde er nooit over te praten. Veel te bang om buiten de boot te vallen. Voor mijn gevoel hoorde ik nooit ergens bij. Er is een periode geweest dat ik ging overcompenseren. Ik probeerde dan assertief te zijn maar door mijn gebrek aan sociale vaardigheden kwam het er dan agressief uit. De teleurstelling die dat dan met zich meebracht zorgde ervoor dat ik weer werd bevestigd in het niets kunnen en het niet goed genoeg zijn. In mijn leven heb ik diverse hulpverleners gezocht, totdat ik een paar jaar geleden compleet vastliep. Ik kreeg paniekaanvallen, kreeg last van angsten, werd vergeetachtig en werd (weer) depressief. Mijn (zoveelste) baan liep ook uit op een teleurstelling. Ik bleek vervroegd in de overgang te zitten. Alle gevoelens en gedachten werden versterkt door de hormonen, maar diep van binnen wist ik dat ik voor deze diagnose ook al een probleem had. Ik besloot op zoek te gaan naar de kern van mijn probleem. Uiteindelijk kwam ik terecht bij GGZ Breburg. Hier heb ik een onderzoek en diverse gesprekken gehad. Ik bleek geen autisme te hebben maar wel een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis. Eindelijk! Ik ben niet gek. Ik heb altijd al geweten dat er 'iets' met mij aan de hand was. Het krijgen van die diagnose gaf mij houvast; ik kon eindelijk gerichte hulp zoeken.



In de afgelopen 1.5 jaar heb ik schematherapie gevolgd op individuele basis. Ik heb veel mogen leren tijdens deze therapie, maar ben er nog lang niet en heb nog regelmatig momenten dat ik vastloop in mijn gedachten en dat ik het moeilijk vind om te relativeren, het om te buigen en om positief te zijn. Ik voel mij ook nog regelmatig eenzaam. Ik ben gelukkig getrouwd met iemand op wie ik kan bouwen en die er altijd voor mij is. We kunnen samen fijne gesprekken hebben en hebben het heel goed samen, maar ik heb niet een hele grote sociale kring. Ik schaamde me daar altijd voor. Maar ik durf nu soms toe te geven dat dit zo is. Het gaat steeds beter, met kleine stapjes. Een deel zit ook in mijn karakter en de gebeurtenissen in mijn leven hebben me ook gevormd. Ik heb vertrouwen in de toekomst. Over een paar weken ga ik het laatste gedeelte van mijn therapie in en begin ik aan schematherapie in groepsvorm. Ik heb er ontzettend veel zin in om weer nieuwe inzichten te krijgen en te gaan leren.

Terugblik op de Publieksdag 2023



Wat ben ik dankbaar voor wat deze dag mij gebracht heeft.

Het plenaire deel legde heel mooi uit wat een cluster c-persoonlijkheid is en waar een persoon met deze problematiek tegenaan loopt. Het was fijn dat ik dat weer even zo duidelijk hoorde, de herkenning voelde en ook dat het een stuk is wat snel onderschat wordt of gemist wordt. Ik mag mezelf en waar ik tegenaan loop serieus nemen.

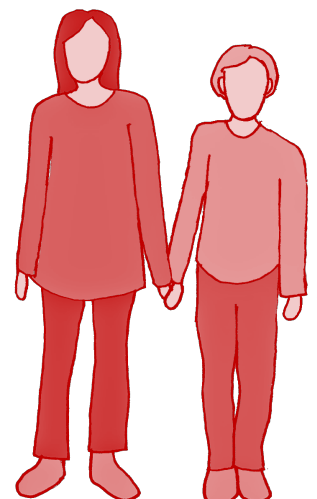
Ik had gekozen voor de workshops 'zingeving' en 'lotgenotencontact'. De fijne manier waarop deze workshops gegeven werden, zorgde bij mij ervoor dat ik me durfde te laten horen en vragen durfde te stellen.

Tijdens de eerste workshop kwam vooral naar voren hoe belangrijk het is dat je dingen blijft doen die zingeven, en dan juist ook de hele kleine dingetjes. Voor mij is dat bijvoorbeeld een kopje thee in het zonnetje in de tuin. Maar ook het wandelen met de hond of even een boek lezen. Waar ikzelf dan wel regelmatig tegenaan loop is dat het genieten

hiervan tijdens sommige periodes niet lukt en ik dan ook eigenlijk nog wel gefrustreerd of boos op mezelf kan worden, omdat ik dan niet van de kleine dingen kan genieten. Ik heb de neiging om het voelen uit te zetten wanneer ik pijn gedaan word, of iets negatiefs meemaak. Mijn vraag was dan ook: Hoe zet ik dat dan weer aan? Hoe stap ik uit dat niet voelen? Het advies was: Doe het toch en probeer maar heel bewust te ervaren hoe die warme stralen van de douche voelen, luister maar even naar de vogeltjes tijdens dat kopje thee in de tuin. Voor mij was dit een Eureka-momentje. Ik ben best wel sensorisch ingesteld en hoe kan het nu dat ik dat zelf nooit bedacht heb. Uit mijn hoofd dus en echt letterlijk gaan voelen, ruiken, luisteren, proeven. Laat het leven maar gewoon binnenkomen, het mag.

De tweede workshop was het lotgenotencontact. Hierbij werd ik me ook juist weer erg bewust van mijn problematiek. Door de herkenning bij anderen voelde ik namelijk opluchting en misschien zelfs 'enthousiasme'. Maar wanneer dit gebeurt, verander ik van stille grijze muis in een kletsgrage, misschien ietwat overenthousiast persoon... Een flapuit. Dit stukje van mij is nog wat nieuw voor mijzelf, maar was dus wel aanwezig tijdens het lotgenotencontact. Hierdoor had ik achteraf het gevoel dat ik misschien wel veel te veel gezegd had en teveel ruimte ingenomen had. Niet dat dat zo teruggekoppeld werd, maar dit is voor mij erg passend bij mijn vermijdende persoonlijkheidsproblematiek. Het voelen van de schaamte als ik mezelf écht laat zien. Na de workshop kletsten we bij het koffieapparaat nog even verder met elkaar. Misschien was het toch nog wel meegevallen met het te veel ruimte innemen als ze daar nog met mij wilden staan toch? Niet invullen voor een ander, het blijft een belangrijke.

Dit jaar is mijn man meegegaan naar deze dag. Eigenlijk ter ondersteuning voor mij, omdat ik het niet aandurfde om alleen te gaan. Hij lijkt ook meer begrip gekregen te hebben voor waar ik mee stoei door de duidelijke uitleg. Daarnaast heeft het er ook voor gezorgd dat ik het gevoel heb dat ik deze weg iets minder in



mijn eentje bewandel. Tot nu toe was het mijn 'stoornis' en moest ik dit voor ons samen oplossen. Ik durf er denk ik eindelijk naartoe dat ik dit niet alleen hoeft te doen. Dat ik erop mag gaan vertrouwen dat hij naast me blijft lopen.

Al met al heeft mij deze dag dus veel gebracht en ik kijk met wat meer vertrouwen en hoop uit naar mijn volgende behandeling.

Vooruitblik op de Publieksdag 2024



We zijn heel blij om je te kunnen laten weten dat we op 1 juni 2024 een nieuwe Publieksdag organiseren. Dit jaar staat het thema '**Zingeving**' centraal. We organiseren deze dag in samenwerking met de Hezenberg, een behandelcentrum voor mensen met cluster C persoonlijkheidsproblematiek in Hattem. De Hezenberg is een prachtige locatie waar het thema zingeving zeker tot zijn recht zal komen. De precieze indeling

van de dag is nog niet bekend; in de komende tijd gaan we daar invulling aan geven. Wanneer het programma rond is maken wij dat zo snel mogelijk kenbaar. Om de locatie te bereiken zullen er vanaf het station in Zwolle busjes worden ingezet zodat, mocht je met het openbaar vervoer komen, het voor jou ook makkelijk is de locatie te bereiken.

<https://www.hezenberg.nl/>

GGZ Standaarden

'Besteed in de behandeling aandacht aan zingeving', dat is de belangrijkste aanbeveling van de nieuwe kwaliteitsstandaard Zingeving in de psychische hulpverlening, die in mei van dit jaar verschenen is. Wil je weten wat er nog meer over geschreven is? Kijk dan op de website <https://www.ggzstandaarden.nl/>. Is de hele module voor jou misschien te veel informatie? Kijk dan op samenvattingskaart waar beknopt is weergegeven wat er in de module is geschreven.

Wij wensen iedereen hele fijne feestdagen en een mooi 2024

