

C

Nieuwsbrief Triade - cluster C

2023

Namens de Triade cluster C wensen we iedereen een mooi en gezond nieuw jaar.



OUD EN NIEUW

Het jaar, de dagen,
de minuten en seconden.

Bijna voorbij.

Herinneringen, pijn
en vreugde.

Een nieuwe start.

Nieuwe editie:

Dit is de nieuwe editie van onze nieuwsbrief cluster C.

Ook deze Nieuwsbrief staat weer vol met informatie die aan cluster C problematiek gerelateerd is. We hebben een aantal vaste rubrieken zoals *'Behandelaar aan het woord'*, waarbij een behandelaar vertelt over zijn/ haar ervaringen met het behandelen van cluster C cliënten. Verder is er de rubriek *'Als je er midden in zit'*, waarin een cliënt vertelt over eigen ervaringen. Ook hebben we weer een ontspanningsoefening.

Omdat we graag van je zouden willen weten welke onderwerpen je graag terug ziet keren en wat mogelijke onderwerpen zijn waar je interesse in hebt, is er dit keer een enquête toegevoegd. We zouden het heel fijn vinden als je die in wil vullen.

Nieuwe website

Van Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen in de maak.

Het Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen lanceert eerdags haar nieuwe website. Omdat uit bezoekersgegevens bleek dat de website vooral door leken wordt bezocht, werd een belangrijk deel van de teksten toegankelijk herschreven. De Triade heeft deze teksten mee

nagelezen. De nieuwe teksten werden helemaal ge-update met alle nieuwe informatie over diagnostiek en behandeling. Er zijn ook onderdelen waarin tips voor cliënten en naasten worden gegeven. Met de lancering van de nieuwe website wordt ook de mooie docu-film 'Cluster C' gelanceerd.



Docufilm

Kennis rondom cluster C persoonlijkheidsstoornissen vergroten door het maken van een documentaire/film.

In de zomereditie van onze Nieuwsbrief hebben wij je al verteld dat we een docufilm aan het maken waren. In de docufilm vertellen een aantal (ex) cliënten en een naaste over hoe cluster C problematiek in hun leven een rol speelt of heeft gespeeld, en welke impact dit heeft op henzelf of hun omgeving. Ook is er een professional die uitleg geeft over wat deze problematiek inhoudt. De bedoeling is dat we hiermee op een laagdrempelige wijze informatie geven over cluster C, en dat de docufilm gebruikt gaat worden voor scholingsdoeleinden. De docufilm is nu klaar. Bij de lancering van de nieuwe website van het Kenniscentrum zullen de trailer en de film op de website komen te staan. Nog even geduld dus.

Enquête

In december 2019 hebben we onze eerste Nieuwsbrief uit gegeven. In de loop van de tijd zijn er, naast de laatste nieuwtjes met betrekking tot cluster C, een aantal vaste rubrieken ontstaan. Wij denken dat we daarmee in een behoefte voorzien, maar zeker weten doen we het niet zolang we van jullie geen feedback hebben gevraagd. Daarom bij deze Nieuwsbrief de vraag of jullie de enquête in zouden willen vullen. Zo kunnen we in de toekomst nog beter aansluiten bij de vragen en wensen. Zou je 10 minuten tijd vrij willen maken om deze enquête in te vullen en naar ons terug te willen sturen? Dat zou heel fijn zijn!

<https://forms.gle/b9WYjPaKpVS8aji19>



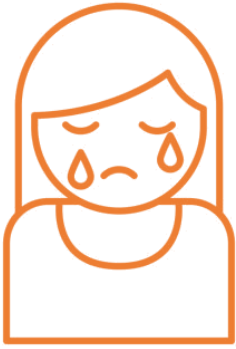
Als je er midden in zit...

Het verhaal van een cliënt

Rouw

Ik was al ver in de vijftig toen ik besloot hulp te vragen. Ik had me door mijn hele leven Gevochten en was er van overtuigd dat ik niets waard was, dat ik nergens bij hoorde en nog nooit iets gepresteerd had. Ik was boos op iedereen, inclusief op mijzelf.

Het was een zwaar traject, waarin ik meerdere malen de handdoek in de ring wilde gooien, omdat ik het verdriet, waarvan ik niet wist dat het er was (ik was alleen maar boos, en dat ik een



gemakkelijkere emotie) niet aan kon. Gelukkig had ik een therapeut die niet hield van opgeven. Hij sleepte me door alle diepe dalen heen, en was er voor me als ik ingehaald werd door mijn leven, omdat er dingen gebeurden die ik niet in de hand had. Heel langzaam begon ik uit mijn dal te kruipen. Ik leerde wat lieve mensen kennen, die mij zagen voor wie ik was, en die ik toeliet, waar ik dat eerder nooit durfde. Ik begon vertrouwen te krijgen in mijn eigen kunnen en realiseerde me dat ik weldegelijk het een en ander gepresteerd had. Ik had immers vier kinderen groot gebracht, en een bedrijf gerund. Stap voor stap

kreeg ik vertrouwen in het proces, mijn therapeut (die maar vol bleef houden dat het écht beter zou worden), en in mezelf. Ik zei mijn baan op, zocht uit waar ik goed in was, ging dat ook doen, en er kwam stap voor stap meer rust in mij, in mijn leven.

En toen, op het moment dat de druk was afgenomen, en ik eindelijk een beetje kon genieten van mijn leven, kwam er een nieuwe dip. Als ik met een kopje koffie van het herfstzonnetje zat te genieten, als ik een gezellige middag met een vriendin doorbracht, als ik een mooie opdracht kreeg, of als iemand iets liefs tegen me zei en ik ook daadwerkelijk gelóófde dat hij of zij het meende, dan huilde ik. Ik kon er niet mee omgaan, met de kleine beetjes geluk die ik voelde. Mijn therapeut legde uit dat het rouw was, wat ik voelde. Ik vond dat onzin. Rouw was er, als er iemand overleden was. Ik zou gewoon in een nieuw depressie belanden, ik was niet te redden. Zo was het, en niet anders. Maar hoe meer ik er over nadacht, hoe meer ik zag dat hij gelijk had. Ik rouwde, om de verloren tijd, om de vrouw die ik niet was geweest, maar wel heel graag had willen zijn. Een vrouw die kon genieten van mooie momenten, die tegenslagen aan kon ipv er volledig in weg te zakken, een vrouw die wist dat ze de moeite waard was. Ik ben bijna 60, maar heb het gevoel dat ik daar sta, waar een 20-jarige staat. Aan de start van zijn of haar leven, zich afvragend: wat zal ik doen, hoe ga ik mijn leven vorm geven? Het enige verschil is dat ik niet meer zoveel tijd heb als die 20-jarige, en dat beangstigt me.

Maar goed, ik ben dus in de rouw, en dat heeft tijd nodig. Als ik huil, dan is dat maar zo. Als ik dat toe laat wordt het steeds iets minder heftig, dat merk ik al, en ik heb er vertrouwen in dat het goed komt.

Ik zie dat het zonnig is. Ik ga mijn jas aantrekken en een lekker kopje koffie drinken in mijn tuintje, met of zonder tranen.

**VOLGENS MIJ
WORDT DIT
EEN HEEL
GOED JAAR**

**MISSCHIEN
MOET JE JEZELF
EERST TEGENKOMEN**

**VOORDAT JE
HET KUNT ZIJN**

Loesje

Loesje

Een kennisagenda voor persoonlijkheidsstoornissen door cliënten en naasten

In een eerdere nieuwsbrief schreven we al dat de Triade Cluster C nauw betrokken is geweest bij het opstellen van een kennisagenda voor het internationale ESSPD congres. Dat congres heeft inmiddels plaatsgevonden, en op het congres werd de kennisagenda vanuit cliënten en naasten gepresenteerd. Uiteindelijk hebben ongeveer 30 cliënten uit tien Europese landen hieraan meegewerkt. Vijf thema's werden naar voor geschoven, waarvan er verschillende uit onze Triade kwamen. Op 1 stond preventie en vroege interventie, met als doel te onderzoeken hoe mensen met persoonlijkheidsstoornissen eerder juist gediagnosticeerd en behandeld kunnen worden. Op 2 stond herstel voorbij symptoomverbetering. Hier was de vraag vooral hoe behandeling vooral kan bijdragen aan een gevoel van zingeving of aan een nieuwe identiteit en niet alleen aan minder klachten. Op 3 stond het betrekken van naasten, waarbij de vraag vooral was hoe naasten beter bij een behandeling kunnen worden betrokken, en of behandelingen daardoor in veel gevallen niet effectiever zijn. Op 4 stond genderdysforie. Daarbij werd opgemerkt dat dit thema meer lijkt te spelen dan enkele jaren geleden, en in welke mate dit een onderdeel zou kunnen zijn van een persoonlijkheidsstoornis of dat het er los van staat. Tenslotte stond 'stigma' op 5. Hier was de vraag vooral hoe cliënten zelf kunnen omgaan met een diagnose en of ze bijvoorbeeld openheid moeten geven in hun kennissenkring of werkkring. Deze vijf thema's werden tijdens het congres zowel in de openingspeech van de voorzitter van de ESSPD als in een plenair debat met professionals en ervaringsdeskundigen besproken. De ESSPD wil er nu graag een artikel over schrijven in nauwe samenwerking met de verschillende betrokken ervaringsdeskundigen.

Multidisciplinaire Richtlijn Persoonlijkheidsstoornissen

De nieuwe Multidisciplinaire Richtlijn Persoonlijkheidsstoornissen is uit!

Het heeft even geduurd maar uiteindelijk is het zover; de nieuwe Multidisciplinaire Richtlijn Persoonlijkheidsstoornissen is klaar, en terug te vinden op de website van de Federatie Medisch Specialisten. Ook kan je de richtlijn downloaden via de website van het Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen. Op deze website staat de richtlijn vermeld onder de tab "Nieuws". In deze richtlijn is de laatste informatie te vinden over o.a. diagnostiek, behandeling en andere belangrijke ontwikkelingen rondom persoonlijkheidsproblematiek. De Triade van het Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen heeft in deze richtlijn meegeschreven. De richtlijn is in eerste instantie bedoeld voor professionals maar ook als client kan het interessant zijn om eens door te bladeren. Je kunt de informatie die in de richtlijn staat dan ook gebruiken in overleg met je behandelaar.

Publieksdag 2023

Met het sombere en soms gure weer lijkt het nog ver weg maar voordat je het weet is het alweer voorjaar. Noteer maar alvast in je agenda: Op 3 juni 2023 vindt de 4e editie van de Publieksdag plaats. En dit keer gaan we live! Het centrale thema van deze Publieksdag is 'Stigma'.

Op dit moment zijn we achter de schermen druk bezig met de voorbereidingen van deze dag. We zijn aan het zoeken naar een geschikte locatie en zijn diverse instellingen aan het benaderen of ze interesse hebben om op deze dag een bijdrage te leveren.

In het plenaire deel gaan we in gesprek over stigma/ zelfstigma en hoe in het dagelijks leven hiermee om te gaan.

Natuurlijk zijn er ook dit jaar weer een aantal workshops. De workshops krijgen een iets andere invulling dan afgelopen jaren omdat we meer de nadruk willen leggen op eigen ervaringen. Info over de verschillende behandelingen voor cluster C zal zeker ook gegeven worden. We hebben daarvoor een mooie vorm bedacht en we hopen dat we dit ook daadwerkelijk kunnen realiseren.

Zodra alles rond is zal ook dit jaar weer een flyer verspreid gaan worden bij de lidinstellingen van het Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen en organisaties waarmee we nauw samenwerken zoals o.a. de ADF stichting. Ook zullen we je hierover informeren via de facebookpagina van cluster C.

Ontspanningsoefening

Ook dit keer heeft José Gelens, vaktherapeut en lid van de Triade cluster C voor een ontspanningsoefening gezorgd.

Ontspannen door aanspannen

1-Laat je armen ontspannen langs je lichaam hangen. Maak vuisten en span alle spieren in je onder- en bovenarmen stevig aan. Maak je spierballen zo stevig mogelijk. Vervolgens ontspan je weer.

2-Span nu de spieren in je gezicht aan. Knijp je ogen, mond en kaken samen, trek je neus op. Kortom trek een "gekke bek". Ontspan je gezicht na een paar tellen weer.

3-Span nu je schouders en buikspieren aan door je schouders naar elkaar toe te bewegen en je buikspieren aan te spannen. Doe je borst vooruit. Ontspan (laat los) weer na een paar tellen.

4-Haal je schouders op naar je oren en laat ze vervolgens zachtjes ontspannen zakken.

Je kunt deze simpele ontspanningsoefening eenvoudig meerdere keren per dag uitvoeren waar je ook bent (ben je in gezelschap laat de ander dan weten wat je doet en vraag om mee te doen).



Behandelaar aan het woord

Voor deze nieuwsbrief hebben we Jan Baars bereid gevonden om vanuit behandelperspectief een artikel te schrijven over vermijding in systeemtherapie. Jan is klinisch psycholoog en psychotherapeut bij KOOS in Utrecht en bij Autimaat in Doetichem. Tevens is Jan Hoofdopleider systeemtherapie bij RINO groep Utrecht.

Vermijding in de systeemtherapie.

'De twee waardevolste geschenken die wij onze kinderen geven zijn wortels en vleugels'



Evolutionair hebben we als baby de langste tijd nodig om ons tot een zelfstandig individu te ontwikkelen. Bij die ontwikkeling zijn belangrijke anderen van cruciaal belang. Als we angstig en onzeker op de wereld komen hebben we ouders nodig die ons de 'wortels' van de veiligheid geven en die ons vervolgens helpen de vleugels uit te slaan. Het gaat dus om het leren hanteren van angst en stress en het stimuleren van nieuwsgierigheid.

Die weg van zich ontwikkelen gaat niet zonder hobbels, zonder voetangels en klemmen. Het leven is geen feest. Immers, er is de onvermijdelijkheid van verdriet en de noodzakelijke verbondenheid. Die noodzakelijke verbondenheid is soms ook weer bron van spanning, als het besef ontstaat dat mensen die van je houden je ook heftig pijn kunnen doen. We kennen allemaal vermijding wanneer iets spanningsvol en angstig is. We kennen het ook als iets lichamelijk of emotioneel pijnlijk is. Vermijding is effectief, want het neemt de spanning meestal direct weg. Vermijding is op korte termijn helpend, maar het zet de nieuwsgierigheid en daarmee de verdere ontwikkeling wel onder druk. Er ontstaat veelal een probleem met 'uitvliegen'. Dit geeft meestal druk op de ontwikkeling van het zelfgevoel, en een toename van schaamte. Schaamte is een remmende kracht.

Vermijding kan op verschillende terreinen zichtbaar worden. Het kan zich op cognitief, gedrags- en emotioneel niveau uiten. Vermijden om na te denken over spannende gebeurtenissen, vermijden om nieuwe uitdagingen uit te proberen, emotionele verdieping uit de weg gaan. En als dit alles speelt, leidt het nogal eens tot depressieve gevoelens, immers, 'een vogel die niet vliegt gaat hongerig slapen'. De directe spanning is weg, maar er blijft ook honger naar vrij te denken, honger naar nieuwe ontdekkingen, honger naar een emotionele verbintenis. Als mensen toenemend vermijden en zich terugtrekken, heeft dat een reden en een functie. Vanuit hun ontwikkeling is dat op een bepaalde manier logisch. Het is een copings- of overlevingsmechanisme, dat een eigen leven is gaan leiden en het leven overneemt. De functie kan zijn, terugtrekken in het kader van hechtingsgedrag. Op emotionele behoeften is afwijzend of niet responsief gereageerd wat effect kan hebben op de gedachte: 'als het er op aan komt kan ik op niemand rekenen, dus zoek ik het zelf uit'. Terugtrekken kan ook staan in het kader van het angstige, onrustige temperament. Er kan ook over-aanpassing zijn, vanwege teveel trauma.

Terugtrekken en vermijden kan ook in het teken staan van het beschermen van anderen (braaf gedrag om ouders geen extra spanningen te bezorgen).

In onze samenleving is het jezelf presenteren van groot belang. Er is de terreur van de mooie buitenkant ('wees je eigen brand'), het korset van het perfectionisme en de dwang tot succes. De 'binnenwereld' wordt vermeden. Bij dit alles wordt het tekort en het vermijden pijnlijker en door het isolement wordt dit een wond.

Bij gezins- en relatie therapie of systeemtherapie gaat het om het onderzoeken naar de functie van vermijding in de relaties (naarmate de dochter meer sociale contacten vermijdt, blijft moeder actief zorgend), ten behoeve van het geheel (naarmate ouders hun zorgen hebben rond zoon kunnen ze zich onttrekken aan de beklemmende familiebanden), maar in de binnenwereld van de verschillenden gezinsleden (kinderen gedragen zich voorbeeldig om vaders boosheid te reguleren).

Als systeemtherapeut probeer ik in eerste instantie waar te nemen wat er gaande is. Mijn waarnemingssysteem staat open: Wat zie ik? Wat hoor ik? Wat 'ruik' ik? Wat merk ik? Wat roept

dit gezin en hun leden bij me op? Vanuit die waarneming probeer ik bij ieder gezinslid aan te sluiten (probeer 'multi aangesloten' te zijn). Kan er in dit gezin ruim gedacht worden en wie kan dat het beste? Wie in dit gezin is het beste in staat uitdagingen aan de te gaan en wie lukt dit het minste? Wie kan het beste zorgen in dit gezin? Hoe gaan iedereen met de verschillende emoties om? Wie kan het beste zijn of haar verdriet laten zien en wie kan het beste troosten? Wie in dit gezin kan het beste zijn angsten tonen en wie geeft als eerste bescherming? Wie toont het beste zijn of haar boosheid en wie kan het beste begrenzen? Wie trekt zich het meeste terug? Wie heeft daar vervolgens het meest last van of maakt zich het meeste zorgen?

Op deze wijze probeer ik aan te sluiten en te begrijpen wat er gaande is.

Pas als ik aangesloten ben is er de mogelijkheid om iets toe te kunnen voegen. Het wordt dan samen puzzelen en zoeken naar een uitweg. Zeker bij vermijding is er snel een appél om snel tot verandering te komen, om snel iets toe te voegen.

Vermijding roept veelal zorg en of ongeduld op. Het is juist van belang om te vertragen, eerst te begrijpen wat de functie van het vermijden is waar het vermijden voor staat. Welke trigger leidt tot de actietendens vermijden? Welke betekenis heeft het vermijden? Verwijst dit naar gebeurtenissen in de geschiedenis en hoe wordt het lichamelijk voelbaar? Als we gezamenlijk begrijpen waar het vermijden voor nodig is dan kunnen we het ook valideren: 'begrijpelijk en logisch dat je uit de weg gaat'. Na voldoende validatie is het meestal mogelijk om stil te staan bij de prijs die het vermijden ook met zich meebrengt. Hieruit kan de veranderwens verder worden onderzocht en hoe de gezinsleden die eventuele proces kunnen ondersteunen.

Webinar



Op 17 november stond er een webinar gepland, in samenspraak met de Depressievereniging. Helaas is het niet mogelijk gebleken om dit webinar door te laten gaan. We vinden dat natuurlijk erg jammer en hopen dat in de toekomst alsnog een datum geprikt kan worden waarop we dit webinar kunnen verzorgen. Zodra er hierover bekend is laten wij het je weten.



Ben je bekend met onze [facebookpagina](https://www.facebook.com/Cluster-C-320499235136025)? Regelmatig verschijnen hier, vaak herkenbare, stukjes van (ex)clients op. Mocht je zelf iets willen delen dan kan dat. Graag zelfs. Ook ervaringsverhalen voor op de webpagina van cluster C van het Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen zijn welkom. Je mag je ervaringsverhaal of stukje tekst voor onze facebookpagina sturen naar info@kenniscentrump.nl Wij nemen dan contact met je op.

<https://www.facebook.com/Cluster-C-320499235136025>