

nieuwsbrief Triade - cluster C

nummer 1, december 2019

Hier is hij dan, onze eerste nieuwsbrief!

Wij, Triade - Cluster C, hadden het voornemen een paar keer per jaar een nieuwsbrief uit te brengen. Dit is de eerste! Naast eventuele nieuwtjes, willen we per editie een ervaringsverhaal van iemand met een cluster C persoonlijkheidsstoornis en van een behandelaar. We willen ook graag dat naasten hun plek gaan krijgen in de nieuwsbrief. Mocht je willen bijdragen met een verhaal, een opmerking of een aanbeveling, dan horen wij dat graag via info@kenniscentrums.nl

**VROEGER
DACHT IK
DAT
MIJN BEPERKINGEN
MIJN GRENZEN
WAREN**

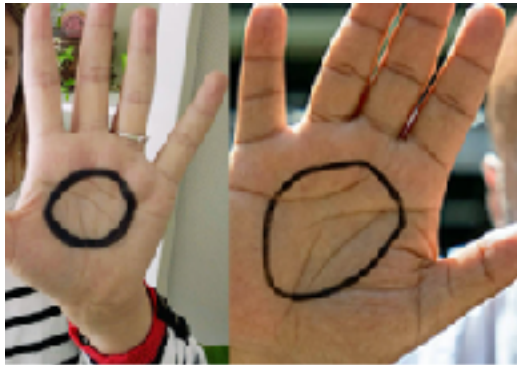


POSTBUS 1045

6801 BA ARNHEM

Save the date: de publieksdag is op 9 mei!

De Triade - Cluster C organiseert 9 mei 2020 de tweede publieksdag! Een definitief programma volgt nog. Er is deze keer extra aandacht voor naasten. De opzet van de dag blijft hetzelfde; een algemeen gedeelte, gevolgd door twee rondes van workshops waarvoor je je kunt inschrijven. We houden je op de hoogte!



In de media

Op 10 oktober werd er op social media aandacht besteed aan schaamte die mensen voelen voor psychische problemen. Met een cirkel op hun hand en de hashtag #ikbenopen lieten socialemediagebruikers zien waar ze mee kampen, of proberen ze anderen met psychische problemen te steunen. Waarom dit symbool? "Iedereen kan een cirkel tekenen en als je twintig mensen vraagt dat te doen, dan krijg je twintig verschillende cirkels. En bij niemand is-ie perfect.", aldus de bedenker.

Als je er midden in zit...

Het lukt me nu iets beter om rustig te blijven en te weten dat er wel een oplossing komt voor dagelijkse "problemen". Een aantal maanden geleden was het begin van een nieuwe dag op zich al een probleem. Zeker omdat ik zelfstandig ondernemer ben. Daarom moet ik zelf bepalen wat er op een dag moet gebeuren. Dat geeft me erg veel onzekerheid. Het starten van de dag vol met werkzaamheden begint redelijk paniekerig. Wat als moet als eerste en wat moet ik daarna allemaal nog meer doen? En de vervelendste gedachte is meestal of het me wel gaat lukken. Kan ik het zonder hulp van iemand anders wel volbrengen? Helaas krijg ik dan met regelmaat de bevestiging dat het niet lukt om alles af te krijgen of het alleen te doen.

Als iemand mij vraagt iets te doen, zal ik eigenlijk altijd ja zeggen. Op het moment dat ik heb toegezegd weet ik al dat ik een probleem heb. Het is te veel, of het is niet zeker dat het binnen mijn vermogen ligt. Maar ik wil die ander niet teleurstellen of in de problemen brengen. Helaas gebeurt dat dan vaak juist doordat ik vastloop op de taak.

Doordat ik denk dat iets me niet lukt stel ik het uit. Dat leidt tot frustratie en het werk blijft daardoor lang liggen. Dat geeft dan weer de bevestiging dat ik niet voldoe aan mijn eigen maatstaven. Eigenlijk ben ik continu opzoek naar een schouderklopje of een bemoedigende opmerking. Maar zelfs als mijn omgeving vindt dat het goed of knap is wat ik presteer, zelf ben ik bijna nooit trots op mezelf. Er is altijd een negatieve gedachte, het kan altijd beter of sneller.

In mijn relatie leidt het maken van beloftes tot grote problemen. Ik beloof van alles, maar vaak kan ik mijn beloftes niet waar maken. Meestal komt dit doordat ik het overzicht kwijt ben en dan niet weet hoe ik met een taak moet beginnen. Die beloftes maak ik om mijn partner niet teleur te stellen en te bewijzen dat ik het allemaal onder controle heb en het zelf wel kan. Maar ik leg op elk gebied de lat zo hoog dat het bijna onmogelijk is daar aan te voldoen. Nu is het mij inmiddels duidelijk geworden dat ik dit doe omdat ik denk dat ik niet goed genoeg ben zoals ik ben. Ik ben mijn eigen ik kwijt geraakt in de loop van de jaren, wat uiteindelijk heeft geleid tot een zware depressie afgelopen winter.

Nu bij mij het besef is doorgedrongen dat ik een persoonlijkheidsstoornis Cluster C heb, wordt het steeds duidelijker waarom ik tegen bovengenoemde problemen aan loop in het dagelijks leven. Sinds een paar maanden ben ik met behulp van een psychotherapeute een traject gestart om de problemen onder de knie te krijgen en te leren omgaan met deze persoonlijkheidsstoornis.

Aan de andere kant: behandelaren.

Als eerste in de rubriek 'aan de andere kant' is José Verpoort. Zij is psychiater en psychotherapeut, gespecialiseerd in ISTDP. Ik (Ingrid) heb therapie van José gehad. Ze liet me niet vluchten, hoorde en benoemde alle pijnlijke punten en loodste me met een mix van humor en empathie naar en door mijn gevoelens. Ze hielp me mezelf te worden. Ze is dus niet geheel toevallig de eerste in deze rubriek :-)

Wat doe je?

Ik heb bijna 2 jaar geleden een eigen kleine GGZ-instelling, ISTDP-House, opgericht, samen met een collega-psychotherapeut. Binnen deze instelling behandelen we met een klein team, bestaande uit allemaal ervaren hulpverleners vanuit diverse disciplines (sociotherapeuten, vaktherapeuten en systeemtherapeuten) mensen met hoofdzakelijk Cluster C problematiek, waarbij wij ons met name richten op mensen die niet (voldoende) hebben geprofiteerd van eerdere therapieën. Het behandelprogramma is dan ook behoorlijk intensief, omdat we nu wél de stappen willen kunnen zetten die voorheen tijdens een behandeling niet lukten. We werken met ISTDP, een therapie waar we veel aandacht besteden aan de angst waar mensen mee kampen. We leren mensen de vermijding, die vanwege de angst wordt ingezet, op te geven en weer te gaan voelen. Mensen gaan naar gevoelens over pijnlijke ervaringen uit heden en verleden leren zichzelf te uiten met en over deze emoties. Zo leren mensen zichzelf te profileren en verder te ontwikkelen.

Waarom ben je dit gaan doen?

In mijn opleiding tot psychiater moest ik ook een zogenaamde leertherapie volgen en kwam zodoende bij een ISTDP-therapeut terecht. Dit heeft mijn eigen leven en mijn relaties met o.a. mijn gezin van herkomst zo'n positieve wending gegeven dat ik besloot deze therapie ook te willen kunnen toepassen. Op de Viersprong kreeg ik hier de kans voor. Ik heb daar met heel veel plezier gewerkt en gezien dat ook heel veel van mijn patiënten positieve veranderingen hebben gemaakt in hun leven, tot bloei kwamen op een manier die ze zelf nooit voor mogelijk hadden gehouden. Het is fantastisch om daar een bijdrage aan te mogen leveren.

Heb je een casus die je bij is gebleven omdat je er een erg mooi resultaat mee hebt gehaald?

Meerdere natuurlijk! Soms krijg ik na jaren een geboortekaartje van mensen die jaren daarvoor bij mij in zorg waren voor problemen met intimiteit en nabijheid met vaak dan een brief erbij dat ze zich nu écht hadden kunnen verbinden aan hun partner en vol vertrouwen een kind hadden gekregen. Dat zijn kippenvelmomenten. Ook zie ik op Facebook regelmatig prachtige foto's, gedichten en berichten van een bepaalde patiënt, die doodangstig aan de behandeling was begonnen en nu een baan heeft en een vol en bloeiend leven.

Heb je ook een lastige casus die je bij is gebleven?

Jazeker. Niet alles loopt goed natuurlijk. Ik ben op de begrafenis geweest van een ex-patiënt die zelfmoord had gepleegd, jaren na de behandeling. Op zijn begrafenis waren ook ex-groepsleden aanwezig. Dat was heel schrijnend, dat hij voor hen en voor mij zoveel waarde had, maar dat hij zichzelf en zijn leven niet waardevol kon vinden.

Wat ben je in de loop van de tijd anders gaan doen waardoor je nu een betere behandelaar bent?

Dat is een moeilijke vraag! Ik denk dat dat vooral dit is: Waar ik als beginnend psychotherapeut me strak vasthield aan de theorie en de techniek, ben ik in de loop der jaren meer "op zijn José's" gaan werken, ik ben ook meer van mezelf gaan laten zien in de loop der tijd, natuurlijk nog steeds met mate, ik zit daar niet om vrienden te maken of mijn dingen te bespreken, maar ik ben wel meer als mens aanwezig durven raken.