

Werkboek bij problematisch verzamelen

Marijda Fournier & Marjolijn Korteweg

Boom

Inhoud

Introductie	5
1 Begrijpen van uw verzamelstoornis	9
Bijlage 1.1 Sessieverslag	13
Bijlage 1.2 Verzamelstoornismodel.....	14
Bijlage 1.3 Kosten-batenanalyse.....	15
2 Verminderen van het in huis halen van spullen	17
Bijlage 2.1 Situaties die het meenemen of aanschaffen van spullen uitlokken.....	20
Bijlage 2.2 Overzicht uitlokkende situaties	21
Bijlage 2.3 Cue-exposurelijst.....	22
Bijlage 2.4 Activiteitenlijst	23
3 Overtuigingen over spullen	25
Bijlage 3.1 Gedachteschema (1).....	36
Bijlage 3.2 Gedachteschema (2).....	37
Bijlage 3.3 Gedragsexperiment.....	39
4 Ordenen en opbergen van spullen	41
Bijlage 4.1 Wat mensen zoal in huis hebben en waar ze het opbergen.....	43
Bijlage 4.2 Organisatieplan voor één ruimte.....	44
Bijlage 4.3 Overzicht categorieën van administratie	45
Bijlage 4.4 Organisatieplan voor administratie	46
5 Opruimen en wegdoen van spullen	47
Bijlage 5.1 Gedragsexperiment.....	50
Bijlage 5.2 Noodzaak.....	52
Bijlage 5.3 Behoeftte of verlangen	53
Bijlage 5.4 Tips voor helpers	54
6 Terugvalpreventieplan	57
Bijlage 6.1 Schema terugvalpreventieplan	59
Bijlage 6.2 Behulpzame bronnen.....	60
7 Notities	61

Introductie

U gaat beginnen met een behandeling voor verzamelstoornis. U bent verwezen en hebt een intake gehad, waarbij naar voren is gekomen dat er bij u sprake is van een verzamelstoornis. Daarna is in overleg met u besloten dat u deze behandeling gaat volgen. In deze introductie leggen we u in grote lijnen uit wat dit voor u betekent.

Verzamelstoornis

Van een verzamelstoornis is sprake bij de volgende klachten, zoals geformuleerd in het classificatiesysteem DSM-5 (APA, 2014)¹:

- > Aanhoudende moeite met het wegdoen of afscheid nemen van persoonlijke bezittingen, zelfs als deze weinig tot geen waarde (meer) hebben.
- > Deze moeite is het gevolg van een sterk gevoelde noodzaak/behoefte om spullen te bewaren, en wordt in stand gehouden door het ervaren van grote spanning, een onbehaaglijk gevoel, verdriet en/of besluiteloosheid als u spullen wilt wegdoen.
- > Er kan sprake zijn van een sterke aandrang tot het meenemen of aanschaffen van spullen.
- > Bovenstaande klachten hebben een opeenhoping van een grote hoeveelheid spullen tot gevolg die de leefruimten vullen, evenals de werkplek en/of iemands omgeving (zoals kantoor, auto, tuin, garage). Hierdoor kunnen deze ruimten niet meer worden gebruikt voor de doeleinden waarvoor ze oorspronkelijk bedoeld zijn.
- > Deze klachten veroorzaken in grote mate spanning en/of beperkingen in het sociale of beroepsmatige functioneren, of in het functioneren op andere belangrijke levensgebieden.
- > Door de klachten kan de leefomgeving onveilig zijn geworden voor de persoon zelf of voor anderen.

Door de hoeveelheid spullen is het voor u erg moeilijk geworden om op te ruimen. U ziet door de bomen het bos niet meer. Het doel van deze behandeling is dat u vaardigheden aanleert om uw huis prettig bewoonbaar te maken en te houden.

Bij een verzamelstoornis spelen vaak drie specifieke problemen een rol die de stoornis in stand houden:

- 1 Er kan sprake zijn van moeite met het verwerken van informatie. Uitingen hiervan zijn bijvoorbeeld moeite met het onderscheiden van hoofd- en bijzaken bij het opruimen en moeite met het nemen van beslissingen. Daarnaast is er regelmatig sprake van concentratieproblemen.
- 2 Er kan sprake zijn van een zeer sterke emotionele hechting aan spullen.
- 3 Ten slotte kan er ook sprake zijn van problematische overtuigingen en denkbeelden over uw spullen.

Deze drie specifieke problemen worden in de behandeling door middel van gesprekken en oefeningen aangepakt.

De behandeling

Er wordt op twee fronten tegelijk gewerkt, namelijk in de hulpverleningsinstelling en bij u thuis. De behandeling in de hulpverleningsinstelling wordt uitgevoerd door een behandelaar. Bij het opruimen en ordenen thuis wordt u ondersteund door een thuisbegeleider. De thuisbegeleider en de behandelaar werken nauw met u samen. Dit Werkboek vormt de basis voor de behandeling. De behandeling van verzamelstoornis bestaat uit cognitieve gedragstherapie. Dit betekent dat u zowel aan het onderzoeken en bijstellen van uw gedachten werkt, als aan het daadwerkelijk

¹ Apa, 2014 American Psychiatric Association (2014) Handboek voor de classificatie van psychische stoornissen (DSM-5). Nederlandse vertaling van Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Amsterdam: Boom.

veranderen van uw verzamelgedrag. Tijdens de behandeling in de hulpverleningsinstelling werkt u aan het begrijpen van uw onrealistische gedachten over spullen. Thuis werkt u heel praktisch aan het ordenen en het wegdoen van de spullen die uw huis onleefbaar maken. Het uitgangspunt van de behandeling is dat u zelf beslist of er iets wordt weggedaan. Uw behandelaar en thuisbegeleider helpen u daarbij, maar nemen de beslissing niet voor u. De thuisbegeleider of behandelaar mag niets aanraken of verplaatsen zonder uw toestemming. U houdt hierover de regie.

De afgelopen jaren is vanuit het Altrecht Academisch Angstcentrum, het specialistische behandelcentrum waar de auteurs werkzaam zijn, een behandelnetwerk opgezet waarbij de specialistische ggz (sggz) en thuiszorg gezamenlijk cliënten met een verzamelstoornis behandelen en begeleiden. Op basis van deze ervaringen is het huidige protocol en Werkboek geschreven, uitgaande van de principes van het Werkboek en Therapeutenboek van *Treatment for Hoarding Disorder* (Gail Steketee en Randy O. Frost, 2014), maar dan aangepast aan de Nederlandse situatie.

Stappen in de behandeling

De behandeling bestaat uit verschillende fasen, elk met een eigen uitleg en oefeningen. Bij elke stap in de behandeling krijgt u specifieke instructies, die in dit Werkboek beschreven staan. Voor het slagen van de behandeling is het uitvoeren van de opdrachten essentieel. Hieronder vindt u een samenvatting van de onderwerpen die in dit Werkboek aan de orde komen.

1 Uw verzamelstoornis begrijpen en doelen stellen

De behandeling begint met het leren begrijpen van uw verzamelstoornis. U leest de Introductie en Hoofdstuk 1 van het Werkboek door, en maakt de opdrachten. Sessies 1 tot en met 4 zijn gericht op deze fase van de behandeling. De behandelaar en de thuisbegeleider brengen u samen een huisbezoek.

2 Verminderen van het in huis halen van spullen

U gaat aan de slag. Uit de praktijk is gebleken dat u allereerst moet leren stoppen met het meenemen van spullen naar huis. U werkt met uw behandelaar Hoofdstuk 2 van het Werkboek door. Sessies 5 en 6 worden besteed aan deze fase van de behandeling. U oefent met de behandelaar in de sessies en met de thuisbegeleider in situaties buitenshuis.

3 Overtuigingen over spullen

U leert hoe u inzicht kunt krijgen in de overtuigingen die een rol spelen bij uw verzamelstoornis. U leert deze gedachten te veranderen en aan de praktijk te toetsen. In deze fase van de behandeling vindt er ook een huisbezoek door de behandelaar plaats. U leest Hoofdstuk 3 en maakt de opdrachten. Sessies 7 tot en met 12 worden besteed aan dit onderdeel van de behandeling.

4 Ordenen en opbergen van spullen

U maakt met uw behandelaar een plan waarin staat hoe u het ordenen en opbergen van uw spullen gaat organiseren. U werkt dit uit, in Sessies 13 en 14. Met de thuisbegeleider past u het plan verder in uw thuissituatie toe.

5 Opruimen en wegdoen van spullen

Wanneer u aan het ordenen bent zult u merken dat u spullen moet gaan weggooien, anders lukt het opruimen niet. U leest Hoofdstuk 5 en oefent in de sessies met uw behandelaar, en thuis met uw thuisbegeleider en zelfstandig, met het wegdoen van spullen. De Sessies 15 tot en met 25 zijn gericht op het oefenen met het wegdoen van spullen. Voor Sessie 26 wordt een grote opruimactie gepland.

6 Voorkomen van terugval

U stelt een plan op om de geleerde vaardigheden zelfstandig te blijven toepassen en u bedenkt hoe u uw vorderingen kunt behouden. In een Terugvalpreventieplan beschrijft u hoe te handelen en wie in te schakelen bij (dreigende) terugval in de klachten en het gedrag van uw verzamelstoornis. Sessies 27 en 28 zijn hierop gericht. U leest Hoofdstuk 6 en maakt opdrachten. Daarna wordt de behandeling afgesloten.

Duur van de behandeling

De behandeling bestaat uit 28 wekelijkse behandelsessies van elk 45 minuten in de hulpverleningsinstelling met de behandelaar, waarin alle fasen van de behandeling worden doorlopen. Daarnaast zijn er tijdens de behandeling vanaf Sessie 6 wekelijkse sessies met de thuisbegeleider bij u thuis om de praktische, gedragsmatige kant van de behandeling met u vorm te geven.

Na 12 sessies wordt met u besproken in hoeverre u actief aan de behandeling deelneemt. Omdat het een zware behandeling is zult u merken dat uw motivatie wisselt. Dit is heel begrijpelijk. Het zal u veel inspanning kosten om aan uw stoornis te werken en er verandering in te brengen. Als u merkt dat het u op dit moment niet lukt om voldoende energie in de behandeling te steken, zal uw behandelaar in overleg met u de behandeling stopzetten om te voorkomen dat u langs elkaar heen werkt en de behandeling een louter frustrerende ervaring wordt. U kunt met elkaar bespreken onder welke voorwaarden een hernieuwde start in de toekomst mogelijk is.

1 Begrijpen van uw verzamelstoornis

Doel: begrijpen van de drie probleemgebieden bij een verzamelstoornis

- > Hoe komt het dat u spullen blijft kopen of mee naar huis blijft nemen, terwijl uw huis al helemaal vol staat?
- > Hoe komt het dat het u niet lukt om dingen weg te doen, ook al gebruikt u ze niet, zijn ze kapot of hebt u ze al jaren niet meer gezien?
- > Hoe komt het dat u niet op uw geheugen durft te vertrouwen en daarom alles liever bewaart?

Kortom, hoe is uw verzamelstoornis te begrijpen?

Uit onderzoek is gebleken dat een verzamelstoornis voor een deel verklaard kan worden door erfelijke factoren. Vaak zien we dat er in de voorgeschiedenis sprake is van verlies- en verlatingservaringen. Ook spelen plannings- en aandachtsproblemen vaak een rol, evenals persoonlijkheidsproblematiek, zoals perfectionisme en strengheid.

In de behandeling komen drie probleemgebieden aan bod:

- 1 Problemen in de informatieverwerking.
- 2 Een zeer grote emotionele hechting aan spullen.
- 3 Bepaalde overtuigingen en denkbeelden over uw eigen bezittingen.

Als gevolg van deze drie problemen ervaart u hoge spanning, rouw en verdriet op het moment dat u spullen wilt gaan uitzoeken en wegdoen. Deze emoties leiden ertoe dat u er eerder voor kiest om spullen te bewaren; u stelt het nemen van beslissingen uit, u gaat uw spullen niet meer uitzoeken, u nodigt thuis steeds minder bezoek uit.

De drie genoemde problemen worden hieronder nader toegelicht. Mogelijk zult u uw eigen gedrag en gedachten herkennen. Dit kan u helpen om uw verzamelstoornis te begrijpen, aan te pakken en te veranderen.

Probleemgebied 1: informatieverwerkingsproblemen²

Veel mensen met een verzamelstoornis vinden het moeilijk om beslissingen te nemen. Dit loopt uiteen van grote beslissingen (zoals verandering van baan) tot kleine beslissingen (zoals het wel of niet maken van een afspraak). Binnen uw verzamelstoornis komt dit vooral naar voren als u moet besluiten of u een voorwerp wel of niet kunt wegdoen. Ook is het een probleem als u moet bepalen hoe en waar u spullen wilt opbergen.

Mogelijk vindt u het daarnaast lastig om te ordenen en te archiveren. Hiervoor is het namelijk nodig om categorieën te maken en vergelijkbare voorwerpen samen te voegen. Mensen met een verzamelstoornis hebben hier moeite mee, omdat ze geneigd zijn om elk voorwerp als iets unieks en onvervangbaars te beschouwen. Elk kenmerk van een voorwerp wordt als even belangrijk beschouwd, waardoor het niet lukt voorwerpen te ordenen op een hoofdkenmerk.

U herkent wellicht ook dat u wel probeert te ordenen en op te ruimen, maar dat u dan het voorwerp nog eens nader gaat bekijken en het toch maar weer teruglegt op de plaats waar u het vandaan hebt gehaald. Zo ontstaat een stapel van spullen die weinig met elkaar te maken hebben, zowel belangrijke als onbelangrijke spullen, die door elkaar raken tijdens uw pogingen de stapel te ordenen. Het resultaat hiervan is dat de belangrijke dingen kwijtraken.

Een complicerende factor is dat mensen met een verzamelstoornis vaak niet vertrouwen op hun geheugen. U vertrouwt er bijvoorbeeld niet op dat uw geheugen goed functioneert. U wilt ook alles

² Steketee & Frost (2014), pp. 2-4.

kunnen onthouden, daarom bewaart u liever alle kranten en tijdschriften. U wilt belangrijke dingen in het zicht houden uit angst ze te vergeten. Hierdoor worden dingen die in het zicht staan beschouwd als waardevol, terwijl in werkelijkheid onbelangrijke en belangrijke zaken kriskras door elkaar liggen. Daarnaast vindt u zo veel dingen belangrijk dat bijna alles in het zicht zou moeten staan.

Het gaat vaak zo: wanneer u een voorwerp heeft gebruikt, is het 'belangrijk' en legt u het daarom boven op een stapel – in het zicht. Vervolgens is een daaropvolgend voorwerp ook 'belangrijk' en legt u het boven op het vorige 'belangrijke' voorwerp. Zo ontstaan er veel stapels van allemaal even 'belangrijke' voorwerpen.

Een andere complicatie is dat u het moeilijk vindt om de voor- en nadelen van het bewaren van spullen tegen elkaar af te wegen. Wanneer u iets wilt wegdoen dringt de noodzaak van het bewaren zich aan u op, doordat u zich vooral bewust bent van de nadelen. De voordelen van het wegdoen en de nadelen van het bewaren van al die spullen vergeet u op dat moment. Hetzelfde probleem treedt op wanneer u het aanschaffen van spullen probeert te weerstaan. U staat dan onvoldoende stil bij de nadelen daarvan.

Een deel van de mensen met een verzamelstoornis heeft sterke aandachts- en concentratieproblemen, waardoor ze erg dromerig en vergeetachtig kunnen zijn en nog minder op hun geheugen durven te vertrouwen.

Probleemgebied 2: emotionele hechting aan spullen³

Mensen met een verzamelstoornis hechten zich meer aan spullen dan mensen zonder een verzamelstoornis. Ook zijn ze veel sterker gehecht aan schijnbaar betekenisloze voorwerpen dan mensen zonder verzamelstoornis. Voor u roepen spullen soms zulke sterke herinneringen aan belangrijke gebeurtenissen uit het verleden op, dat weggooien gelijk zou staan aan het weggooien van uw eigen verleden. Voor u zijn voorwerpen soms een wezenlijk onderdeel van wie u bent; u hebt het idee uzelf te verliezen als u ze zou wegdoen.

Daarnaast kunt u het idee hebben dat voorwerpen veiligheid en warmte geven en daarom niet kunnen worden weggedaan. Spullen kunnen u een gevoel van continuïteit en vertrouwdheid geven en hebben daardoor een prettige betekenis. U kunt echt een gevoel van rouw ervaren bij het wegdoen van uw geliefde voorwerpen.

In feite vertrouwt u ook hier echter onvoldoende op uw geheugen. Immers, uit het oog betekent niet automatisch uit het hart.

Probleemgebied 3: gedachten en overtuigingen over spullen⁴

Uw gedachten en overtuigingen over uw spullen vormen een belangrijke drijfveer achter uw verzamelstoornis en verklaren waarom u zo van slag raakt bij de gedachte dat u spullen weg moet doen of niet meeneemt.

Lees het volgende overzicht met redenen om te bewaren en kruis de gedachten en overtuigingen aan die u herkent als uw eigen redenen om spullen te bewaren.

3 Steketee & Frost (2007), p. 3.

4 Steketee & Frost (2014), p. 5.

Emotionele steun

'Spullen geven mij emotionele steun of geven mij een gevoel van veiligheid. Ik bewaar ze om angst en ongemak te vermijden, want dat kan ik niet aan.' Voorbeelden:

- Zonder dit voorwerp voel ik me kwetsbaar.
- Ik kan het niet verdragen om dit weg te moeten doen.
- Ik voel me prettig bij mijn spullen; ik voel me er beter bij.
- Ik bouw een klein fort om mezelf heen. Ik denk dat ik dat nodig heb.

Verlies en verkeerd kiezen

'Het wegdoen van spullen betekent voor mij een verlies van mogelijkheden of informatie en lijkt een onherstelbare fout. Ik vind dat het maken van verkeerde keuzes gelijkstaat aan falen.' Voorbeelden:

- Dit voorwerp van de hand doen betekent dat er informatie verloren gaat die belangrijk zou kunnen zijn.
- Iets weggooien en er later achter komen dat ik het nodig heb, is een ramp.

Waarde

'Bezittingen hebben een speciale waarde en moeten daarom bewaard worden. Zelfs ogenschijnlijk onbelangrijke dingen, zoals oude recepten of flessendoppen, zijn van belang. Elk ding dat waarde zou kunnen hebben moet bewaard worden. Andere dingen kunnen het niet vervangen.' Voorbeelden:

- Als iets waarde heeft moet het bewaard worden.
- Dit voorwerp is zo uniek dat het onvervangbaar is.
- Als ik me kan voorstellen hoe het eventueel kan worden gebruikt dan heeft het zin om het te bewaren.
- Als ik deze informatie nu niet bewaar, zal ik het nooit meer ergens kunnen opvragen.

Identiteit

'Bezittingen staan voor mij voor eigenwaarde en identiteit.' Voorbeelden:

- Dit voorwerp staat voor wie ik ben.
- Ik hou ervan om dingen te delen en te herverdelen.
- Als ik dit weggooi, lijkt het alsof ik een deel van mezelf weggooi.

Verantwoordelijkheid

'Het hebben van spullen brengt de verantwoordelijkheid met zich mee om niet te verspillen en verkwisten.' Uitspraken die de woorden 'zou moeten' of 'behoren' bevatten, komen vaak voort uit een idee van verantwoordelijkheid. Voorbeelden:

- Ik moet ervoor zorgen dat niets wordt verspild.
- Iets weggooien zou kunnen betekenen dat ik een kans verspeel.
- Ik ben verantwoordelijk voor het welzijn van mijn bezittingen.
- Als ik iets heb wat een ander zou willen hebben dan moet ik het voor die ander bewaren.

Geheugen

'Ik bewaar spullen (bij voorkeur binnen het gezichtsveld) om te voorkomen dat ik belangrijke dingen vergeet.' Mensen met dit probleem veronderstellen vaak dat ze een slecht geheugen hebben en dat ze spullen moeten bewaren als geheugensteun. Voorbeelden:

- Als ik dingen bewaar, hoef ik niet op mijn geheugen af te gaan.
- Mijn geheugen is zo slecht dat ik dingen in het zicht moet houden, omdat ik ze anders zal vergeten.
- Als ik voorwerpen in een speciale map of doos doe, zal ik ze vergeten.

Controle

'Spullen veranderen of gaan kapot als anderen ze aanraken of gebruiken.' Mensen die deze overtuiging hebben weigeren doorgaans om bezittingen met anderen te delen of verbieden anderen ze aan te raken. Voorbeelden:

- Als iemand mijn spullen aanraakt, zal ik ze verliezen of het overzicht kwijtraken.
- Mensen die mijn spullen gebruiken, zullen ze kapotmaken.
- Als ik voorwerpen wegzet, heb ik het idee dat ik niet meer weet waar ze zijn.

Perfectionisme

'Perfectie is mogelijk en fouten zijn rampzalig.' Voorbeelden:

- Ik moet elk artikel in de krant gelezen hebben voordat ik deze krant kan wegdoen.
- Ik moet alles precies goed organiseren.

Samenvattend kan worden gezegd dat al deze gedachten en overtuigingen met elkaar gemeen hebben dat ze extreem van aard zijn: de waarde van de gedachten wordt overdreven, waardoor u bang bent om ze los te laten. Het goede nieuws is dat u tijdens deze behandeling leert dat het loslaten van deze gedachten veel minder onherstelbare en negatieve consequenties heeft dan u verwacht.

Vermijdingsgedrag

Het gevolg van de drie geschetste probleemgebieden is dat u bent gaan vermijden. Het is belangrijk om na te gaan wat u vermijdt en waarom u vermijdt.

- > Mogelijk vermijdt u het nemen van beslissingen en legt u daarom post of andere voorwerpen op een stapel. De reden waarom u beslissingen vermijdt bent u mogelijk al op het spoor.
- > Misschien vermijdt u gevoelens. Wanneer u bepaalde voorwerpen van vroeger bewaart, hoeft u bijvoorbeeld niet het verdriet te voelen van afscheid nemen.
- > Mogelijk vermijdt u ook nare emoties zoals angst en spanning en komt u daarom niet tot het wegdoen van spullen.
- > Het aanschaffen van spullen kan ook samenhangen met het vermijden van nare gevoelens, zoals eenzaamheid en een gevoel van leegte.

Uw behandelaar en thuisbegeleider steunen u waar mogelijk bij het doorbreken van uw vermijdingsgedrag, het omgaan met nare gevoelens en het bereiken van uw doelen.

Voordelen en nadelen van het bewaren en van het wegdoen van spullen

Omdat veranderen niet eenvoudig is, hebt u er baat bij als u de voor- en nadelen van het bewaren, meenemen en wegdoen van spullen op een rijtje zet. Dit wordt ook wel een 'kosten-batenanalyse' genoemd.

U kunt dit doen met behulp van Bijlage 1.3 aan het einde van dit hoofdstuk. Zo krijgt u meer inzicht in wat het zo aantrekkelijk maakt om spullen te bewaren en in de redenen waarom u toch verandering wilt.

Thuiswerkopdracht en oefeningen

Het doel van dit hoofdstuk is dat u uw verzamelstoornis leert begrijpen. Alle factoren die een rol spelen bij uw verzamelstoornis worden vervolgens met u in een overzichtelijk model gezet. Dit model van uw verzamelstoornis geeft u overzicht en houvast tijdens de hele behandeling.

Thuiswerkopdrachten:

- > Vul het Sessieverslag in (Bijlage 1.1).
- > Vul uw Verzamelstoornismodel in (Bijlage 1.2).
- > Vul de vier delen van het werkblad 'Kosten-batenanalyse' in (Bijlage 1.3).