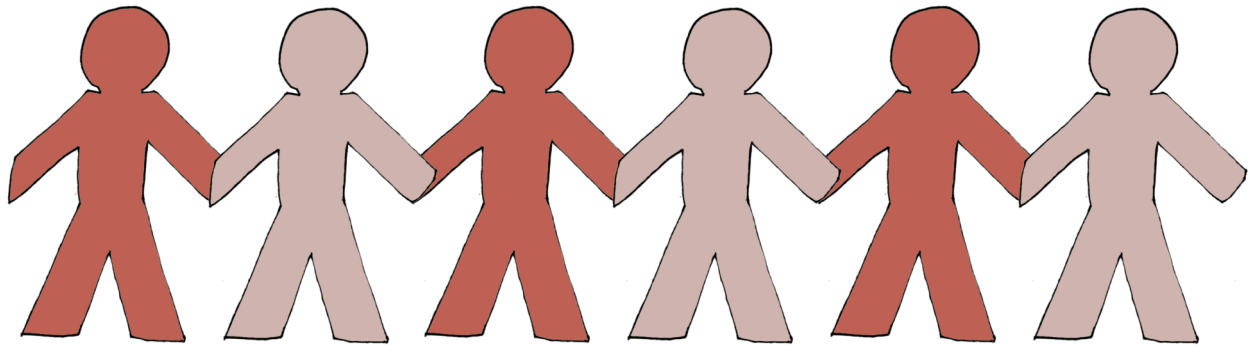


Nieuwsbrief Triade - cluster C

April 2025



Inkijkje

Deze extra nieuwsbrief is speciaal om een inkijkje te geven in de komende Publieksdag op 17 mei. Een tipje van de sluier alvast dus!

Uitnodiging

Een uitnodiging aan jou van Ellen Willemsen, directeur van het Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen:

Veel mensen met een cluster-C persoonlijkheidsstoornis vinden het spannend om iets nieuws te doen, ergens naartoe te gaan waar ze niet eerder geweest zijn, mensen tegen te komen die ze niet eerder ontmoet hebben. Wat dat betreft is een Publieksdag Cluster C eigenlijk een soort tegenstelling in zichzelf. Toch organiseert de Triade cluster C samen met het Kenniscentrum persoonlijkheidsstoornissen alweer voor de zesde keer deze Publieksdag, deze keer samen met GGZ Reinier van Arkel. Omdat we weten dat het fijn is om te ervaren dat je niet de enige bent die met bepaalde problemen zit. Om meer te leren over mogelijke behandelingen. Om van anderen te horen hoe zij met vergelijkbare moeilijkheden zijn omgegaan, en wat dat hen heeft gebracht. We nodigen jou en je naasten dan ook van harte uit om je in te schrijven voor de Publieksdag Cluster C op 17 mei in Vught.

Vorig jaar

Een deelnemer aan de Publieksdag vorig jaar heeft ons een stukje toegestuurd waarin zij haar ervaringen deelt en je aanmoedigt om naar deze dag toe te komen:

Op 1 juni 2024 bezocht ik de Cluster C-Publieksdag in Hattem, met als thema 'zingeving'. Dit was mijn tweede keer, na een positieve ervaring in 2023. De dag vond plaats op het prachtige landgoed De Hezenberg, waar ik eerst genoot van de rust, natuur en fluitende vogeltjes. Het leuke aan deze Publieksdagen is dat er elk jaar een ander thema is. Zo was in 2023 het thema 'stigma'. Bij aankomst werd iedereen hartelijk ontvangen en kreeg iedereen een goodiebag. Tijdens de lunch ontmoette ik bekenden en nieuwe mensen, en bezocht ik de informatiemarkt met zorgprofessionals en ervaringsdeskundigen. In de kapel volgde een inspirerende plenaire

sessie. De plenaire sessie bood interessante inzichten en verhalen van zowel ervaringsdeskundigen als professionals.

Ik koos twee workshops: 'contact met lotgenoten', een fijne ontmoeting met mensen die soortgelijke uitdagingen ervaren in het leven als ik zelf, en 'mindful bewegen', een ontspannende sessie met yoga-elementen in een prachtige zaal met een geweldig uitzicht. De dag werd afgesloten met een terugblik en ervaringen van deelnemers. Het was een hele fijne en waardevolle ervaring.

Juist voor mensen met Cluster C-problematiek kan de stap om hier naar toe te gaan voelen als iets heel groots. Uit eigen ervaring (ik ben zelf gediagnosticeerd met een OPS) kan ik zeggen dat je heel erg welkom bent en dat de organisatie heel erg hun best doet om dat ook over te brengen. Mocht je twijfelen, dan zou ik je willen aanmoedigen om het gewoon eens te gaan proberen.

Ik kijk uit naar de editie van dit jaar. Twijfel je om te gaan? Je bent welkom, en ik ga graag met je mee als dat helpt. Of je nu een diagnose hebt of (nog) niet, of je bent een naaste van iemand met deze problematiek.

Hopelijk tot ziens op 17 mei a.s. in Vught!

De locatie

De dag vindt plaats bij GGZ Reinier van Arkel op Zorgpark Voorburg in Vught. De locatie is met de auto bereikbaar via de A2 (Utrecht - 's-Hertogenbosch - Eindhoven), Afslag Vught (24)/Sint-Michielsgestel.

Adresgegevens:

GGZ Reinier van Arkel

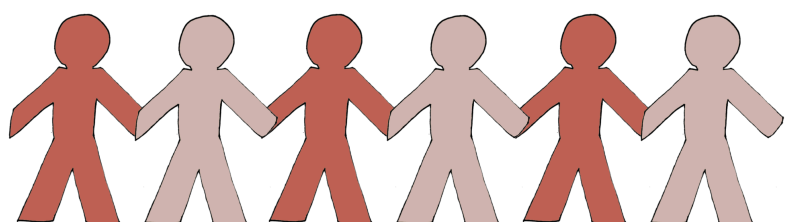
Zorgpark Voorburg

Parklaan 8 5261 LR Vught

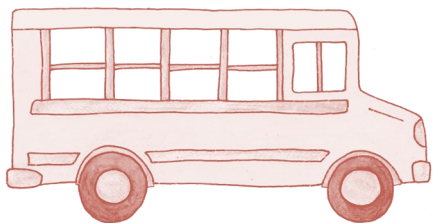


De hoofdingang is aan de rotonde Laagstraat, Dit is de enige ingang van het terrein die in het weekend open is.

Je rijdt het terrein op via de Parklaan. Op de Parklaan neem je op de rotonde de tweede afslag (Dan heb je aan je linkerhand water en aan je rechterhand kom je eerst langs de receptie en een stukje verder langs een sportveld) Op de kruising na het sportveld ga je rechtsaf. Hier ga je rechtdoor tot een T- splitsing (hier zie je bordjes over de Publieksdag staan). Op de T-Splitsing sla je rechtsaf dan zie je na de bocht naar links aan je rechterhand een parkeerterrein. Aan de linkerkant is de Kapel waar de dag zal starten (Kapel aan de Booglaan 2).



Openbaar vervoer



Kom je met openbaar vervoer en reis je via station Den Bosch centraal? Dan kan je gebruik maken van een (gratis) shuttlebus die rechtstreeks vanaf het station naar Zorgpark Voorburg in Vught brengt. Wil je hiervan gebruik maken? Geef dit dan duidelijk aan bij het aanmelden. Je krijgt dan op een later moment meer informatie hierover.

Het programma

We starten de dag om 12 uur met een lekkere lunch in de Rafter naast de Kapel. Hier kan je andere deelnemers ontmoeten en als je wil, een praatje met elkaar maken.

12.45 - 12.50 uur Welkom

12.50 - 13.30 uur Plenair

13.45 - 14.30 uur Workshopronde

15.00 - 15.45 uur Workshopronde

16.00 - 16.30 nog even napraten

Deelname aan de Publieksdag kost 10 euro per persoon. Hierbij is de lunch, koffie/thee inbegrepen.

Je kunt aan 2 workshops deelnemen.



Aanmelden

Stuur een e-mail voor 1 mei naar info@kenniscentrums.nl waarin je ook je voorkeur voor de workshops doorgeeft. Geef tevens aan of je na de workshops nog even na wil praten in groepsverband. We sluiten de dag rond half vijf af.

Het plenaire deel

Tijdens het plenaire deel, dat in de Kapel plaatsvindt, staat het onderwerp 'verbinding' centraal. Ellen Willemsen, directeur van het Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen en Tom van Mierlo, van de Raad van Bestuur van GGZ Reinier van Arkel zullen wat meer vertellen over dit onderwerp. Ook is er een ervaringsdeskundige die zijn verhaal deelt.



De workshops

Dit keer kan je kiezen uit een zevental workshops. Hieronder zijn workshophouders aan het woord over de inhoud van de workshop die zij verzorgen.

Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy (ISTDP)

Graag laten we jullie kennismaken met ISTDP, een therapiemethode die in de Multidisciplinaire Richtlijn Persoonlijkheidsstoornissen expliciet genoemd wordt als een methode voor mensen met Cluster C problematiek. Bij deze methode staat herkennen en reguleren van angst centraal: in onze workshop zullen we je daar uitgebreid mee kennis laten maken, zowel met de theorie als in de praktijk. Ook zullen we uitleg geven over afweermechanismen, ofwel: alle manieren die men kan gebruiken om niet stil te (hoeven) staan bij je eigen emoties. Uiteraard is er veel ruimte voor interactie en vragen.

Graag tot 17 mei,

Dane Hoeve en José Verpoort.

Schematherapie (SFT)

In deze workshop willen we je kennis laten maken met het gedachtegoed van de schematherapie en hoe we deze toepassen in onze schemagerichte psychotherapeutische deeltijd. We zullen je uitleg geven over wat schema's en modi zijn en hoe we die in kaart brengen (modimodel). Verder zullen we aandacht besteden en je laten proeven aan enkele technieken die we gebruiken in de schematherapie. Ook zullen we aandacht besteden aan hoe we de schematherapie en andere elementen inzetten in onze schemagerichte psychotherapeutische deeltijd.



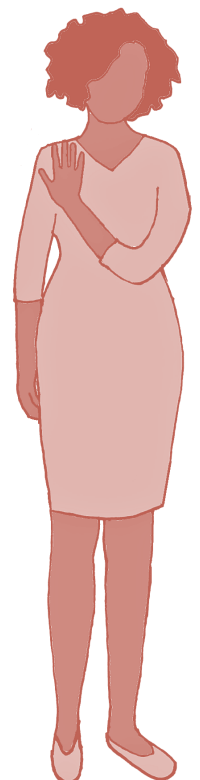
Nicole van Manen en Han Weldring, Reinier van Arkel

Affectfobietherapie (AFT)

AFT is gebaseerd op het uitgangspunt dat klachten (b.v. vermijding, angst, depressie, dwang, middelenmisbruik, te veel gamen, jezelf altijd wegcijferen, perfectionisme, etc.) ontstaan door het vermijden van bepaalde gevoelens en verlangens. Denk aan: grenzen voelen en aangeven, gezonde boosheid uiten, verbondenheid en intimiteit aangaan, positief over jezelf denken, pijn en verdriet durven voelen. Je durft deze gevoelens en verlangens niet te voelen en te uiten, bijvoorbeeld uit angst of schaamte. Of omdat je geleerd hebt dat het 'foute' emoties zijn en je deze gevoelens niet mag laten zien. Je kunt bijvoorbeeld bang zijn je verdrietig te voelen, uit angst overspoeld te worden door je verdriet. Of je durft jouw boosheid niet te laten zien, uit angst daarmee mensen te verliezen. Je lost het dan voor de korte termijn op door je bijvoorbeeld aan te gaan passen of je terug te trekken. Maar op de lange termijn bezorgen deze patronen je meer klachten dan dat ze helpen. De manier waarop gevoelens weg worden gehouden noemen we afweer. In AFT leer je deze afweer te herkennen en te veranderen. Je wordt je bewust van hoe jij belangrijke gevoelens vermijdt en je gaat stap voor stap leren deze gevoelens weer serieus te nemen en te uiten. Hierdoor kunnen jouw klachten minder worden of verdwijnen. Vooral bij mensen met vermijdende of afhankelijke persoonlijkheidsproblematiek, die emotionele confrontaties uit de weg gaan, blijkt Affectfobietherapie goed te werken.

In deze workshop vertellen we je graag meer over Affect Fobie

Therapie en over de verschillende settingen waarin je AFT kunt volgen



(individueel, groep, deeltijdgroep, klinisch). Ook kun je aan de hand van wat oefeningen zelf ervaren hoe er binnen AFT gewerkt wordt.

De workshop wordt gegeven door Marjolijn Nijrolder (klinisch psycholoog) en Ruben van der Mijl (psychotherapeut), allebei werkzaam bij Reinier van Arkel in Den Bosch. Maar AFT is op veel plekken in Nederland te volgen.

Non-verbale therapie

Ontdek de kracht van beeldende therapie! In deze workshop ga je spelenderwijs aan de slag met vormen en kleuren, waardoor je jezelf op een nieuwe manier kunt uiten. Door te experimenteren en te creëren, ontdek je wat in jou leeft en hoe je ermee om kunt gaan. Het helpt om spanning en angst te verminderen, terwijl je tegelijkertijd je eigen mogelijkheden verkent. Ervaring is niet nodig - alleen nieuwsgierigheid!



De workshop wordt gegeven door José Gelens, non-verbale therapeut en een ervaringsdeskundige.

Transactionele Analyse (TA)

Doorbreek je Patronen - Ervaar de Kracht van Focaal werken in Groepspsychotherapie Heb je ooit het gevoel dat je vastzit in terugkerende patronen, zonder precies te weten waarom? Dat bepaalde overtuigingen en gedragingen je tegenhouden, terwijl je eigenlijk wilt groeien?

Tijdens onze ervaringsgerichte workshop "Doorbreek je Patronen: Van Onbewuste Besluiten naar Groei" krijg je de unieke kans om te leren hoe je patronen kunt ontdekken en doorbreken.

We beginnen met een korte, verhelderende uitleg over hoe onbewuste besluiten die je in je jeugd hebt genomen, nu je leven sturen. Daarna stap je in een gesimuleerde groepspsychotherapiesessie, waarin je niet alleen observeert, maar ook ervaart hoe een gerichte aanpak binnen korte tijd tot diepgaande inzichten en verandering kan leiden.

Dit is geen standaard trainingsworkshop, maar een ervaring die je raakt, inzicht geeft, beweegt en aanzet tot nieuwe keuzes en groei.

Durf jij het aan om in de spiegel te kijken en nieuwe mogelijkheden te ontdekken?

Schrijf je in en ervaar zelf hoe wij hiermee werken in ons kortdurend klinisch programma bij de Viersprong.

Martine Westenbroek en Susanne Verhoeff, De Viersprong

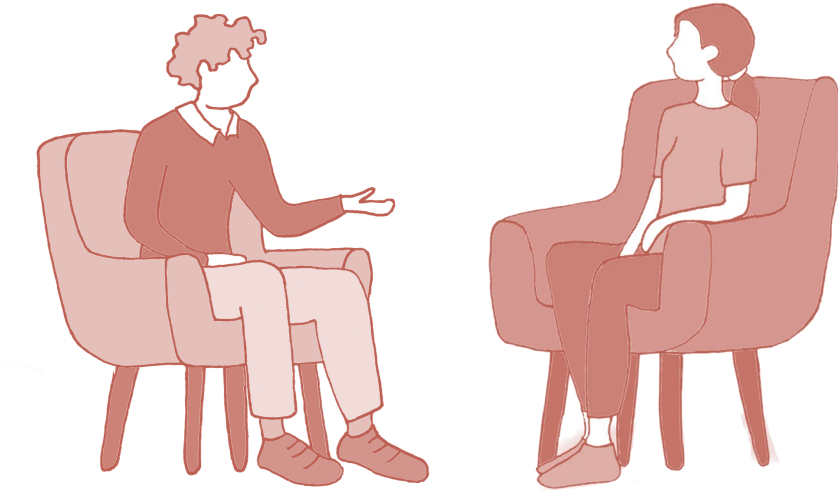


Dynamische Interpersoonlijke Therapie (DIT) : luisteren, verbinding en groei.

Dynamisch Interpersoonlijke Therapie (DIT) is een psychotherapie, gebaseerd op de werkzame ingrediënten van bestaande therapieën. De kern van DIT is dat klachten voortkomen uit onderliggende interpersoonlijke patronen: hoe we onszelf zien, hoe we anderen ervaren en hoe hierdoor dynamiek terugkeert in relaties. In deze workshop maak je kennis met de kracht van

focaal werken en de kracht van luisteren in het herkennen van terugkerende interpersoonlijke patronen om duurzame verandering teweeg te brengen. DIT is toepasbaar in elke context waar mensen zijn, ze elkaar ontmoeten en met elkaar verbinden, of juist niet. In de workshop maak je aan de hand van alledaagse voorbeelden en interactieve oefeningen kennis met hoe DIT helpt bij het begrijpen en doorbreken van hardnekkige patronen.

Maaïke Smits en Jenneke Rovers, De Viersprong



Klinische psychotherapie

In deze workshop wordt verteld hoe het is om een behandeling te volgen in een klinische setting. Hoe ziet de dag eruit, welke behandelingen volg je en waarom zou deze vorm van behandeling kunnen helpen?

Behandelaren Hezenberg

De afsluiting: nog even napraten

Samen met cliënten of naasten is er de mogelijkheid om anderen te ontmoeten, ervaringen uit te wisselen en na te praten over de dag.



Wil je na het lezen van deze Nieuwsbrief meer weten over cluster-C? Ga dan naar speciale pagina over cluster C op de website van het Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen:
<https://www.kenniscentrumpsnl/network-triade-ok/triade-cluster-c-ok>