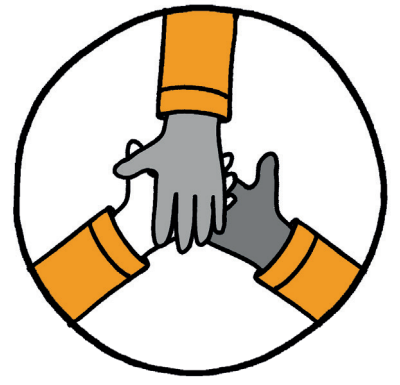




C

NIEUWSBRIEF TRIADE CLUSTER-C

april 2026



UITNODIGING

Het Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen, de Triade cluster C en de Viersprong in Halsteren nodigen jou en je naasten van harte uit voor de Publieksdag cluster C op zaterdag 30 mei.



PUBLIEKSDAG CLUSTER-C 2026: VEERKRACHT

Het thema van de publieksdag cluster C dit jaar is 'Veerkracht'. Maar wat is dat eigenlijk? Het gaat bij veerkracht om het vermogen om je op een positieve manier aan te passen wanneer je stressvolle gebeurtenissen doormaakt. Iedereen krijgt vroeg of laat in het leven te maken met tegenslagen en verlies. Het is logisch om daar emotioneel geraakt door te worden. Het is de kunst om daarna geleidelijk weer op te krabbelen en verder te kunnen.

Voor veel mensen met psychische problemen is het ervaren van veerkracht niet vanzelfsprekend. Als je bijvoorbeeld somber of angstig bent, is het extra lastig om jezelf na een pijnlijke gebeurtenis weer bij elkaar te rapen. Als je weinig zelfvertrouwen hebt, kan het moeilijk zijn te bedenken dat je zelf problemen kunt aanpakken. Gelukkig is veerkracht geen vaste eigenschap die je wel of niet hebt. Veerkracht kun je oefenen en versterken. Eén van de dingen die positief bijdraagt aan veerkracht is bijvoorbeeld het ervaren van sociale steun. Dat vraagt om verbinden met anderen, hulp vragen en aannemen.

Op de publieksdag cluster C hopen we jullie te inspireren met informatie, maar ook met het zelf ervaren van bepaalde methoden die kunnen bijdragen aan meer veerkracht. Er is ruimte om ervaringen uit wisselen en te onderzoeken wat jou en je naasten zou kunnen helpen.

DE LOCATIE (zie bijlage)

De Viersprong
De Beeklaan 2
4661 EP Halsteren

Shuttlebus

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

Kosten

Deelname aan de Publieksdag kost 10 euro per persoon. Hierbij is de lunch, koffie/thee inbegrepen. Je kunt aan 2 workshops deelnemen.

HET PROGRAMMA

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

12.00 – 12.45 Inloop met lunch
12.45 – 12.50 Welkom
12.50 – 13.45 Plenair
14.00 – 14.45 Workshopronde 1
15.15 – 16.00 Workshopronde 2
16.15 – 17.00 Gezamenlijke afsluiting

HET PLENAIRE DEEL

Tijdens het plenaire deel staat het onderwerp 'veerkracht' centraal. Joost Hutsebaut, klinisch psycholoog bij de Viersprong en ervaringsdeskundige Xandra gaan hierover met elkaar in gesprek. Hieronder vertelt Joost alvast iets meer over de inhoud van de presentatie:

Bouwstenen voor een veerkrachtige persoonlijkheid: In het nieuwe, alternatieve model voor persoonlijkheidsstoornissen in de DSM 5 staat niet alleen het problematische centraal. Er komt juist óók ruimte voor groei, herstel en veerkracht. Maar wat maakt iemand

veerkrachtig? Hoe ziet een gezonde persoonlijkheidsontwikkeling eruit? En wat betekent dit voor behandeling, dagelijks functioneren en relaties?

Tijdens deze interactieve presentatie nemen we je mee in:

- Wat veerkracht in persoonlijkheid precies inhoudt
- Welke elementen van veerkracht het uitgangspunt vormen in moderne behandelingen
- Wat je zelf — en wat je naasten — kunnen doen om veerkracht te versterken
- Hoe theorie en praktijk elkaar aanvullen: met herkenbare voorbeelden, wetenschappelijke inzichten en ervaringsverhalen

We laten zien hoe een focus op veerkracht niet alleen helpt om problemen beter te begrijpen, maar ook om gezondheid en herstel actief te bevorderen.

DE WORKSHOPS

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

Psychotherapie voor Cluster C Ellen Willemsen

Psychotherapie wordt beschouwd als de eerste keus behandeling voor mensen met een persoonlijkheidsstoornis, ook voor cluster C. Tegelijk bestaan er veel verschillende soorten psychotherapie en is het soms lastig om door de bomen het bos te zien. In deze workshop krijg je uitleg over psychotherapie in het algemeen en wat psychotherapie effectief maakt. We gaan het hebben over individuele therapie versus groepstherapie. Ook wordt besproken wat overeenkomsten en verschillen zijn tussen de verschillende typen psychotherapie en wat we weten uit wetenschappelijk onderzoek naar psychotherapie.

‘Herstellen doe jezelf’ Xandra Sterrenveld

Ik geloof als geen ander in het vermogen van mensen en hun omgeving om moeilijke omstandigheden te boven te komen, hiervan te leren en hieruit nieuwe veerkracht en zingeving te ontdekken. Als je uitgaat van de kwaliteiten, de kracht en het herstelvermogen dat ieder mens in zich heeft. In onze workshop kun je ervaren wat de kracht is van trainingen, cursussen en zelfregie centra. De herkenning en erkenning zorgen snel voor veilige omgeving. Samen werk je aan je

herstel en krijg je inzichten en tools zodat je weer regie kan krijgen over je leven. Herstellen doe je zelf maar hoeft je niet alleen te doen.

Wat ik belangrijk vind: Dat wij allemaal evenveel waard en evenwaardig aan elkaar zijn. Gelijkwaardigheid gaat over de waarde en de waardigheid van ieder uniek mens.

Sociotherapie ‘Binnen zitten, buiten leven’

Liesbeth van Duivendijk en Karima El Azouzi

Aan de hand van onze behandelmethode DIT nemen we de deelnemers op een actieve manier mee in hoe de therapie zich ook buiten voortzet in interactie met anderen.

Vaktherapie

Inge Marsman en Jasmijn Verhagen

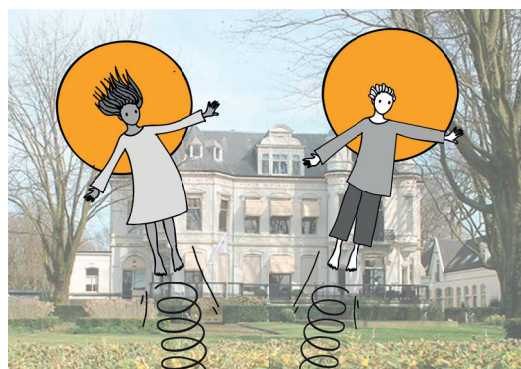
Tijdens deze workshop focussen we op de kracht in veerkracht. Door middel van vaktherapie ga je dit in je lichaam ervaren en ga je aan de slag om innerlijke krachtbronnen te herkennen, te voelen en in te zetten.

‘Een sterk verhaal’ Silvia Pol

Ingrijpende gebeurtenissen kunnen een enorme stempel drukken op je dagelijks leven. Door te schrijven over je leven ontwikkel je een nieuw perspectief. Naast de moeilijke momenten, ontdek je ook weer mooie momenten. Zo gebruik je je eigen levensverhaal als bron van kracht om verder te kunnen, en ontstaat er ruimte om nieuwe hoofdstukken toe te voegen. In ‘Een Sterk Verhaal’ reconstrueren deelnemers hun levensverhaal vanuit een andere, meer positieve blik op zichzelf, hun verleden en toekomst.

Afsluiting

Aan het einde van de middag is er een gezamenlijke afsluiting door een systeemtherapeut: **Je draagt het niet alleen**. Ontdek hoe herkenning en ontmoeting iets in beweging kunnen brengen.



Aanmelden

Stuur een e-mail voor 15 mei naar info@kenniscentrump.nl waarin je ook je voorkeur (top 3) voor de workshops doorgeeft of vul het aanmeldformulier in op de website van het kenniscentrum. Daar kun je ook meer informatie vinden over cluster-c persoonlijkheidsstoornissen.

