

# Nieuwsbrief Triade - cluster C

April/mei 2024

## Inkijkje

Deze extra nieuwsbrief is speciaal om een inkijkje te geven in de komende Publieksdag op 1 juni. 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 vijfde keer deze Publieksdag, dit jaar samen met Hezenberg GGZ. 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 1 juni in Hattem.



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:

*De Publieksdag komt er weer aan. Als iemand met cluster C problematiek weet ik heel goed hoe hoog de drempel naar zo'n dag kan zijn. Ik kan me nog goed herinneren hoe graag ik vorig jaar hier naartoe wilde, maar ook hoe lang ik heb getwijfeld door de angst. Uiteindelijk heb ik mij op het laatste moment toch nog opgegeven. Was het alleen maar fijn en makkelijk? Nee, dat niet, zo rooskleurig wil ik het niet maken. Ik vond het binnenstappen en de pauzes bijvoorbeeld best wel even lastig. Maar het was deze moeilijke momentjes ook meer dan waard. Ik vind het lastig om uit te leggen hoe fijn het voelde om alleen al in een omgeving te zijn met mensen waarvan ik wist dat ze met dezelfde dingen struggelden als ik. Daarnaast vond ik veel (h)erkenning tijdens het plenaire deel en de workshops en kreeg ik hierbij ook nog eens mooie handvatten mee. Toevallig volgde ik de workshop zingeving, het thema van dit jaar, en deze workshop heb ik als erg waardevol ervaren. En op dit moment heb ik nog steeds contact met de mensen die ik tijdens de workshop lotgenotencontact ontmoet heb.*

*Ook dit jaar ben ik weer van plan om te gaan! Jij ook? Ik hoop dat het delen van mijn ervaring jou misschien wel over de drempel helpt en misschien komen we elkaar dan wel tegen.*

## De locatie



Dit jaar zal de Publieksdag bij Hezenberg GGZ plaatsvinden. Het is een prachtige locatie midden in het groen op een mooi historisch landgoed in Hattem.

## Parkeren:

Bij aankomst kan je het beste (gratis) parkeren op P1 of P2. Dit wordt duidelijk op de borden aangegeven. Vervolgens staan er gastvrouwen klaar die je graag de weg wijzen.

## Adresgegevens:

Hezenberg 6  
8051 CB Hattem

## Openbaar vervoer

Kom je met openbaar vervoer en reis je via station Zwolle? Dan kan je gebruik maken van een (gratis) shuttlebus die rechtstreeks vanaf het station naar Hezenberg GGZ 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 kan aan 2 workshops deelnemen.

## Aanmelden

Stuur een e-mail voor 20 mei naar [info@kenniscentrums.nl](mailto:info@kenniscentrums.nl) waarin je ook je voorkeur voor de workshops doorgeeft. Laat even weten als je van de shuttlebus gebruik wilt maken.

## Aanvang

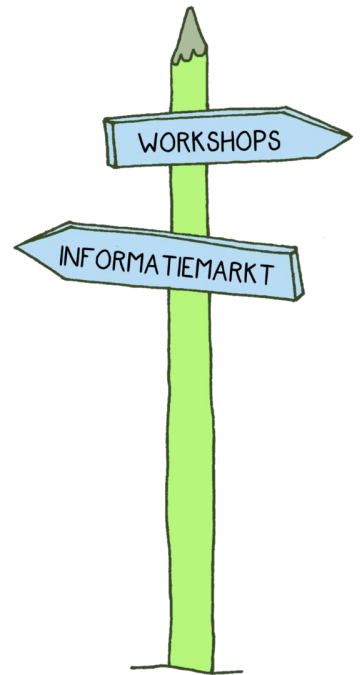
We starten de dag om 12 uur met een lekkere lunch waarbij je tevens de mogelijkheid hebt om de informatiemarkt te bezoeken. Daar vind je een aantal organisaties die meer informatie bieden over de door hen geboden behandelingen van cluster C. Ook zijn de stichting Naasten Centraal en MIND vertegenwoordigd en is er iemand van een herstelacademie. Tijdens de pauzes tussendoor is er ook alle tijd om even met hen in gesprek te gaan.

## Een inkijkje op de informatiemarkt



### Informatie van MIND:

MIND is een koepelorganisatie voor cliënten- en naastenorganisaties in de geestelijke gezondheidszorg. Wij doen aan landelijke belangenbehartiging, zijn met onze ervaringsdeskundigheid betrokken bij wetenschappelijk onderzoek en voeren projecten uit die van belang zijn voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten ([www.mindplatform.nl](http://www.mindplatform.nl)).



### Informatie van een herstelacademie: door Sjoerd Schoemaker

De Herstelacademies Rotterdam in de Huizen van de Wijk zijn een laagdrempelige plaats waar deelnemers die veelal uit de buurt komen zich thuis kunnen voelen. Er is ruimte om op eigen tempo te werken aan herstel en ontwikkeling. Je doet dit samen met lotgenoten. We noemen dat 'peer support', waarin deelnemers er ook voor elkaar zijn. De verschillende herstelgerichte activiteiten worden met en voor de deelnemers bedacht. De Herstelacademies worden voor 100 % gerund door ervaringsdeskundigen. Deze ervaringsdeskundigen hebben allemaal hun eigen achtergrond en zetten die in ter ondersteuning.

Mezelf gaan ontwikkelen tot ervaringsdeskundige heeft me de ruimte gegeven om meer open te zijn over mezelf en om van mijn kwetsbaarheid mijn kracht (en dus ook mijn werk) te maken.

Meer informatie: <https://deherstelacadmie.nl> of scan de qr-code



### Informatie van 'Naasten Centraal':

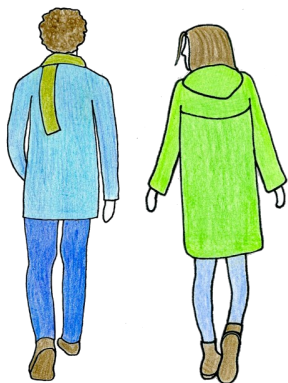
Deze stichting (<https://naastencentraal.nl/>) ondersteunt familie en naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Je kunt hier terecht met eventuele vragen of ondersteuning vinden in de vorm van praatgroepen of 1 op 1 contact met een ervaringsdeskundige. Naasten Centraal verzorgt ook één van de workshops.

## Het plenaire deel

Tijdens het plenaire gedeelte zal Kees den Hamer, regiebehandelaar bij Hezenberg GGZ een bijdrage leveren. Hij zal ingaan op het thema 'zingeving' en een koppeling maken naar zingeving tijdens de behandeling. Ook een ervaringsdeskundige zal haar eigen ervaring delen en gaat in gesprek met Kees.

## 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.



### Stiltewandeling

Ontdek een moment van rust en bezinning tijdens deze stiltewandeling. Deze workshop biedt de mogelijkheid om in stilte te wandelen en te reflecteren. We hebben de neiging om in ons dagelijkse leven veel op ons te nemen, druk te zijn, veel te regelen en zo veel 'in ons hoofd' te zijn. Al wandelend buiten in de mooie natuur rondom de Hezenberg kan je meer tot rust komen. Een ervaren gids, Pitrik Rietjens, zal je tijdens de wandeling helpen om meer bewust te worden van je lichaam en de natuur om je heen. Misschien ervaar je zo meer rust. Wellicht merk je tijdens de stiltewandeling ook op hoe je steeds meer in contact komt met jezelf en met de wereld om je heen. Door de stilte op te zoeken en bewust te worden van je gedachten en gevoelens, kan je verhelderende inzichten krijgen en tot rust komen. De stiltewandeling is een unieke ervaring waarbij je de kans krijgt om even helemaal tot jezelf te komen en te genieten van de rust en schoonheid van de natuur. Ontdek de kracht van stilte en bezinning tijdens deze bijzondere workshop!

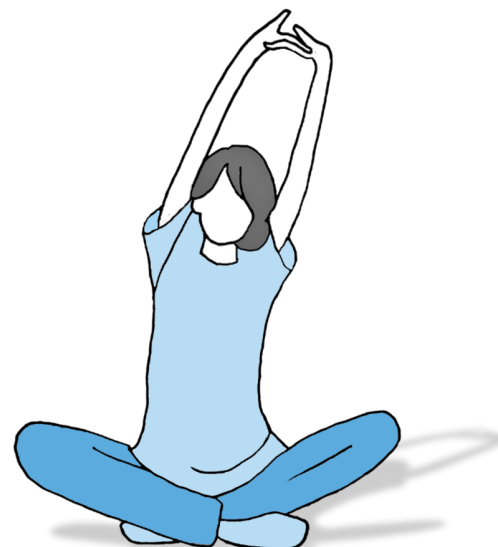
### Beeldende therapie

Deze workshop biedt deelnemers de mogelijkheid om door middel van kunstzinnige expressie dieper inzicht te krijgen in de persoonlijke zoektocht naar zingeving. Onder begeleiding van ervaren beeldend therapeut Esther Kuijvenhoven, ga je aan de slag met verschillende materialen en technieken. Deze workshop biedt deelnemers niet alleen de mogelijkheid om door middel van kunstzinnige expressie dieper inzicht te krijgen in hun persoonlijke zoektocht naar zingeving, maar ook om verbinding te maken met hun innerlijke zelf. Door aan de slag te gaan met diverse materialen en technieken, word je uitgenodigd om op een creatieve manier jouw gedachten, gevoelens en verlangens te uiten en te verkennen. Dit proces kan leiden tot verrassende ontdekkingen en nieuwe inzichten die je verder helpen op jouw pad naar zelfontplooiing en persoonlijke groei.

### Dagelijkse zingeving, waar zit 'm dat nou in?

Wat zijn je wensen voor je leven, of sta je daar niet bij stil? Heb je die vraag wel eens gesteld? Als je een depressie hebt, of vaak last van angsten, je voelt je eenzaam of waardeloos, dan heb je wel wat anders aan je hoofd. Je zult dan misschien wel denken, waarom ben ik er (nog)? Ik kan niets, niemand zit op mij te wachten. Wat zien mijn vrienden in mij? Heb ik wel vrienden? Ik vind niets fijn of interessant. Waar kom ik mijn bed nog voor uit? We willen we je helpen om weer meer zin te krijgen in het leven, meer betekenis te vinden. Dat is de start van zingeving. Groter hoeft niet. Dat kan het mogelijk wel worden, maar je moet bij het begin beginnen en dat ben je altijd nog ZELF. We onderscheiden 'Dagelijkse zingeving' en 'Existentiële zingeving'. Bij Dagelijkse zingeving gaat het om de zogenaamde kleine dingen in het leven, zoals genieten van je warme douche en van lekker geurende zeep. Of een kop koffie in de zon. Het kan immers zover komen dat je niet eens meer stil staat bij wat je lekker vindt of graag doet. Dat kan wandelen zijn, of muziek luisteren. Of je helpt een buurmens, of koopt een bos bloemen voor jezelf. De existentiële zingeving kan te maken hebben met betekenis zoeken in verbinding met je omgeving, je gezin of buurt. Het kan ook gaan over je inzetten voor doelen die gericht zijn op een groter geheel, de wereldvrede, natuur, klimaat, armoede, maar ook geloof, God of spirituele verbondenheid. Het is maar net wat bij je past. De drijfveer moet dan niet zijn dat als je je daar niet voor inzet niets waard bent, want dan ben je weer terug bij af. Wat zijn we, wat vinden we belangrijke ervaringen, wie en wat is belangrijk voor ons en hoe zijn wij dat voor de ander? Maar ook: waarom overkomt mij dit? Kortom: Door ons bewust te worden van wat zin geeft aan ons leven met daarin onze emoties en behoeften, kunnen we ons leven meer in balans brengen en ons gevoel van eigenwaarde en welzijn vergroten. Dat is de kern van zingeving.

Zingeving kan ons helpen om ons te concentreren op de positieve aspecten van ons leven en ons te helpen een nieuwe identiteit op te bouwen na een moeilijke periode. Door betekenis te vinden in ons leven, kunnen we ons gevoel van eigenwaarde en welzijn vergroten en ons leven rijker en zinvoller maken.



## Werk en zingeving

Ben je op zoek naar een diepere betekenis in jouw werk en wil je ontdekken hoe werk voor jou een bron van zingeving kan zijn? Sta je voor de uitdaging om de juiste balans te vinden tussen werk en persoonlijk welzijn? Benieuwd naar hoe je openheid over ervaren problemen jou kan helpen of misschien juist tegenwerken? Deze workshop biedt een unieke gelegenheid om samen met geestelijk verzorger Timothy Alkema deze vragen te verkennen en meer inzicht te krijgen. Op een interactieve en betrokken manier zal Timothy samen met jou de sessie doorlopen en samen op zoek gaan naar antwoorden en nieuwe perspectieven. Schrijf je nu in en laat je inspireren tijdens deze boeiende workshop over werk en zingeving!



## Mindful bewegen

Mensen binnen Cluster C zijn vaak erg goed in nadenken. We kunnen uren piekeren over wat er moet of hoe het hoort, maar vaak zijn we blind voor de signalen die ons lichaam ons geeft. Logisch ook, het is niet aantrekkelijk om te voelen als je je niet goed voelt. Maar wat zou er gebeuren als we minder alleen in ons hoofd bezig zijn en meer gaan bewegen? Als we inzoomen op de signalen die ons lichaam ons geeft en die serieus nemen? Hoe kan aandacht voor ons lichaam en beweging ons helpen om meer te ontspannen? En kan dit ons zelfs dichterbij onze persoonlijke zingeving brengen?

Deze workshop wordt gegeven door een ervaringsdeskundige in het negeren van je eigen lichaam. Maar wat ging er een wereld voor me open toen ik mijn lichaam begon te leren kennen. Geen zorgen, we gaan in deze workshop niet sporten, maar doen wat rustige bewegingen en hebben vooral veel aandacht voor sensaties. We proberen een aantal bewegingen en ontspanningsoefeningen uit en kijken wat dit voor effect heeft op hoe we ons voelen.

## Lotgenotencontact naasten

Ben jij naaste van iemand met een persoonlijkheidsstoornis Cluster C? De kans is groot dat je dan regelmatig tegen vragen aanloopt waar je niet helemaal uit komt. Het is namelijk niet altijd makkelijk om dichtbij iemand met psychische problemen te staan. Het vraagt emotioneel veel van je. Hoe ga je daar nou het beste mee om? Hoe zorg je ervoor dat je jezelf niet verliest en dat het ook goed blijft gaan met bijvoorbeeld je kinderen of anderen binnen het gezin? In deze workshop besteden we aandacht aan jou als naaste. Waar worstel je mee? En waar loop jij tegenaan? Wat betekent het als je partner/broer/zus/ouder het stempel persoonlijkheidsstoornis cluster C krijgt, hoe vertel je dan aan anderen en hoe kijkt de buitenwereld daar tegenaan? Hoe leer je goed voor jezelf zorgen? Tijdens de workshop gaan we hierover in gesprek en vertellen twee ervaringsdeskundigen over hun eigen ervaringen en worstelingen.

Verzorgd door Naasten Centraal



## Lotgenotencontact cliënten

Als je een cluster C persoonlijkheidsstoornis hebt kan je je best wel eenzaam voelen. In je omgeving is er begrip maar echt snappen wat er speelt is vaak moeilijk. Ook kunnen er zingevingsvragen spelen waar je niet zo snel een antwoord op hebt. In de workshop 'lotgenotencontact voor cliënten' ben je met gelijkgestemden en zal je merken dat een half woord vaak genoeg is om te begrijpen wat de ander bedoelt. Er is dus veel herkenning. Het uitwisselen van ervaringen kan helend werken. Tijdens de workshop hoef je ook niet persé iets te zeggen, soms is alleen luisteren naar anderen ook genoeg om te weten dat je niet alleen bent.

Verzorgd door twee werkgroepleden van de Triade Cluster C

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.kenniscentrump.nl/network-triade-ok/triade-cluster-c-ok>