



Informatie voor patiënten

Altrecht Trauma TRTC

Deeltijdbehandeling CPTSS

Voor patiënten met misbruik- of geweldservaringen in hun jeugd

Inleiding

Als iemand zich in zijn of haar jeugd onveilig voelde door bijvoorbeeld seksueel misbruik en/of lichamelijk geweld, kan dat in het verdere leven klachten opleveren. In sommige gevallen kan het leiden tot een complexe posttraumatische stresstoornis (PTSS).

Wat kunnen klachten zijn bij complexe PTSS?

Als u een complexe PTSS heeft, kunt u last hebben van een aantal van de volgende klachten: nachtmerries, herbelevingen, de neiging hebben om herinneringen aan de traumatische gebeurtenissen te vermijden, verminderde belangstelling voor belangrijke activiteiten en uzelf vervreemd voelen van anderen, slaapproblemen, prikkelbaarheid en woede-uitbarstingen, concentratieproblemen, overdreven schrikreacties en een overdreven waakzaamheid.

Verdere klachten kunnen zijn: afwezig voelen, wisselende stemmingen hebben, impulsief handelen, uzelf beschadigen door bijvoorbeeld uzelf te verwonden, overeten, hongeren, (teveel) alcohol of drugs gebruiken, lichamelijke klachten, een laag zelfbeeld of problemen hebben in de omgang met anderen. Deze klachten bestaan vaak al jaren.

Voor wie?

Heeft u te maken gehad met fysiek geweld en/of seksueel misbruik in uw jeugd en herkent u bovengenoemde klachten? Dan kunt u aan uw behandelaar vragen of die u aanmeldt voor deze deeltijdbehandeling, met als doel uw leven te stabiliseren ondanks uw klachten.

Voorwaarde is dat u een eigen behandelaar heeft bij:

- Altrecht
- een andere GGZ instelling
- een vrijgevestigde psycholoog, psychotherapeut of psychiater.

Doel

De deeltijdbehandeling is erop gericht meer controle te krijgen op u denken, voelen en handelen. Uit ervaring blijkt dat deze behandeling structuur biedt en dat uw klachten verminderen. Ook ondervinden veel mensen steun, doordat zij erkenning en herkenning vinden in een groep met lotgenoten die soortgelijke ervaringen hebben.

De deeltijdbehandeling is er niet voor om het verleden te verwerken, omdat de nare ervaringen niet gedetailleerd worden besproken in de groep. We besteden vooral aandacht aan het leren omgaan met de gevolgen van de traumatische gebeurtenissen op uw dagelijks leven. In de deeltijd staat uw eigen verantwoordelijkheid en uw zelfredzaamheid centraal. Individuele problemen kunt u met uw eigen behandelaar bespreken. De deeltijdbehandeling wordt begeleid door twee of drie behandelaren van Trauma TRTC.

Werkwijze

U volgt tijdens deeltijdbehandeling voor complexe PTSS een van de onderstaande blokken gedurende 15 weken, op een vaste dag per week.

U start de behandeling altijd met Blok 1

In elk blok werkt u aan een individueel doel.

- **Blok 1** - Psycho-educatie en leefstijl: u krijgt uitleg over onder andere PTSS klachten en de gevolgen hiervan en daarnaast krijgt u informatie over het belang van het hebben van een dagstructuur, goede zelfzorg en voldoende nachtrust.
- **Blok 2** - Emoties en grenzen: er wordt uitgebreid ingegaan op meer inzicht krijgen in, het herkennen van, het benoemen van en het omgaan met uw emoties en grenzen.
- **Blok 3** - Emoties en gedachten: op welke wijze spelen onze gedachten een rol bij onze emoties en hoe kunnen negatieve gedachten een negatieve invloed hebben op onze emoties.
- **Blok 4** - Ontdekken van schema's: u leert vaardigheden om beter om te gaan met schema's waarin je in het dagelijkse leven last van ondervindt.

Blok 1

U start zoals eerder gezegd altijd met Blok 1. Dit blok bestaat alleen uit een theoretisch (verbaal) onderdeel van 2 uur per week. Daarna kunt u door naar Blok 2 en/of Blok 3, als u hier voldoende van kunt profiteren. Hierna kunt u eventueel naar blok 4.

Blok 2,3 en 4

In deze blokken wordt gebruik gemaakt van twee invalshoeken: informatie (theorie) geven en het aanleren van praktische vaardigheden. De vaardigheden maakt u zich eigen door de huiswerkopdrachten te maken en de oefeningen te doen, zoals die in de les besproken zijn. Uw klachten verminderen of u kunt beter omgaan met bijvoorbeeld nachtmerries, flashbacks, stemmingswisselingen en/of zelfbeschadigend gedrag.

U leert tijdens de behandeling beter voor uzelf te zorgen en uw gedrag en denkpatronen te veranderen. Ook leert u anders of beter met andere mensen om te gaan.

Tijdens het praktische onderdeel krijgt u onder andere ontspannings- en assertiviteitsoefeningen.

E-health

Wij hebben E-health-modules beschikbaar waarin u thuis dezelfde oefeningen en huiswerkopdrachten kunt doen, die ook in de blokken gegeven worden.

Aanmelden en intakegesprek

U kunt zich aanmelden door uw behandelaar. Het hebben van een eigen behandelaar is een voorwaarde om mee te doen (deze kan ook buiten Altrecht werkzaam zijn). U krijgt na aanmelding een informatief intakegesprek met een van de behandelaars die de deeltijdbehandeling begeleiden.

Als het nodig is doen we aanvullend psychologisch onderzoek, om te zien of deze groep voor u een passende behandelvorm is.

Wij hebben overleg met uw eigen behandelaar; wij gaan er vanuit dat u hiermee akkoord gaat. Ook laten wij u een contract tekenen waarin de afspraken staan over deelname aan de behandeling en de geldende groepsregels.

Meer informatie

U kunt telefonisch contact opnemen met het secretariaat van Trauma TRTC via het telefoonnummer 030-69 65 260 of mailen naar trtczeist@altrecht.nl.