



## Informatie voor patiënten

### Altrecht Trauma TRTC

# Vaardigheidstraining DIS

Voor patiënten met een dissociatieve identiteitsstoornis (DIS) of dissociatieve stoornis niet anderszins omschreven (DSNAO)

## Inleiding

Soms zijn nare ervaringen in de jeugd zo ernstig en zo overweldigend dat mensen de realiteit niet meer aankunnen. Als reactie daarop kan iemand een overlevingsstrategie ontwikkelen als een dissociatieve identiteitsstoornis (DIS) of dissociatieve stoornis niet anders omschreven (DSNAO). Zij vluchten als het ware weg van het hier en nu. Mensen kunnen meerdere deelpersoonlijkheden in zich hebben, waarbij gedrag, gedachten en waarneming verschillend kunnen zijn.

## Wat zijn de klachten bij DIS en DSNAO?

Als u DIS of DSNAO heeft, kunt u last hebben van een aantal klachten.

- Dat kunnen dissociatieve klachten zijn zoals problemen met uw geheugen, problemen in de waarneming van uzelf en uw omgeving. U voelt zich bijvoorbeeld vervreemd van uzelf of uw lichaam of u neemt de omgeving anders waar. Ook kan het zijn dat u helemaal niet kunnen voelen. U kunt verwarring hebben over uw identiteit, over wie u nu precies bent en u kunt uzelf als 'met meerderen' beleven en stemmen horen.
- Daarnaast kunt u last hebben van posttraumatische stress klachten zoals slaapproblemen, nachtmerries en herbelevingen. U kunt de neiging hebben om herinneringen aan de traumatische gebeurtenissen te vermijden. U belangstelling voor belangrijke activiteiten kan verminderd zijn en u kunt last hebben van prikkelbaarheid en woede-uitbarstingen. Ook kunt u last hebben van concentratieproblemen, schrikreacties en het continu op uw hoede zijn.
- Bijkomende klachten kunnen zijn: wisselende stemmingen hebben, impulsief handelen, uzelf beschadigen, eetproblemen van niet tot teveel eten, (teveel) alcohol of drugs gebruiken, lichamelijke klachten, een laag zelfbeeld of problemen hebben in de omgang met anderen.

## Voor wie?

De vaardigheidstraining is bedoeld voor patiënten met de diagnose DIS of DSNAO.

U kunt alleen aan de groep meedoen als u een eigen behandelaar heeft bij Altrecht of een andere GGZ instelling.

De gesprekken met uw eigen behandelaar moeten tijdens de training wekelijks of minimaal 1 x 2 weken doorgang vinden. Hij of zij werkt goed samen met Altrecht Trauma.

## Doel

De vaardigheidstraining is niet bedoeld om het verleden te verwerken.

In de training leert u meer controle te krijgen op de klachten die te maken hebben met uw dissociatieve stoornis, waardoor uw dagelijks leven stabiel wordt. U leert ook vaardigheden aan om beter met de klachten om te kunnen gaan. En u krijgt voorlichting over de diagnose DIS of DSNAO.

Verder leert u de klachten beter te herkennen en erkennen en u komt in contact met lotgenoten.

## Werkwijze

Tijdens de vaardigheidstraining krijgt u informatie over DIS of DSNAO en u leert praktische vaardigheden aan. Hierbij maakt u gebruik van het boek 'Omgaan met traumagerelateerde dissociatie' (auteur Suzette Boon). Dit boek moet u aan te kopen voor deze training. Het is te koop in een goede boekwinkel en/of bij Bol.com.

## Duur van de training

*Duur:* 26 wekelijkse bijeenkomsten van totaal 2 uur (2 keer 45 minuten met tussendoor een pauze van 15 minuten).

*Dagen:* de groep start als er voldoende deelnemers zijn. Op dat moment worden de dagen bepaald.

*Plaats:* Bij Altrecht Trauma in Zeist

*Opzet:* gesloten groep, acht tot tien deelnemers, zowel mannen/vrouwen.

*Begeleiding:* de training wordt gegeven door twee behandelaren van het TRTC.

Tijdens de vaardigheidstraining staat uw eigen verantwoordelijkheid en uw zelfredzaamheid centraal. Individuele problemen kunt u met uw eigen behandelaar bespreken.

## Aanmelden

U behandelaar meldt u aan. Wij vragen aan haar/hem voordat u met de training begint om informatie over uw diagnose, en hoe de behandeling tot dan toe is gelopen. Die informatie hebben we nodig om te beoordelen of de training geschikt is voor u. Daarna nodigen wij u uit voor een oriënterend gesprek, waarin we samen met u kijken of een training in een groep helpend is voor u. Soms is er verder diagnostisch onderzoek nodig.

Als de vaardigheidstraining voor u een passende aanvulling is op uw behandeling, wordt u op de wachtlijst gezet voor de eerstvolgende groep.

Zodra er een groep kan starten nodigen wij u uit voor een kennismakingsgesprek met een van de behandelaren die de training begeleidt. In dit gesprek krijgt u te horen wanneer de training start, op welke dag. Ook de praktische dingen nemen we met u door.

## Meer informatie

U kunt contact opnemen met het secretariaat van Altrecht Trauma: 030-69 65 260 en [trtczeist@altrecht.nl](mailto:trtczeist@altrecht.nl).