



Vroeger en Verder

Inleiding

Wanneer iemand zich onveilig heeft gevoeld tijdens de jeugd, kan dat in zijn of haar verdere leven klachten opleveren. Bijvoorbeeld als er sprake is geweest van seksueel misbruik en/of lichamelijk geweld. In sommige gevallen is er sprake van een complexe posttraumatische stresstoornis (complexe PTSS).

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

Ook kun je last hebben van o.a. stemmingswisselingen, laag zelfbeeld en zelfbeschadigend gedrag. Dit zijn hinderlijke klachten die meestal al jaren bestaan.

Doel van de therapie

Deze groepstherapie is erop gericht meer controle te krijgen over je denken, voelen en handelen. De bedoeling is dat de groep structuur biedt, dat je klachten verminderen en dat je beter kunt gaan functioneren. Ook ondervinden veel vrouwen in deze groep steun door de erkenning en herkenning die ze vinden in een groep met anderen die gelijksoortige ervaringen hebben. De groep is niet gericht op het verwerken van het verleden. Nare ervaringen worden niet gedetailleerd in de groep besproken. Er is vooral aandacht voor het leren omgaan met de gevolgen van de traumatische gebeurtenissen nu en in de toekomst.



Werkwijze

De groep heeft 3 invalshoeken: informatie, praktische vaardigheden en cognitieve gedragstherapie. Je krijgt uitleg over posttraumatische stressklachten, we zullen spreken over thema's als vertrouwen en wantrouwen, omgaan met grenzen, schuld, schaamte en geheimen en gevolgen voor huidige relaties. Dit alles om meer grip op je klachten te krijgen. Verder leer je technieken om bepaalde klachten te verminderen of er beter mee om te kunnen gaan. Bijvoorbeeld bij nachtmerries, flashbacks, stemmingswisselingen en zelfbeschadigend gedrag. Je leert beter voor jezelf te zorgen en je gedrag en denkpatronen en zelfbeeld te veranderen.

Naast deelname aan de groep is het noodzakelijk om een individuele behandelaar te hebben aan wie je steun kunt hebben tussen de bijeenkomsten door.

De groep bestaat uit 20 wekelijkse bijeenkomsten en 2 terugkombijeenkomsten op dinsdag.

Therapeuten

De groep wordt gegeven door twee medewerkers van GGZ WNB.

