

Zicht op trauma & tools

De groep bestaat uit 12 bijeenkomsten. Elke bijeenkomst bestaat uit twee onderdelen: psycho-educatie en muziektherapie.

Bij de psycho-educatie leer je over belangrijke woorden zoals triggers en het tolerantievenster. We praten ook over hoe ons brein werkt. Dit helpt je om te begrijpen hoe traumatische gebeurtenissen je dagelijks leven nu beïnvloeden.

Bij de muziektherapie maken we muziek en luisteren we naar muziek. We gaan oefenen hoe je in het hier en nu kan blijven. En we oefenen wat je bij de pscho-educatie hebt geleerd. Muziek kan je helpen om je gevoelens te uiten.

Wat leer je?

Je krijgt inzicht in hoe traumatische gebeurtenissen je op dit moment kunnen beïnvloeden. Je leert dat jouw reacties normaal zijn. Ook leer je tools te gebruiken om hiermee om te gaan.

Aan het einde van de module kun je meerdere hulpbronnen inzetten om ervoor te zorgen dat je in het hier en nu kunt blijven. Deze hulpbronnen kunnen je ook helpen om tijdens de trauma-behandeling niet terug te vallen.

Zicht op trauma & tools

Doelgroep

Deze module is voor mensen met een licht verstandelijke beperking, of die moeilijk kunnen leren, die hulp nodig hebben om met trauma om te gaan.

Je moet je kunnen houden aan de basisregels van de groep (bijv. kunnen luisteren naar de ander en deze kunnen laten uitpraten, op tijd kunnen komen, e.d.).

Doel

Deze module helpt je aan tools om beter om te kunnen gaan met triggers. Deze module helpt je om je voor te bereiden op trauma-behandeling.

Praktische informatie

De bijeenkomsten zijn op woensdagmiddag in De Suite in Roosendaal. De module wordt gegeven door een basispsycholoog en de muziektherapeute. Het is belangrijk om alle bijeenkomsten te bezoeken omdat ze op elkaar aansluiten.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden via je casemanager of groepsleider. Zij kunnen een aanmeldformulier vinden op intranet. Deze mag ingevuld worden en gemaild worden naar: Secretariaat.fplvb.klinisch@ggzwnb.nl

Er zal eerst een individueel intakegesprek zijn met de groepsleiders.

Contact opnemen of vragen stellen

Voor meer informatie kunt je contact opnemen met:

Paul Braun:

T: 06 – 51211779

E: p.braun@ggzwnb.nl

Nynke de Jong:

T: 06 – 82121897

E: n.dejong@ggzwnb.nl

** Waar 'hij' staat, kan ook 'zij', 'die', 'hen' of een andere passende voornaam gelezen worden.*