



# Traumaherstelgroep

***“Je hebt je traumabehandeling gedaan, maar bent nog steeds onzeker, je loopt tegen dingen in het dagelijks leven aan...  
Je voelt enorm veel verdriet en beseft wat je allemaal hebt gemist.”***

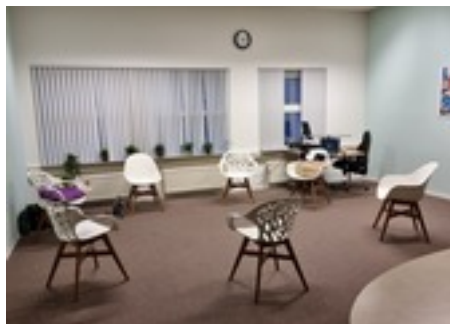
Enkele voorbeelden van zaken waar je, ook na behandeling van trauma's, tegenaan kunt lopen. Trauma behandeling helpt je zeker een heel eind op weg in je leven. Maar vaak is het daar nog niet mee 'klaar'. Het vermindert nachtmerries, flashbacks en herbelevingen en mogelijk ook concentratie- en slaapproblemen.

Vaak loop je toch nog tegen allerlei andere dingen aan in je leven. Dat noemen we gevolgschade van trauma. Dit zijn zaken als onzekerheid, jezelf nog steeds niet oké vinden (negatief zelfbeeld), of enorm verdrietig zijn over wat je allemaal gemist hebt en niet meer in kunt halen (rouw), of soms ook praktische zaken die je op zou willen pakken maar die niet lukken, zoals in

maatschappelijk en sociaal opzicht. Hoe dóe je dat dan? En hoe doorbreek jij je vermijding? En moet je dát dan allemaal alleen doen?

NEE! Niet als het aan ons ligt.

Wanneer je wilt kun je daarvoor terecht bij de 'traumaherstelgroep' WNB. Een groep met lotgenoten, geleid door twee therapeuten. In deze groep is aandacht voor zowel de genoemde therapeutische aspecten als zelfbeeld, rouw en andere zaken die volgens jou en je lotgenoten aandacht verdienen.



GGZ WNB

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

# Alleen ben je sterk. Samen ben je sterker.

Maar zeker ook voor onderlinge uitwisseling als lotgenoten. Omdat lotgenotencontact belangrijk gebleken is en je zeker ook veel van elkaar kunt leren. De groep komt wekelijks bij elkaar op maandagmiddag, tussen 15.00 uur en 17.00 uur, met een korte pauze tussendoor.

## Locatie en duur

We komen bijeen op Landgoed Vredelust in Halsteren, in gebouw de Steiger ('t Waterbuurtje 5, rechterzijde aanbouw van de Meerpaal). De Steiger heeft een eigen ingang. Met enige regelmaat is er mogelijkheid voor nieuwe mensen aan de groep deel te nemen. De duur van deelname aan de groep hangt ook af van je leerdoelen.

*“Als iets niet lukt,  
heb je niet gefaald maar geleerd!”*

De groep is voor mensen in de leeftijd van 18 tot 65 jaar die hun trauma behandeling hebben afgerond. Verder is het belangrijk dat je goed (genoeg) Nederlands spreekt en verstaat. Dat er geen verslaving is die eerst behandeling

nodig heeft en jouw dagelijks leven erg verstoort. Het is ook belangrijk dat je tijdens de groep niet psychotisch bent (of raakt). Verder kunnen we in deze groep geen mensen toelaten met een (lichte) verstandelijke beperking.

## Aanmelden

Aanmelden voor de groep kan door je behandelaar te vragen ons een mail te sturen met je naam, geboortedatum en de 'reden' voor aanmelding én of wij als behandelaren aan jouw dossier mogen worden toegevoegd. We kunnen je dan uitnodigen voor een intakegesprek. In het intakegesprek maken we nader kennis en vragen naar jouw persoonlijke doelen voor de traumaherstelgroep. Wat wil jij leren in de groep? Wat wil je kunnen en geleerd hebben als jij de groep verlaat? We maken graag kennis met je!

Judith van de Blokenhoeve,  
psychotraumatheapeut NtVP®  
[j.vandeblokenhoeve@ggzwnb.nl](mailto:j.vandeblokenhoeve@ggzwnb.nl)  
Margreet van der Wiel,  
groepspsychotherapeut  
[m.vanderwiel@ggzwnb.nl](mailto:m.vanderwiel@ggzwnb.nl)



GGZ WNB

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant