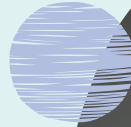




GGNet



POLI COMPLEX TRAUMA

Verwerkingsgerichte deeltijdbehandeling VIA: VOELEN-INZICHT-AANPAKKEN

Inleiding

Bij mensen die ernstig trauma (langdurige, herhaaldelijke blootstelling aan zeer ingrijpende gebeurtenissen, zoals seksueel misbruik en/of mishandeling) hebben doorgemaakt en daar in het dagelijks leven veel hinder van ondervinden, kan sprake zijn van complexe PTSS. De deeltijdbehandeling VIA richt zich op deze mensen. In deze folder geven wij je informatie over dit aanbod.

Waarom VIA?

VIA staat voor “voelen, inzicht, aanpakken”. VIA staat voor de weg die afgelegd moet worden om te komen van een leven waarin doorgemaakt trauma een zeer grote bepalende rol heeft tot een leven waarin je meer bewegings- en keuzevrijheid ervaart om te handelen naar wat voor jou persoonlijk belangrijk, waardevol en gewenst is. Naar een leven waarin jouw trauma's je niet meer vastketenen of een bepaalde richting in duwen, maar waarin je ze op een manier met je meedraagt die jou regie geeft over de stappen die je zet.

Wie deelneemt aan VIA worstelt met de gevolgen van waar hij of zij in de voorgeschiedenis aan is blootgesteld. Situaties, ervaringen en sensaties die je direct terugwerpen naar zeer ingrijpende gebeurtenissen uit het verleden - zoals in de vorm van herbelevingen of nachtmerries - zijn meestal in meer of mindere mate aan de orde. De kans is groot dat je je geregeld onveilig, opgejaagd en op je hoede voelt. Vaak is het zo dat wat je vroeger hebt meegemaakt je kijk op de wereld heeft gekleurd en daarmee ook je keuzes in het latere leven heeft beïnvloed, bewust of onbewust. Het zou goed kunnen dat je moeite hebt met het vervullen van sociale en/of maatschappelijke rollen, zoals de rol van vriend(in), partner, ouder, werknemer of familielid, op een manier zoals jij dat zou willen. Mogelijk ben je in een context beland waarin je je niet zou willen begeven, maar waar je je ook niet uit weet los te maken. Het zou kunnen dat je weinig contact hebt met jouw eigen wensen. Een veel gehoorde uitspraak van mensen met complexe PTSS is het gevoel te hebben ‘niet echt’ of in een waas te leven, op de automatische piloot en zonder doelen de dagen door te komen. Wellicht weet je wel wat je graag anders wil, en waar je naartoe zou willen. Wellicht weet je enkel nog waar je bij weg wil.

VIA kan jou helpen te begrijpen hoe verschillende elementen uit jouw verleden en heden in elkaar grijpen, helpen contact te maken met wat dat voor jou betekend heeft en bij je teweeg brengt aan gevoelens en gedachten, hoe het je keuzes beïnvloedt, en kan je helpen je blik te verruimen, waardoor je de mogelijkheid gaat ervaren om vrij van je verleden keuzes te maken voor de toekomst. VIA geeft je ook handvatten om om te gaan met hevige gevoelens die opgeroepen worden wanneer je met herinneringen aan of de gevolgen van jouw trauma's wordt geconfronteerd.

Het doel van de behandeling

De overkoepelende doelen van dit behandelaanbod zijn vertegenwoordigd in de letters V-I-A:

- Weer kunnen en mogen **VOELEN**. Contact leren maken met je onderliggende gevoelens, waarvoor vaak lange tijd geen ruimte is geweest of gemaakt. Het vergroten van tijdige herkenning en aanvaarding van eigen gevoelens, behoeften en grenzen.
- **INZICHT** krijgen in de invloed van de traumatische ervaringen op je ontwikkeling en huidige leven. Het leren herkennen van patronen die je in het hier en nu helpen of juist tegenwerken.
- **AANPAKKEN** van die aspecten die je graag wil bijstellen of doorbreken. Bijvoorbeeld
 - het anders leren omgaan met de problemen in het heden.
 - verminderen van PTSS-klachten en overige angst- en stemmingsklachten.
 - doorbreken van isolement en vermijding. Het vergroten van je deelname op sociaal en maatschappelijk gebied.
 - Regie nemen in en grip krijgen op het eigen leven. Leren ontwikkelen en op een goede manier gebruik maken van keuzevrijheid.

Binnen deze overkoepelende doelen stel je samen met het behandelteam gerichte persoonlijke doelen op.



Programma

We bieden een gestructureerd programma van verschillende therapie-onderdelen verdeeld over twee dagdelen (op dinsdag en vrijdag), waar je in een gemengde groep van maximaal acht personen en verschillende therapeuten werkt aan je behandeldoelen. Het programma bevat psychotherapeutische, informatieve, gedragsgerichte en ervaringsgerichte elementen.

Naast het groepsgerichte programma volgt iedere deelnemer gedurende een deel van de behandelduur een persoonlijk afgestemd, doelgericht individueel behandeltraject. Hoe dit traject wordt ingevuld is afhankelijk van je persoonlijke proces, en staat in dienst van het bevorderen van je ontwikkeling binnen de groepsbehandeling. Het kan bijvoorbeeld gaan om traumaverwerking (zoals EMDR of imaginaire exposure), of gericht zijn op het vergroten van specifieke vaardigheden of het opheffen van sterke vermijding.

Met deze behandeling investeer je sterk in je psychische welzijn en persoonlijke ontwikkeling. Dat betekent het begin van een belangrijke periode die veel van je zal vragen, en zal leiden tot verandering. Jouw omgeving zal deze verandering zeker opmerken en erdoor worden aangeroerd. Om die reden is het betrekken van naasten belangrijk en waardevol. Ten minste éénmaal plannen we een gesprek samen met jou en een voor jou belangrijke ander.

Waarom groepstherapie?

Uit onderzoek blijkt dat behandeling in groepen lotgenoten goed werkt bij ernstig getraumatiseerde mensen. Iemand moet dan wel over voldoende draagkracht en sociale vaardigheden beschikken om te kunnen profiteren van de groepsinteracties. Mensen komen in contacten met lotgenoten sneller tot herkenning en erkenning dan in een individueel behandelcontact. Een groep doorbreekt ook de sociale isolatie die nogal eens aan de orde is. In een groep ervaren mensen dat er verschillende mogelijkheden zijn om met hun problematiek omgaan. Ook is vaak hoopgevend dat een nieuw groepslid ervaart dat andere mensen vorderingen hebben gemaakt in het omgaan met hun problemen.

Duur van de behandeling

De behandeling duurt om en nabij 12 maanden.

Aanmelding

Wanneer je deelname aan de VIA overweegt, dan kun je dit bespreken met je regiebehandelaar. Je regiebehandelaar kan dan verwijzen naar Poli Complex Trauma, waar na diagnostiek- en indicatiestelling samen met je gekeken wordt of dit een passend aanbod voor je is. Voorafgaande aan daadwerkelijke deelname vinden enkele voorbereidende individuele gesprekken plaats, waarin bij je doelen en de praktische aspecten wordt stilgestaan.

Vragen

Als je na het lezen van deze folder nog vragen hebt, kun je bellen naar 088 - 933 1700 en vragen naar Marike van der Heijden of Anja Boland.

Team VIA

Anja Boland, GZ-psycholoog / Psychotherapeut
Anita Ooms, beeldend therapeut
Floor Minkhorst, GZ-psycholoog
Sabine Mol, psychomotorisch therapeut
Marike van der Heijden, sociaal psychiatrisch verpleegkundige
Marleen Bastiaanse, GZ-psycholoog i.o. Psychotherapeut