



met

met ggz

de kortste lijn naar herstel

Informatie voor deelnemers

Heeft u te maken gehad met fysiek geweld of seksueel misbruik in uw jeugd en ervaart u PTSS (posttraumatische stress stoornis) klachten? In de Stabilisatiecursus Vroeger en verder krijgt u uitleg over PTSS, leert u technieken om bepaalde klachten te verminderen of er beter mee om te gaan, en leert u beter voor uzelf te zorgen en uw gedrag, denkpatronen en zelfbeeld te veranderen. Uit ervaring weten we dat deze cursus structuur biedt, dat klachten verminderen en mensen beter gaan functioneren.

Postbus 21
6040 AA Roermond
088 114 94 94
info@metggz.nl
www.metggz.nl

oktober 2024

elkaar

Vroeger en verder



Stabilisatiecursus na seksueel misbruik of mishandeling in de kindertijd

Over PTSS

Als iemand zich onveilig heeft gevoeld tijdens de jeugd of later in een intieme relatie, 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 stressstoornis (PTSS).

Als u een complexe PTSS heeft, kunt u 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

- u vervreemd voelen van anderen
- slaapproblemen
- prikkelbaarheid en woede-uitbarstingen
- concentratieproblemen
- overdreven schrikreacties
- overdreven waakzaamheid

Verdere klachten kunnen zijn:

- afwezig voelen
- wisselende stemmingen hebben
- impulsief handelen
- uzelf beschadigen door bijvoorbeeld uzelf te verwonden
- overeten
- hongeren
- alcohol of drugs gebruiken
- lichamelijke klachten
- laag zelfbeeld
- problemen in de omgang met anderen hebben

Voor wie?

Heeft u te maken gehad met fysiek geweld of seksueel misbruik in uw jeugd of later in (een) relatie(s) en herkent u bovengenoemde klachten? Dan kunt u uw hulpverlener vragen u aan te melden voor deze stabilisatiecursus. Voorwaarde is dat u al in behandeling bent bij MET ggz Zuid of een andere hulpverlenende organisatie.

Doel

De cursus is erop gericht meer controle te krijgen over uw denken, voelen en handelen.

Veel mensen ondervinden steun door de erkenning en herkenning die ze vinden in een groep met anderen die gelijksoortige ervaringen hebben. De cursus is niet gericht op de verwerking van het verleden.

Nare ervaringen worden niet gedetailleerd in de cursus besproken. Er is vooral aandacht voor het leren omgaan met de gevolgen van de traumatische gebeurtenissen. Nu en in de toekomst.

Werkwijze

De cursus heeft drie invalshoeken:

- Informatie
- Praktische vaardigheden
- Cognitieve gedragstherapie

Informatie

U krijgt uitleg over PTSS-klachten. We spreken over thema's als vertrouwen en wantrouwen, omgaan met grenzen, schuld, schaamte, geheimen en gevolgen voor huidige relaties.

Als u meer begrijpt van uw klachten, krijgt u er meer grip op.

Praktische vaardigheden en cognitieve gedragstherapie

U leert technieken om bepaalde klachten te verminderen of er beter mee om te gaan. Bijvoorbeeld bij nachtmerries en flashbacks, stemmingswisselingen en zelfbeschadigend gedrag.

U leert beter voor uzelf te zorgen en uw gedrag en denkpatronen en zelfbeeld te veranderen. Ook leert u anders of beter met andere mensen om te gaan.

Bij dit praktische onderdeel krijgt u onder andere ontspannings- en assertiviteitsoefeningen. U kunt de oefeningen meteen in het dagelijkse leven toepassen en uw ervaringen in de groep bespreken.

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

Praktische informatie

Deelname

Voorwaarde voor deelname is dat u al in behandeling bent bij MET ggz Zuid of een andere hulpverlenende organisatie.

Deelbehandeling

Deze cursus is een deelbehandeling. De individuele behandelaar blijft als hoofdverantwoordelijke actief betrokken.

De individuele behandeling loopt door en volgt de thema's, werkwijze en doelstelling van de cursus.

Meer informatie

Wilt u meer weten of wilt u een vrijblijvend oriënterend gesprek? Neem dan telefonisch contact op met het secretariaat Volwassenenzorg MET ggz Maastricht via 088 - 1156 801 of per mail met de cursusleiders:

- **Agnes Nieuweweme**
anieuweweme@metggz.nl
- **Danielle van Haastert**
dvanhaastert@metggz.nl

Literatuur

Bij de cursus dient u zelf het werkboek "Vroeger en Verder" aan te schaffen.
ISBN 978 90 430 3618 4

Duur

Twintig wekelijkse bijeenkomsten van twee uur.

Locatie

MET ggz Maastricht
Parallelweg 45-47
Maastricht

Opzet

Gesloten groep van zes tot acht deelnemers.

Cursusleiding

De cursus wordt gegeven door Agnes Nieuweweme en Danielle van Haastert.

