



Behandeling posttraumatische stressstoornis & trauma gerelateerde klachten

Als je nare en/of ingrijpende levensgebeurtenissen meemaakt, zoals een ernstig ongeval, (seksueel) geweld, of ernstig pesten, kan het zijn dat je daar achteraf last van blijft houden. Je moet er bijvoorbeeld vaak aan denken terwijl je dat helemaal niet wilt. Je gaat dingen uit de weg die je aan de nare gebeurtenis doen denken en voelt je bang, boos en verdrietig. Als je dit soort klachten hebt, kan het zijn dat je last hebt van een posttraumatische stressstoornis (PTSS) of een andere soort trauma gerelateerde stoornis. Bij Pro Persona kan je hiervoor behandeling krijgen. We spreken dan over 'traumabehandeling'.

Voor we de behandeling starten, maken we in overleg jouw behandelplan. Daarin leggen we vast welke behandelonderdelen we gaan uitvoeren.

Tijdens de behandeling:

- Leggen we uit wat een trauma is en welke mogelijkheden om te behandelen en vooruitzichten er zijn;
- Proberen we jouw klachten te verminderen of te laten verdwijnen;
- Leren we jou en je gezin omgaan met klachten, beperkingen en mogelijkheden;
- Bespreken we met je ouders (of verzorgers) hoe ze jou het beste kunnen helpen.
- Proberen we het gebruik van medicijnen tot een minimum te beperken. Behandeling met medicijnen is namelijk niet altijd nodig en gebeurt altijd in overleg.

We hebben tijdens de behandeling contact met jou en je ouders (of verzorgers), samen of apart. En soms ook met de huisarts, andere betrokken hulpverleners of de intern begeleider of leerkracht op school.

Behandel mogelijkheden

Behandeling van 8 tot 18 jaar

De behandeling heeft onder andere als doel dat je je klachten leert begrijpen. Ook leer je wat je kunt doen om jouw klachten te verminderen door nare gebeurtenissen te verwerken. We starten met een aantal afspraken met een (GZ-)psycholoog of psychotherapeut.



Cognitieve gedragstherapie

Traumabehandeling met cognitieve gedragstherapie bestaat vaak uit oefeningen die we "imaginaire exposure", "imaginaire rescriping" en "exposure in vivo" noemen. Soms wordt er gebruik gemaakt van een manier van behandelen, die trauma-focused cognitive behavioural therapy (TF-CBT) heet en/of van schrijfoefeningen. Voordat we met een therapie starten zullen we je uitleggen wat die therapie precies inhoudt.

In het kort kan je verwachten dat je eerst samen met jouw therapeut onderzoekt hoe jouw klachten zijn ontstaan en hoe je er (soms onbewust) voor zorgt dat de klachten blijven of worden versterkt. Een voorbeeld is dat je door te proberen om niet te denken aan herinneringen aan nare gebeurtenissen, deze juist kunt blijven hebben. Vaak ben je ervan overtuigd dat je het niet aankunt om aan de nare gebeurtenissen te denken. In de traumabehandeling oefen je vervolgens met blootstelling aan herinneringen (of soms voorwerpen, plekken, geluiden of geuren die doen denken) aan de nare gebeurtenissen.

EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) is een behandelmethode die is bedoeld om nare gebeurtenissen te verwerken. Bij EMDR vraagt jouw therapeut om te denken aan de nare gebeurtenis en vervolgens moet je een afleidende taak doen (zoals de vingers van je therapeut of een lichtbalk volgen netje ogen). Door deze methodiek verandert de manier waarop de nare herinnering in je hersenen is opgeslagen. Voordat je met EMDR start krijg je altijd uitleg over hoe EMDR precies werkt en wat je tijdens de sessies kunt verwachten.

Ouderbegeleiding

Tijdens ouderbegeleiding bespreekt een hulpverlener met je ouders (of verzorgers) hoe zij jou kunnen ondersteunen bij het verwerken van nare gebeurtenissen. Op die manier kunnen ze jou helpen de behandeling beter aan te laten slaan.

Optionele behandelonderdelen

Soms is het nodig de behandeling uit te breiden om ervoor te zorgen dat de behandeling beter werkt. Dan stelt het behandelteam voor losse onderdelen te volgen. Denk bijvoorbeeld aan: vaktherapie, psychodiagnostisch onderzoek, systeemtherapie of een psychiatrisch consult. Als dit voor jou zo is, leggen we je natuurlijk uit wat dit is.

Waar en wanneer?

De behandelgesprekken vinden plaats op een locatie van Pro Persona. Als dat voor het behandelen van jouw klachten nodig is, kunnen sommige behandelafspraken ook thuis of op een andere locatie plaatsvinden. De data en tijdstippen worden in onderling overleg afgesproken en zijn bekend bij het secretariaat van de afdeling Jeugd en je hulpverlener.

Meer informatie

Heb je vragen? Neem dan contact op met je hulpverlener.

www.propersonajeugd.nl