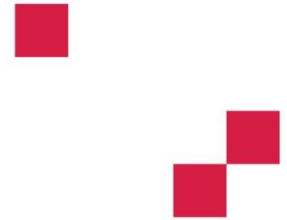
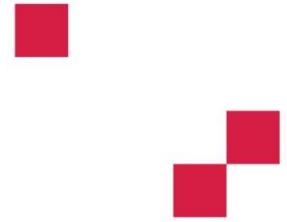


# Vroeger en Verder

## Stabilisatiecursus na misbruik of mishandeling

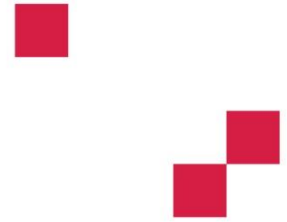
Lucie Timmers  
Psychotherapeut/GZ-psycholoog  
PsyQ Psychotrauma Den Haag





## Wat gaan we doen vandaag?

- Wat achtergrond info
- Oefening uit de cursus
- Inhoud



Ontwikkeld door Zlotnick 1997  
vertaald/bewerkt/onderzocht door



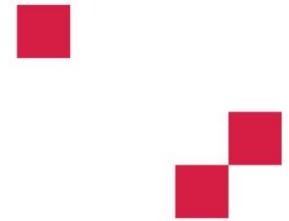
E. Dorrepaal



K. Thomaes



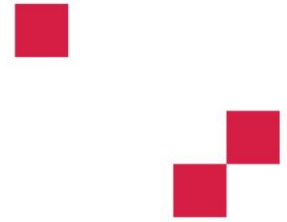
N. Draijer



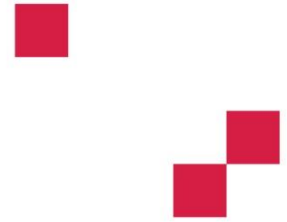
Nog altijd een grote discussie:



EMDR  
EXPOSURE

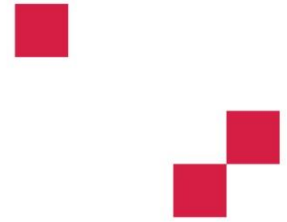


# Oefening



## Opzet:

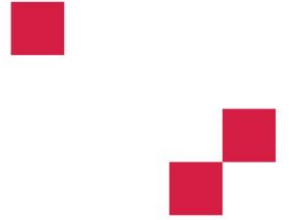
- Cursus: geen (praat) groep!
- Geen verhalen over traumaverleden
- Hier-en-nu
- Specifiek voor mensen met complexe PTSS vastgesteld met SCID-DESNOS



## Opzet:

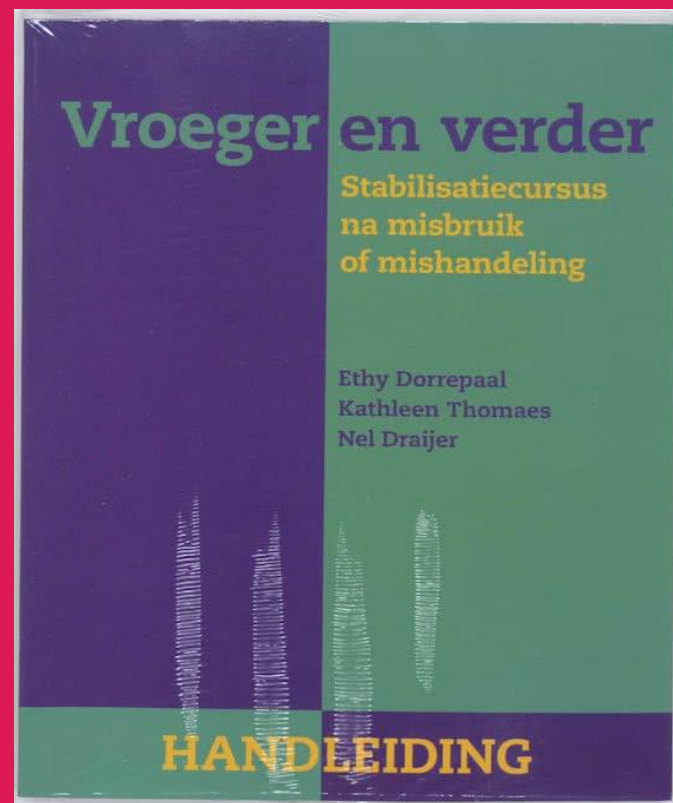
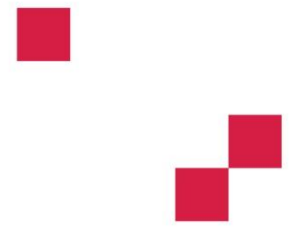
- Oorspronkelijk vrouwen maar.....
- 20 sessies wekelijks van 2x 1 uur (15 min pauze)
- 2 terugkombijeenkomsten (na 3 maanden en na 6 maanden)
- 2 therapeuten, die zelf getraind zijn in geven van deze cursus

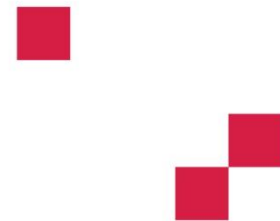




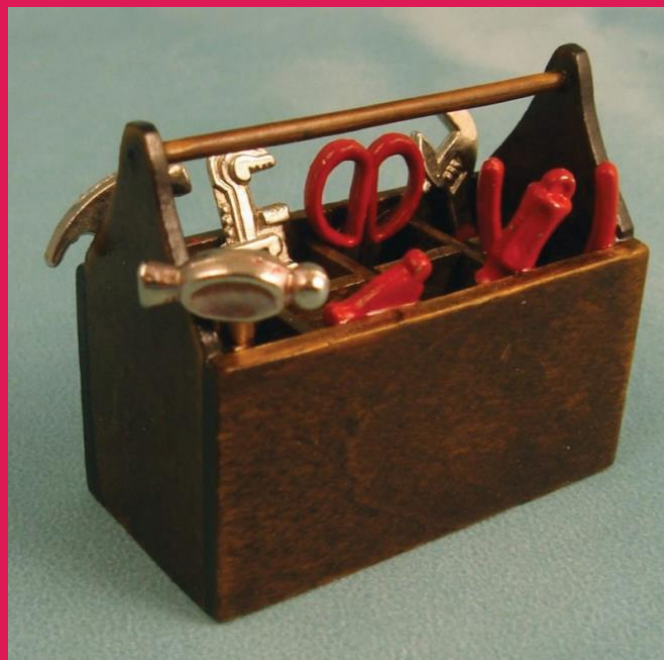
## Opzet:

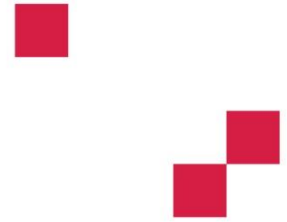
- Werkboek met huiswerkbladen
- Wekelijkse afspraak met indiv behandelaar om stof eigen te maken.
- Positieve benadering
- Sessies hebben eenzelfde indeling





## Doel van de cursus:



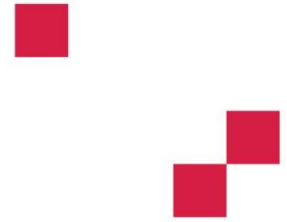


Bespreking van de hoofdstukken doen we samen!

5 hoofdstukken

10 min lezen/bespreken met elkaar

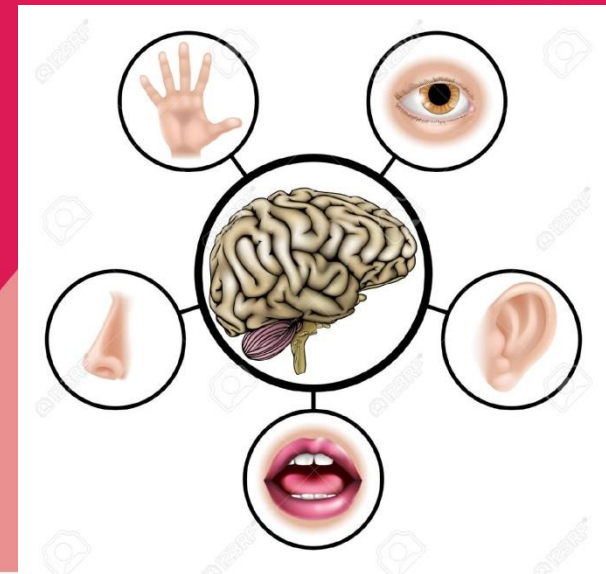
Een hele korte uitleg aan de anderen

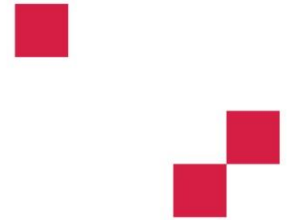


## Sessie 1:

# Uitleg over groepsregels en complexe PTSS

Zintuigoefening  
Registratieoefening



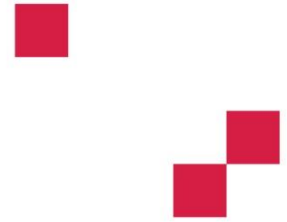


Sessie 2:

Slaapproblemen

Slaap en trauma  
Verbeteren van de slaap  
Veilig Slapen Plan





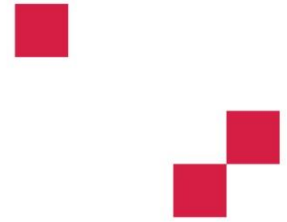
## Sessie 3:

# Dissociatie

Wat is het?

Verschillende vormen

Omgaan met dissociatie

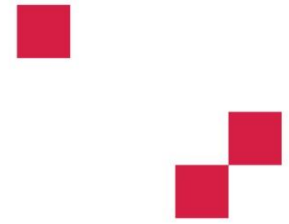


## Sessie 4:

(Herkennen van) emoties en gevoelens

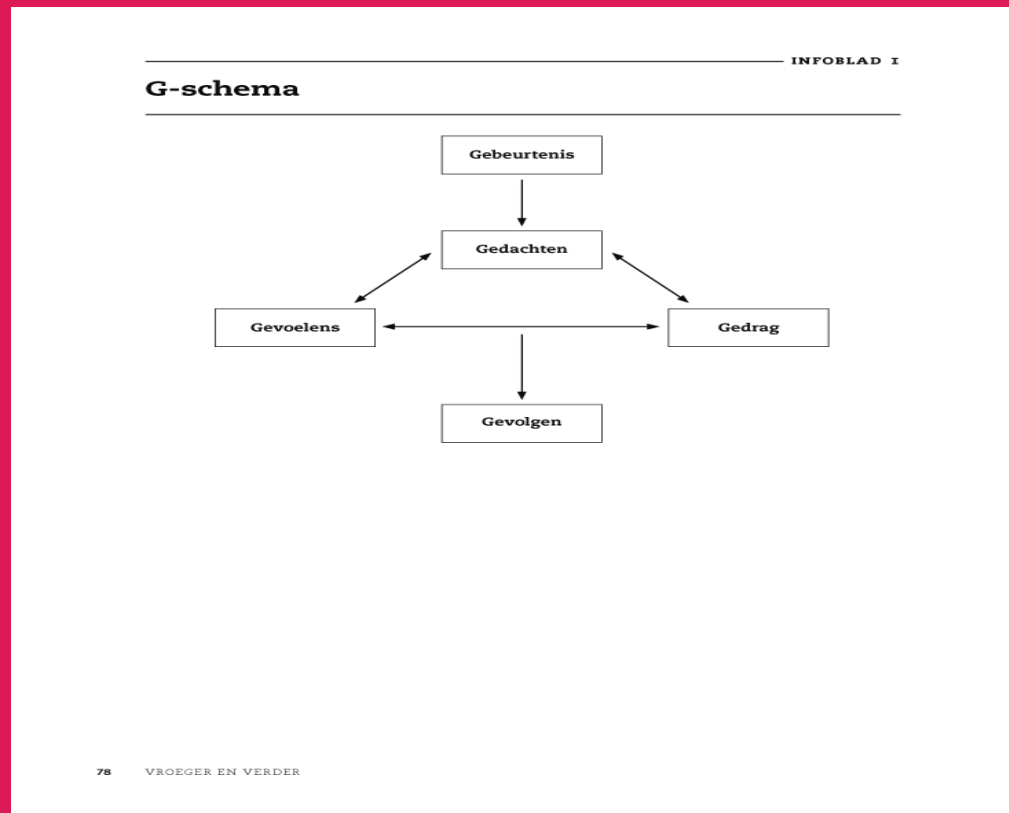
Invloed van trauma op emoties  
Functie van emoties  
Afstemmen op emoties  
Mythen over emoties

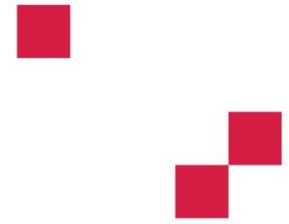




## Sessie 5:

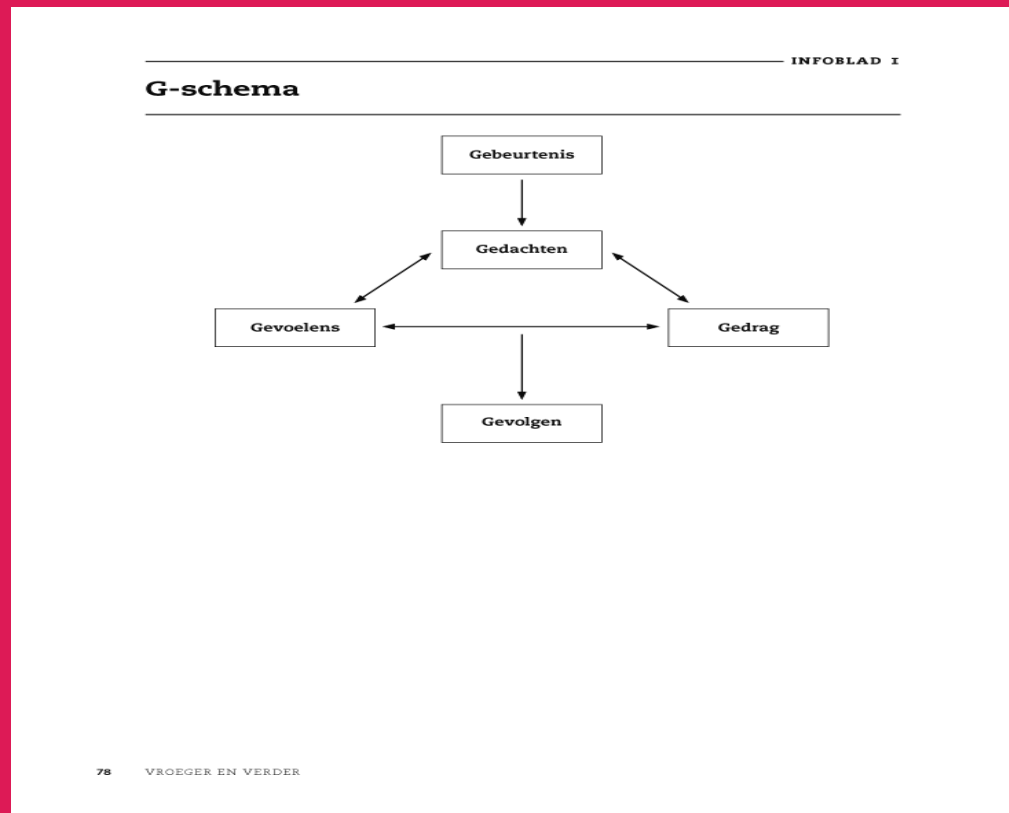
## G-schema

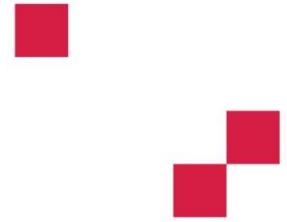




## Sessie 5:

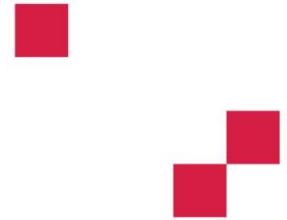
## G-schema





## Sessie 6:

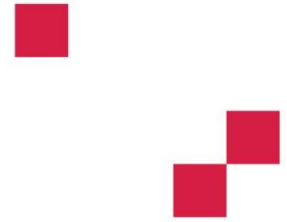
Vaardigheden 1:  
Afleidingstechnieken voor omgaan met nare  
gevoelens



## Sessie 7:

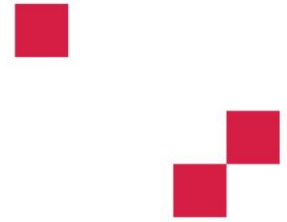
### Vaardigheden 2:

Zelftroost en zelfzorg: de vijf zintuigen en structuur in je leven



## Sessie 8:

### Vaardigheden 3: Ontspanning, acceptatie en rust



## Sessie 9:

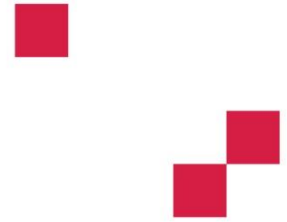
### Vaardigheden 4:

### Veiligheid en vertrouwen in jezelf

Verbeelding

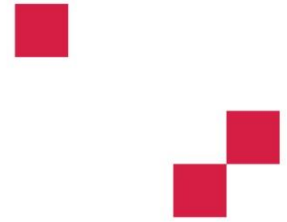
Toejuichen/aanmoedigen

Zingeving



## Sessie 10:

# Herhalen en toepassen in een crisisplan

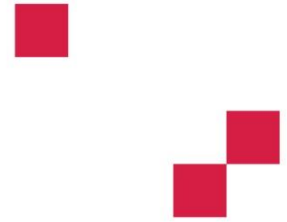


## Sessie 11:

Onterechte overtuigingen

Opsporen en uitdagen

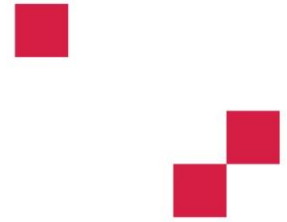




## Sessie 12:

### Kromme gedachten

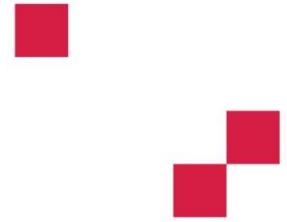
Verschillende typen  
Hoe weerleggen?



## Sessie 13:

### Woede

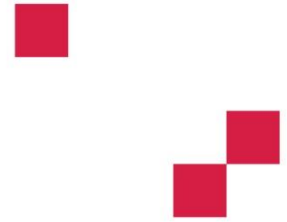
Teveel boosheid of juist te weinig  
Hanteren van woede en boosheid



Sessie 14:

Assertiviteit

Trauma en assertiviteit  
Doelen in assertiviteit

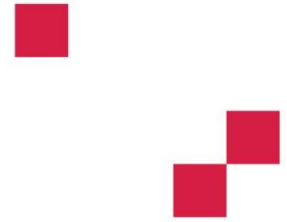


## Sessie 15:

### Schuld en schaamte

Ontstaan van schuld en schaamte

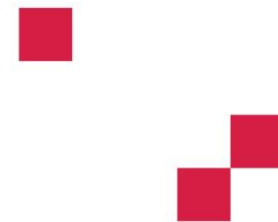
Omgaan met gevoelens van schuld en schaamte



Sessie 16:

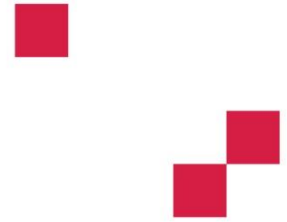
Assertiviteit 2

Assertieve vaardigheden



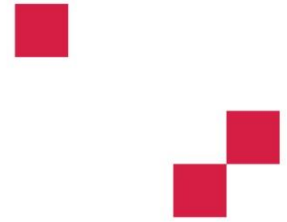
## Sessie 17:

# Vertrouwen opbouwen en omgaan met wantrouwen



Sessie 18:

Assertiviteit 3 en lichaamsbeleving



## Inhoud van de cursus:

- Sessie 19 en 20
  - Afscheid nemen





# Vragen/Opmerkingen