



Stabilisatiecursus na Trauma

Heb je te maken gehad met langdurig lichamelijk of seksueel geweld? Voelde je je onveilig in intieme relaties in je jeugd of later? Deze ervaringen leiden tot klachten zoals slaapproblemen, nachtmerries, stemmingswisselingen, woede-uitbarstingen, concentratieproblemen, ... en verstoren je dagelijks leven?

Je wil een stabielere leven krijgen en kunnen omgaan met de gevolgen van traumatische gebeurtenissen. Je wil je beter opgewassen voelen tegen het verwerken van je trauma('s) uit het verleden. Dan is deze cursus wellicht iets voor jou.

Onze stabilisatiecursus

De stabilisatiecursus van Multimed wil je meer begrip en controle doen krijgen over je denken, voelen en handelen en een meer passende levensinvulling doen krijgen

De methode is grotendeels gebaseerd op de stabilisatiecursus 'Vroeger en verder' van Dorrepaal e.a., waarvan werd aangetoond dat hij structuur biedt en klachten doet verminderen. In groep met anderen die gelijksoortige ervaringen hebben voelen velen zich gesteund door de (h)erkenning en het contact met anderen. De cursus is NIET bedoeld om je verleden te verwerken, dit dient onder individuele begeleiding te gebeuren.

Werkwijze

Stabiliseren maakt dat mensen meer begrip en controle kunnen krijgen over hun denken, voelen en handelen en eerst en vooral een stabielere leven krijgen, waardoor ze op het einde kunnen omgaan met de gevolgen van traumatische gebeurtenissen. Ze voelen zich beter opgewassen tegen het verwerken van trauma's uit het verleden. De verwerking zelf dient onder individuele begeleiding te gebeuren en begeleidingen die al lopen bij dokters, psychologen/psychotherapeuten dienen te worden verdergezet.

De cursus heeft twee invalshoeken:

Aanbieden van informatie over posttraumatische stressklachten (psycho-educatie)

Cognitieve gedragstherapie waarbij vaardigheden worden aangeleerd om ongezonde denkpatronen te herkennen en te veranderen.

Thema's als slaapproblemen, dissociatie, herkennen van gevoelens, denkpatronen, vertrouwen en wantrouwen, omgaan met grenzen, schuld, schaamte en gevolgen voor de huidige relatie komen aan bod.

Daarnaast komen praktische vaardigheden zoals technieken om met klachten om te gaan, veranderen van gedrags- en denkpatronen, onderkennen in welke situaties nare gevoelens ontstaan en hiermee leren omgaan,... Oefeningen om dit te vertalen naar de eigen context worden in groep besproken.

Eigen verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid staan centraal. Individuele problemen die naar boven komen, kunnen diepgaander besproken worden met de individuele begeleider.



Wie kan zich aanmelden?

De cursus is bedoeld voor mensen die na fysiek of seksueel misbruik in hun jeugd of later in relaties de genoemde klachten herkennen. Je arts, psycholoog of individuele therapeut kan je doorverwijzen .

Je kan ook vrijblijvend contact met ons opnemen. Hierna volgt een gesprek met de begeleiding die je klachten in kaart zal brengen. Je krijgt tijdens dit gesprek nog alle nodige informatie over de opzet en de inhoud van de cursus.

De cursus vormt een aanvulling op een individuele behandeling. Deze individuele behandeling is een voorwaarde om aan de cursus deel te nemen. Het is geen probleem mocht je reeds bij een andere psychotherapeut in behandeling zijn.

Wil je een informatiebijeenkomst bijwonen of opstarten? Raadpleeg onze website voor meer informatie.

Groepsleiders

Veronique Berth, 'Licentiaat in de klinische psychologie, psychotherapeute en psychotraumatoloog in opleiding'.

Lieve Lootens, master in psychologische en pedagogische wetenschappen, supervisor en NLP-coach

Petra Goethals, manager Multimed, ervaringsdeskundige

Verder zullen ze ondersteund worden door een aantal (para)medische disciplines.

Tijdsduur

De stabilisatiecursus omvat 22 sessies die wekelijks doorgaan en neemt in totaal zo'n halfjaar in beslag. Er zijn terugkombijeenkomsten voorzien na drie en na zes maanden.

Prijs

De prijs is afhankelijk van het aantal deelnemers in de groep en wordt individueel besproken in de informatiesessie. Er wordt gezocht naar een betaalbare cursus. Onder bepaalde voorwaarden kan er externe financiële steun worden aangevraagd.

In de prijs is inbegrepen:

- 22 groepslessen.
- 2 terugkomsessies
- 2 individuele sessies
- Opvang bij crisissituaties
- Werkboek en lesmateriaal
- Professionele begeleiding van gespecialiseerde psychologen en een ondersteuner.
- Overleg en samenwerking met de behandelende arts/therapeut

De cursus vormt een aanvulling op een individuele behandeling. Deze kunnen uitgebreid worden.

Na de cursus kan overgegaan worden tot individuele traumaverwerking.

Informatie

Voor meer informatie neem contact op met:

Veronique Berth 0484 09 09 80, veronique@multimed-lembeke.be

Lieve Lootens 0484 02 55 81, lievelootens1912@gmail.com

Petra Goethals 0475 31 51 74, petra@multimed-lembeke.be

Of vul het contactformulier in op de website www.Multimed-lembeke.be