

Traumabehandeling

Emergis kinder- en jeugdpsychiatrie

Krijg je (binnenkort) trauma-behandeling vanuit zorgprogramma Angst & stemming van Emergis kinder- en jeugdpsychiatrie? Ben je 6 tot 18 jaar? Dan is deze folder voor jou en je ouders/verzorgers. Je leest hierin wat je zoal kunt verwachten.

Wat is een trauma?

Trauma betekent dat je een erge gebeurtenis hebt meegemaakt en daardoor problemen hebt gekregen. Zo'n erge gebeurtenis kan één keer of meerdere keren voorkomen.

Bijvoorbeeld:

- mishandeling;
- misbruik;
- een ongeluk;
- pesterijen.

Voor wie is het?

Traumabehandeling is bedoeld voor kinderen en jongeren die problemen hebben gekregen na een erge gebeurtenis. We noemen die problemen ook wel een PTSS: een posttraumatische stress-stoornis. Je hebt last van bijvoorbeeld:

- angsten;
- herbelevingen;
- vermijdingsgedrag;
- schuldgevoelens;
- gedragsproblemen;
- emotionele problemen;
- slaapproblemen.

Wat is het doel?

Het doel van traumabehandeling is dat je problemen minder erg worden of verdwijnen. Dat wil zeggen:

- de gebeurtenis beheerst je leven niet meer;
- je kunt een normaal leven leiden zonder dat je steeds bang bent dat jou iets overkomt;
- je kunt terugdenken aan de gebeurtenis zonder last te krijgen heftige emoties of overstuur te raken.

Wat ga je doen?

Traumabehandeling kan bestaan uit één of meer onderdelen. Die onderdelen noemen we modules. Jij en je ouders/verzorgers volgen in ieder geval de module psycho-educatie. Je krijgt dan informatie over de klachten die je hebt en die horen bij PTSS. Daarnaast kiezen we samen met jou en je ouders/verzorgers nog één of meer modules die het beste bij jou passen. Op de volgende pagina's leggen we uit welke modules er zijn. Je behandelaar kan aanraken welke module(s) jij gaat volgen.

PSYCHO-EDUCATIE

Bij de start van traumabehandeling krijgen jij en je ouders psycho-educatie. Dit betekent dat jullie informatie krijgen over de klachten die horen bij een traumatische ervaring en een posttraumatische stressstoornis (PTSS).

SCHRIJFTHERAPIE WRITE JUNIOR

Samen met de therapeut maak je schrijfp opdrachten op de computer. Je schrijft op wat gebeurd is, wat je dacht en voelde. Jonge kinderen kunnen tekeningen maken. Denk je dat het allemaal jouw schuld is? Heb je het gevoel dat je het hebt uitgelokt? Dat je het verkeerd hebt aangepakt? We buigen de vervelende gedachten om naar helpende gedachten. Je leert ook hoe je de erge gebeurtenis kunt bespreken met andere mensen. De therapeut begeleidt je hierbij, stap voor stap.

EMDR

We maken een overzicht van je trauma's, gedachten en gevoelens. Daarna maakt de therapeut lichte tikjes op je hand of bewegingen voor je ogen terwijl je denkt aan de erge gebeurtenis. Bij deze behandeling hoef je minder te praten. Daarom kunnen ook hele jonge kinderen en zelfs baby's deze behandeling krijgen. Deze module duurt meestal korter dan de andere modules. Alleen therapeuten die hiervoor speciaal zijn opgeleid mogen EMDR geven.

SPELTHERAPIE

Speltherapie is vooral voor jonge kinderen. Tijdens deze therapie kun je met speelgoed uitbeelden wat er is gebeurd. Je leert op die manier om te gaan met de erge gebeurtenis.

TRAUMA FOCUSED COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE

Je vertelt of tekent stap voor stap wat er is gebeurd. In het begin kan dat best eng of spannend zijn. Later wordt dit minder. De therapeut zorgt ervoor dat je emoties niet te heftig worden. Ook praat je over wat je over jezelf denkt. Voel je je stom, schuldig of...?

MEDICATIE

Soms kun je medicijnen krijgen. Meestal gebeurt dat als je klachten erg hardnekkig zijn of de behandeling zonder medicijnen onvoldoende resultaat geeft.

De modules Schrijftherapie Write Junior, EMDR en Trauma Focused cognitieve gedragstherapie zijn *evidence based*. Dat betekent dat wetenschappers de modules hebben onderzocht en dat ze bewezen hebben dat de modules goed werken.

Wat is belangrijk voor de behandeling?

De behandeling werkt alleen wanneer de erge gebeurtenissen voorbij zijn. Het is belangrijk dat je in een veilige omgeving woont en dat je van je ouders/verzorgers voldoende steun krijgt. Ook belangrijk is dat je zelf graag wilt meewerken om je problemen te verminderen.

Is er begeleiding voor ouders/verzorgers?

Je ouders/verzorgers kunnen de module psycho-educatie volgen. Daarnaast kunnen ze ouderbegeleiding of gezinstherapie krijgen. Ze kunnen dan vragen stellen over jouw gedrag en over zaken die zij moeilijk vinden. Jullie maken als gezin hiervoor een plan in het adviesgesprek aan het begin van je behandeling.

Hoe lang duurt traumabehandeling?

Hoe lang traumabehandeling duurt is voor iedereen verschillend. Als je verschillende trauma's hebt duurt de behandeling natuurlijk langer. Ook duurt de ene module langer dan de andere module.

Hoe eindigt het?

Traumabehandeling eindigt met een gesprek met de behandelaar en jou en je ouders/verzorgers. Jullie bespreken met elkaar of je verder nog hulp nodig hebt.

Hoe zit het met privacy?

Alle medewerkers van Emergis kinder- en jeugdpsychiatrie hebben een beroepsgeheim. Dat betekent dat zij anderen niet mogen vertellen wat ze over jou weten. Zij mogen alleen informatie geven aan anderen als jij en/of je ouders daar toestemming voor geven.

Waar is het?

Voor traumabehandeling ga je naar Ithaka van Emergis kinder- en jeugdpsychiatrie in Kloetinge, Terneuzen of Middelburg.

Meer weten?

Meer informatie vind je op onze website www.emergis.nl.

Augustus 2013



www.emergis.nl

Kies voor 'Ik ben jonger dan 18 jaar'



aanmeldingkenj@emergis.nl



0113 26 79 10



**Emergis kinder- en jeugdpsychiatrie
Oostmolenweg 85
4481 PM Kloetinge**