

Vroeger en verder

Stabilisatiecursus na misbruik of mishandeling

Heeft u ooit te maken gehad met seksueel misbruik of mishandeling? Dan kunt u later klachten krijgen. Bijvoorbeeld stemmingswisselingen of angst- of woedeaanvallen. Er kan zelfs sprake zijn van een complexe posttraumatische stress-stoornis (PTSS). Tijdens de cursus 'Vroeger en verder' leert u controle te krijgen over de klachten die horen bij PTSS. U krijgt meer grip op uw denken, voelen en handelen en kunt daardoor prettiger leven.

Voor wie?

De cursus 'Vroeger en verder' is bedoeld voor vrouwen die te maken hebben gehad met mishandeling of seksueel misbruik. Dat kan gebeurd zijn in uw jeugd of later in een (intieme) relatie. Door de traumatische gebeurtenis heeft u nu PTSS-klachten. Om in aanmerking te komen voor de cursus moet u al in behandeling zijn bij een hulpverlener.

Waarom kan ik PTSS herkennen?

Door een traumatische ervaring, zoals mishandeling of seksueel misbruik, kunt u later PTSS-klachten krijgen. Kenmerken van een complexe PTSS kunnen zijn:

- nachtmerries en/of herbelevingen;
- slaapproblemen;
- concentratieproblemen;
- prikkelbaarheid;
- woedeaanvallen;
- hevige schrikreacties;
- waakzaamheid;
- stemmingswisselingen;
- zelfverwonding;
- herinneringen aan de gebeurtenis willen wegstoppen;
- minder belangstelling voor belangrijke activiteiten;
- niet graag met andere mensen omgaan;
- impulsief handelen;
- veel eten of juist uithongeren;
- alcohol of drugs gebruiken;
- weinig zelfvertrouwen hebben.

Hoe ziet de cursus eruit?

In de cursus 'Vroeger en verder' gaat het over uw eigen verantwoordelijkheid en uw zelfredzaamheid. De cursus richt zich vooral op het hier en nu, en niet op het verleden. U leert hoe u kunt omgaan met de klachten die u nu heeft, ofwel de gevolgen van de nare gebeurtenis. De gebeurtenissen zelf worden tijdens deze cursus niet uitgebreid besproken.

Elke bijeenkomst bestaat uit twee delen: informatie en praktische vaardigheden.

Welke informatie krijg ik?

Elke bijeenkomst krijgt u informatie over een ander aspect van PTSS. Want als u begrijpt waar uw klachten vandaan komen, krijgt u er meer grip op. Thema's die aan bod komen, zijn:

- slecht slapen en nachtmerries;
- vertrouwen en wantrouwen;
- omgaan met grenzen;
- schuld, schaamte en geheimen;
- gevolgen voor nieuwe relaties.

Welke vaardigheden leer ik?

Tijdens de cursus leert u hoe u kunt omgaan met klachten zoals nachtmerries en flashbacks, stemmingswisselingen en zelfverwonding. Ook leert u hoe u uw denken en zelfbeeld kunt veranderen. Zo krijgt u bijvoorbeeld ontspannings- en assertiviteitsoefeningen. Ook wordt in de cursus aandacht besteed aan hoe u op een prettige manier met andere mensen kunt omgaan. Alle oefeningen zijn zo opgezet, dat u ze meteen in uw dagelijks leven kunt oefenen. Uw ervaringen kunt u vervolgens in de groep bespreken.

Wie zijn er bij de cursus aanwezig?

De cursusgroep bestaat uit een vaste groep van ongeveer tien tot veertien vrouwen. Het kan erg fijn zijn om te praten met andere vrouwen die ongeveer hetzelfde hebben meegemaakt. Dat zorgt voor herkenning en steun. De groep wordt begeleid door twee hulpverleners.

Hoe lang duurt de cursus?

De cursus bestaat uit twintig bijeenkomsten van twee uur. De bijeenkomsten worden iedere week gehouden.

Hoe kan ik me aanmelden?

Als u interesse hebt in de cursus 'Vroeger en verder', dan kunt u zich aanmelden via uw behandelaar. Vervolgens hebt u een gesprek met een cursusleidster. Zij gaat na wat uw klachten precies zijn en of de cursus goed bij u past. Ook vertelt ze wat er tijdens de cursus precies gedaan wordt.

Waar wordt de cursus gegeven?

U kunt de cursus volgen in Goes, Terneuzen of Middelburg.