

# Psycho-educatiegroep (C)PTSS

De psycho-educatiegroep (C)PTSS is ontwikkeld voor alle cliënten van Dimence, die lijden onder een posttraumatische stressstoornis (PTSS) of een complexe posttraumatische stressstoornis ((C)PTSS).

De groep heeft als doel om informatie te verstrekken over de diagnose (C)PTSS, inzicht en begrip te geven over de klachten en hoe deze in stand worden gehouden. Tijdens de groep staan we stil bij het aanleren van vaardigheden hoe je om kunt gaan met de klachten die voortkomen uit de (C)PTSS. Samen met jou onderzoeken we welke vaardigheden bij jou passen. Zodat jij aan het einde van de groep handvatten hebt om met jouw klachten om te gaan. Wanneer je deelneemt aan de groep verwachten we van jou, dat je gemotiveerd bent en actief aan de slag gaat. Zo haal je het meeste uit de groep!

## Voor wie is de cursus geschikt?

- Alle cliënten binnen Dimence die lijden een PTSS of een (C)PTSS.

## Informatie over de groep:

Aantal deelnemers: er nemen maximaal 8 mensen deel aan de groep

Aantal sessies: 7 sessies in totaal, waarvan de laatste sessie een naastensessie is (optioneel)

Duur van de sessies: een sessie duurt 90 minuten en is iedere week

Wanneer je deelneemt aan de groep, krijg je tijdens de eerste sessie een werkboek 'Werkboek psycho-educatiegroep (C)PTSS'. Dit boek gebruiken we iedere sessie en neem je iedere sessie mee.

## Wat kan je verwachten van de groep?

Tijdens iedere sessie krijg je informatie en verwachten we van je dat je meedoet. Dat verwachten we van alle deelnemers. Iedere sessie staat er één of twee onderwerpen centraal waar we bij stilstaan. Voorbeelden van onderwerpen die aan bod komen zijn o.a.: achtergrond diagnose (C)PTSS, hechting, emotieregulatie, zelfcompassie, trauma in het lichaam, dissociatie en (on)veiligheid. Aan de onderwerpen zijn ook opdrachten gekoppeld, die je voor de sessie hebt gemaakt. De opdrachten bespreken we dan in de groep.

We verwachten niet van je dat je openlijk bespreekt waar je last van hebt. Tijdens de sessie met de groep gaan we niet in op inhoudelijke trauma's. Sommige opdrachten zijn wat meer interactief en leer je meer door te doen. Dit is altijd onder begeleiding van de behandelaren.

## De laatste sessie is een naastensessie

De laatste sessie die we met de groep aanbieden is een naastensessie. Je kunt deze sessie een naaste (partner, vriend, vriendin, ouder, buurman of -vrouw met wie je een goede band hebt) meenemen. De sessie wordt begeleid door een ervaringsdeskundige. Jouw naaste heeft een belangrijke rol bij jouw herstel. Dat is belangrijk en daarom betrekken wij hen graag bij de groep. Zij krijgen tijdens deze laatste sessie informatie, tips en handvaten.