Jongeren

Behandeling PTSS en trauma

Als je last hebt van PTSS en trauma gerelateerde klachten, kan dat veel vragen oproepen. Bij Pro Persona helpen we jongeren tussen de 8 en 18 jaar om hiermee om te gaan. In deze folder lees je wat je kunt verwachten van onze behandeling.

Informatie en ondersteuning voor jou en je naasten

Samen werken aan herstel

Als je iets ingrijpends hebt meegemaakt, zoals een ernstig ongeluk, (seksueel) geweld of ernstig pesten, kan dat je blijven achtervolgen. Je denkt er vaak aan terwijl je dat niet wilt, je voelt je bang of verdrietig, en je ontwijkt situaties die je eraan herinneren. Je voelt je bang, boos en verdrietig. Als je deze klachten hebt, heb je misschien last van een trauma of een post traumatische stressstoornis (PTSS). Bij Pro Persona helpen we jongeren tussen de 8 en 18 jaar om hiermee om te gaan en de klachten te verminderen. Dit doe je door de nare gebeurtenissen te verwerken.

Hoe helpen we jou?

Voor de behandeling start

Voordat we starten met de behandeling, maken we samen met jou een behandelplan. Daarin leggen we vast welke onderdelen we gaan uitvoeren.

Tijdens de behandeling

- Leggen we uit wat een trauma is en welke behandelmogelijkheden er zijn;
- Proberen we je klachten te verminderen of te laten verdwijnen;
- Leren we jou en je gezin omgaan met klachten, beperkingen en mogelijkheden;
- Bespreken we met je ouders (of verzorgers) hoe zij jou het beste kunnen helpen;
- Beperken we het gebruik van medicijnen tot een minimum. Medicatie wordt alleen ingezet als dat nodig is en altijd in overleg.

Tijdens de behandeling hebben we contact met jou en je ouders of verzorgers, samen of apart. Soms spreken we ook met je huisarts, andere hulpverleners of met de intern begeleider of de leerkracht van school.

Verschillende behandelmogelijkheden

Het doel van de behandeling is dat leert begrijpen waar je klachten vandaan komen en weet hoe je ze kunt verminderen. We starten met een aantal gesprekken met een (GZ-)psycholoog of een psychotherapeut. Jouw verdere behandeling is afhankelijk van jouw situatie. Hierna vind je meer uitleg over de behandelvormen.

© Pro Persona 00096-250729
Wij gebruiken soms AI-beeldmateriaal om privacyschending te voorkomen.

Cognitieve gedragstherapie

Eerst onderzoek je samen met jouw therapeut hoe jouw klachten zijn ontstaan. Ook kijk je naar hoe je er (soms onbewust) voor zorgt dat de klachten blijven of worden versterkt. Een voorbeeld is dat je juist wel aan de nare herinnering denkt terwijl je probeert om er niet aan te denken. Vaak ben je ervan overtuigd dat je het niet aankunt om aan de nare gebeurtenissen te denken. In de traumabehandeling oefen je met herinneringen of soms voorwerpen, plekken, geluiden of geuren die doen denken aan de nare gebeurtenissen.

EMDR

EMDR helpt je om nare herinneringen te verwerken. Je denkt aan de gebeurtenis terwijl je een afleidende taak uitvoert, zoals het volgen van een lichtbalk. Hierdoor verandert de manier waarop de herinnering in je hersenen is opgeslagen. Vooraf krijg je uitleg over hoe dit precies werkt en wat je tijdens de behandeling kunt verwachten.

Ouderbegeleiding

Je ouders of verzorgers krijgen tips en ondersteuning om jou beter te kunnen ondersteunen bij het verwerken van nare gebeurtenissen. Op die manier kunnen ze je helpen, zodat de behandeling beter werkt.

Aanvullende behandelonderdelen

Soms is het nodig de behandeling uit te breiden om ervoor te zorgen dat de behandeling beter werkt. Dan stelt het behandelteam voor losse onderdelen te volgen. Denk bijvoorbeeld aan: vaktherapie, psychodiagnostisch onderzoek, systeemtherapie of een psychiatrisch consult. Als dit voor jou zo is, leggen we je natuurlijk uit wat dit is.

Waar en wanneer

De behandelgesprekken vinden meestal plaats op een locatie van Pro Persona. Soms plannen we behandelafspraken bij je thuis of op een andere plek. Dat doen we alleen als het nodig is voor de behandeling van jouw klachten. De data en tijden worden in overleg afgesproken en zijn bekend bij het secretariaat van de afdeling of bij je hulpverlener.

Vragen

Heb je vragen? Neem dan contact op met je hulpverlener. Bezoek ook onze website.

Pro Persona
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK : 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg