



GGZ Friesland

Polikliniek

# Traumatoornissen

**Wij zijn er voor  
mensen die minder  
last willen hebben  
van de gevolgen  
van een traumatisch  
verleden.**

Vaak ervaar je ernstige gevolgen als je in je verleden lange tijd of vaak ingrijpende gebeurtenissen hebt meegemaakt. Bijvoorbeeld bij seksueel misbruik of fysiek geweld. Je kunt dan een (complexe) posttraumatische stressstoornis (cPTSS) of een dissociatieve stoornis ontwikkelen.

Je loopt hierdoor op meerdere levensgebieden tegen problemen aan. Vaak heb je het gevoel geen controle meer te hebben over je leven. Je hebt last van herbelevingen, nachtmerries of lichamelijke en emotionele klachten die horen bij de trauma's. Je kunt je bijna niet ontspannen. Alles wat je aan de trauma's doet denken vermijd je zoveel mogelijk.

**Met elkaar  
gaan we aan  
de slag om de  
gevolgen van  
de trauma's  
zoveel mogelijk  
te verkleinen.**

Sommige mensen voelen zich geestelijk en lichamelijk afwezig. Ze kunnen tijd 'kwijt' zijn. Of worden aangesproken op gebeurtenissen die ze zich niet herinneren.

Bij de polikliniek traumastatoornissen gaan we samen aan de slag om de gevolgen van de trauma's zoveel mogelijk te verkleinen.

# Samen kijken we naar welke onderdelen van het behandelaanbod passend zijn bij jouw situatie en hulpvraag.

## Onze zorg begint met gesprekken waarin we met elkaar kennismaken

Samen kijken we of wij de juiste behandeling kunnen bieden bij jouw hulpvraag. Ook komt er een specialistisch onderzoek naar je klachten. Na dit onderzoek en de gesprekken komen we tot een advies. Dit advies bespreken we met je in een adviesgesprek.

## We starten je behandeling met het maken van een plan

Dat doen we in een behandelplangesprek. We bespreken wat je wilt bereiken in de behandeling. Ook kijken we welke onderdelen van het behandelplan passend zijn bij jouw persoonlijke situatie en hulpvraag.

## Vanaf jouw eerste afspraak op de polikliniek traumastatoornissen heb je een regiebehandelaar

Hij/zij coördineert jouw behandeling. Meestal is dit een psycholoog.

Het behandelteam bestaat uit psychologen, sociotherapeuten, vaktherapeuten, een systeemtherapeut en een psychiater.

## Op de polikliniek traumastatoornissen werken we vanuit een drie-fase-model

Dit betekent dat de behandeling uit drie fases bestaat.

### Fase 1

In de eerste fase van de behandeling vergroot je jouw kennis over je problematiek. Je leert manieren om beter met je traumaklachten om te gaan. En je leert om het evenwicht in jouw dagelijkse leven zoveel mogelijk te bewaren. We noemen de eerste fase de stabilisatiefase.

### Fase 2

De tweede fase is de verwerkingsfase. In deze fase verminderen jouw traumaklachten zoveel mogelijk. We werken met technieken waarvan het effect wetenschappelijk bewezen is. Zoals Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) en Imaginaire Exposure (IE).

### Fase 3

De derde fase is de rehabilitatiefase. Je staat stil bij wat de vermindering van jouw klachten op verschillende levensgebieden voor je betekent. Ook rond je de behandeling af.

In elke fase kun je persoonlijke behandelsessies én groepsmodules naast elkaar volgen.

## Behandeling is niet mogelijk als er problemen zijn die een goed resultaat van de traumabehandeling in de weg staan

Voorbeelden hiervan zijn:

- Een lopend euthanasietraject
- Een ernstige verslaving aan alcohol of drugs
- Een zeer laag lichaamsgewicht
- Een verstandelijke beperking
- Een lichamelijke aandoening
- Een psychiatrisch aandoening

### **Binnen 2 maanden na de start van de behandeling is er een zorgafstemmingsgesprek (ZAG)**

Tijdens dit gesprek kijken we of de behandeling goed is gestart. En of de behandeling de goede kant op gaat. Dit gesprek is samen met jou, mensen die voor jou belangrijk zijn en de betrokken behandelaren.

Hierna is er elke 4 maanden een ZAG. We bespreken hierin met elkaar of de behandeling het gewenste resultaat heeft. Als het nodig is passen we doelen aan. Ook bespreken we of je de stap neemt naar een volgende fase in de behandeling.

### **We vinden het belangrijk dat je jouw familie en naasten kunt betrekken bij jouw behandeling**

Aan het begin van de behandeling bespreek je met de systeemtherapeut wat jouw wensen hierin zijn. De systeemtherapeut vertelt jou wat de mogelijkheden zijn.



Jouw traumabehandeling kan ook voor mensen die dichtbij je staan gevolgen hebben. Daarom mag je jouw familie of naasten uitnodigen voor de ZAG.

### **Meer informatie**

GGZ Friesland  
Polikliniek traumastatoornissen  
Locatie Jelgerhuis

Borniastraat 34b  
8934 AD Leeuwarden  
Tel: 088 3365601  
[www.ggzfriesland.nl](http://www.ggzfriesland.nl)

*april 2024*

 [facebook.com/ggzfriesland](https://facebook.com/ggzfriesland)  
 [instagram.com/ggzfriesland](https://instagram.com/ggzfriesland)



GGZ Friesland