Trauma en ouderschap

Informatie voor cliënten van Transit

ggz centraal
expertisecentrum voor transdiagnostische psychotherapie

Veel ouders die kampen met de gevolgen van (vroeg)kinderlijk trauma, traumatiseren vaak – ongewild en onbewust – ook hun kinderen. Hoewel deze ouders toegewijd zijn aan hun kinderen en hen de best mogelijke start in het leven willen bieden, lukt dat vaak niet vanwege de gevolgen van hun eigen traumatisering.

Doelstelling

Binnen de groep 'trauma en ouderschap' willen wij ouders helpen hun traumatische klachten beter te begrijpen en nieuwe manieren te vinden om met die klachten om te gaan. Langzaamaan leert u 'triggers' beter herkennen, leert u deze op te vangen en vergroot u uw vermogen om beter voor uzelf te zorgen, zodat u een warme en veilige relatie met uw kinderen kunt ontwikkelen. In de behandeling combineren wij theorie met een diepgaande verkenning van verschillende emoties, waarbij de aandacht afwisselend ligt op de ouder, het kind en de interactie tussen hen.

Werkwijze

In de groep maken wij gebruik van het boek 'trauma en ouderschap'. Dat bestaat uit 24 hoofdstukken met verschillende onderwerpen. Elk hoofdstuk bestaat uit oefeningen en opdrachten.

De behandeling is opgedeeld in 2 blokken van elk 12 weken:

- de uitdagingen van het ouderschap
- traumasymptomen leren begrijpen
- de gevolgen van verwaarlozing en mishandeling in de kindertijd
- reflecteren op gedachten en gevoelens ('mentaliseren')
- door te 'mentaliseren' beschermt u uw kinderen
- 'mentaliseren' is bevorderend voor gezonde relaties
- triggers
- te veel of te weinig voelen
- u voorbereiden op lastige situaties
- emoties begrijpen
- een gevoel van veiligheid tot stand brengen
- in het reine komen met je boosheid

- als ouder omgaan met boosheid
- uw overtuigingen zijn van invloed op ons handelen
- schuldgevoelens
- voorzien in de onvervulde behoefte uit uw kindertijd
- regels maken het veilig
- uw welzijn vergroten door gezonde nachtrust
- lichamelijk welzijn en gezondheid
- verstandig omgaan met tijd: de balans tussen werk en vrije tijd
- vreugde en speelsheid
- voorzien in de emotionele behoefte van je kind
- veiligheid bieden als je je onveilig voelt
- afscheid nemen.

Programma

In elke bijeenkomst bespreken we het huiswerk, hebben we een korte pauze en bespreken we de theorie.

Voorwaarden
Om te kunnen deelnemen aan de groep 'trauma en ouderschap' is er een aantal voorwaarden waar u aan moet voldoen:

- Deze groep kan alleen plaatsvinden als u ook een regiebehandelaar heeft bij wie u individuele behandeling volgt. Wij bieden alleen trainingsgerichte therapie en hebben geen mogelijkheden om individuele gesprekken te voeren en zorg te bieden bij een eventuele crisis. Indien er dingen zijn die tijdens de module bij u naar boven komen, vragen wij u deze te bespreken met uw eigen behandelaar.
- Het is belangrijk dat u zelfstandig het programma kunt volgen. Dat betekent ook dat u zelf verantwoordelijk bent voor de reis van en naar het Expertisecentrum voor Transdiagnostische Psychotherapie.
- Binnen het Expertisecentrum voor Transdiagnostische Psychotherapie werken wij met Karify, het online cliëntportaal van GGz Centraal. Het is belangrijk dat u een Karify-account heeft en dit ook gebruikt.
- Tijdens de eerste bijeenkomst nemen wij met u groepsregels door. Voor een veilig groepsklimaat is het van groot belang dat u zich houdt aan de afspraken die wij daar beschrijven.
- U kunt niet deelnemen aan de groep als u last heeft van psychotische episodes, overheersende middelenproblematiek, een antisociale persoonlijkheidsstoornis of als u de Nederlandse taal niet beheerst.

Praktische informatie
Uw behandelaar kan u rechtstreeks aanmelden voor de groep 'trauma en ouderschap'. De groep is dus óók toegankelijk voor cliënten die lijden aan de gevolgen van (vroeg)kinderlijk trauma, die niet in behandeling zijn bij het Expertisecentrum voor Transdiagnostische Psychotherapie. Als dit het geval is, adviseren wij u duidelijk op de verwijsbrief te vermelden dat het een aanmelding van de groep 'trauma en ouderschap' betreft.

Na aanmelding nodigen wij u uit voor een intakegesprek met een trainer van de groep. In dit gesprek kijken wij samen of de groep geschikt voor u is. Als het antwoord daarop positief is, maken wij afspraken met u over start en deelname.

Duur: de groep bestaat uit 12 wekelijkse trainingen, op één dag in de week. Wij bespreken de dag en het tijdstip ruim voor de start met u.
Plaats: Expertisecentrum voor Transdiagnostische Psychotherapie, Transit, gebouw de Rietschans in Ermelo
Opzet: De module is een gesloten groep van max. 9 deelnemers, mannen en vrouwen. Gesloten wil zeggen dat er na de start geen nieuwe deelnemers instromen.
Literatuur: U krijgt van ons het boek 'Trauma en ouderschap'

Kosten
Voor gezondheidszorg geldt in Nederland een verplicht eigen risico voor elke verzekerde. Dat bedrag wordt jaarlijks vastgesteld. Ook de geestelijke gezondheidszorg valt onder dit eigen risico. Voor informatie over de kosten van uw behandeling of begeleiding bij GGz Centraal verwijzen wij u graag naar onze website www.ggzcentraal.nl/kosten.

© GGz Centraal Expertisecentrum voor Transdiagnostische Psychotherapie, juli 2025