Eéndaagse CPTSS-groep

De ééndaagse CPTSS-groep is een deeltijdbehandeling voor mannen en vrouwen, die lijden aan een complexe Post Traumatische Stress Stoornis (CPTSS) ten gevolge van vroegkinderlijke misbruik- en/of mishandeling. Cliënten die lijden aan CPTSS kunnen de volgende klachten hebben: nachtmerries en andere slaapproblemen, herbelevingen, de neiging herinneringen aan traumatische gebeurtenissen te vermijden, verminderde belangstelling voor belangrijke activiteiten, vervreemding voelen ten opzichte van anderen en zichzelf, prikkelbaarheid en woede-uitbarstingen, concentratieproblemen, overdreven schrikreacties en overdreven waakzaamheid, problemen bij het reguleren van gevoelens, veranderingen in aandacht en bewustzijn, veranderingen in de beleving van jezelf, verandering in relaties met anderen, lichamelijke klachten en verlies van vertrouwen in de toekomst.

Doelstelling
Binnen de CPTSS-deeltijdbehandeling besteden wij aandacht aan:

- psycho-educatie;
- vergroten van de window of tolerance;
- Inzicht en vaardigheden

De deeltijd is niet gericht op het verwerken van de traumatische ervaringen uit het verleden, maar wel op het leren omgaan met de gevolgen hiervan in het heden.

Werkwijze
In de deeltijdbehandeling gaan wij vanuit diverse invalshoeken in op de bestaande klachten. De psycho-educatie is gericht op het krijgen van meer inzicht en het begrijpen van uw eigen klachten. Daarnaast maakt u kennis met verschillende vaardigheden om beter met de bestaande klachten om te kunnen gaan. We besteden zowel aandacht aan de rationele, als aan de emotionele kant van de klachten.

De deeltijdbehandeling is opgedeeld in twee blokken van elk 16 a 20 weken:
Blok 1: Psycho-educatie CPTSS en stabilisatie dagelijks leven.
Blok 2: Inzicht en vaardigheden voor omgang met emoties en overtuigingen.
In het evaluatiegesprek na blok 1 bespreken wij met u of het goed is om ook blok 2 te volgen. In overleg met u kunnen wij ook afspreken dat u blokken herhaalt.

Tijdens de deeltijdbehandeling onderzoeken wij de traumatische ervaringen niet uitvoerig. Daardoor kunnen ook mensen aan de deeltijdbehandeling deelnemen die een hoog angstniveau hebben. De deeltijdbehandeling is een training en we onderzoeken geen onderlinge interacties. Het voordeel van een groep is dat u erkenning en herkenning van uw problemen ervaart, wat deelnemers als steunend ervaren. Het is de bedoeling dat u de deeltijdbehandeling volgt naast een bestaand individueel behandelcontact.

Programma
Het programma, van zowel blok 1 als blok 2, bestaat uit twee onderdelen:

- een training waarin we psycho-educatie geven
- een groepsmoment waarin we vaktherapie geven.

Thema's die in de training van blok 1 aan bod komen zijn: psycho-educatie over complexe PTSS, 'dissociatie', 'Window of tolerance', omgaan met 'triggers', beter slapen, structuur, zelfzorg en basisveiligheid.

© GGz Centraal Expertisecentrum voor transdiagnostische psychotherapie (ExtraPsy), Transit, februari 2026

De vaktherapie bestaat uit Traumasensitieve Yoga (TSY) en focust zich op het leren opmerken van lichaamssignalen en leren herkennen van eigen (lichamelijke)grenzen.

Thema's die in de training van blok 2 aan bod komen zijn: wat zijn emoties, emoties & CPTSS, de dramadriehoek, grenzen aanvoelen en aangeven, denkfouten, herkennen en hanteren van emoties en omgaan met angst, verdriet, boosheid, schuld, schaamte, wantrouwen, hechting en eenzaamheid. De vaktherapie sluit aan bij bovenstaande thema's
De vaktherapie bestaat uit psychomotore therapie (PMT) of beeldende therapie (BTH) en focust zich op het ervaringsgerichte werken rondom het thema wat die dag centraal staat.

Voorwaarden
Om te kunnen deelnemen aan de eendaagse CPTSS-groep is er een aantal voorwaarden waar u aan moet voldoen:

- Deze deeltijdbehandeling kan alleen plaatsvinden als u ook een (**regie)behandelaar** heeft bij wie u individuele behandeling volgt (richtlijn wekelijks contact). Wij bieden alleen trainingsgerichte therapie en hebben geen mogelijkheden om individuele gesprekken te voeren en zorg te bieden bij een eventuele crisis. Als er dingen zijn die tijdens de training 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 Transit.
- Binnen de deeltijdbehandeling 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 een trainingsovereenkomst door. Voor een veilig groepsklimaat is het van groot belang dat u zich houdt aan de afspraken die wij daarin opnemen.
- U kunt niet deelnemen aan de groep als u last heeft van psychotische episodes, een dissociatieve identiteitsstoornis (DIS), overheersende middelenproblematiek, een antisociale persoonlijkheidsstoornis of als u de Nederlandse taal niet beheerst.

Praktische informatie
Uw behandelaar kan u aanmelden voor de eendaagse CPTSS-groep. Na aanmelding krijgt u een uitnodiging voor een intakegesprek met een trainer van de groep. In dit gesprek kijken wij samen of de deeltijdbehandeling geschikt voor u is. Als het antwoord daarop positief is, maken wij afspraken met u over start en deelname.

Duur: de deeltijdbehandeling bestaat uit twee blokken van elk 16 a 20 weken, op één dag in de week. Wij bespreken de dag en het tijdstip ruim voor de start met u.
Plaats: Expertisecentrum voor transdiagnostische psychotherapie (ExtraPsy), Transit, Ermelo
Opzet: De deeltijdbehandeling 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 een reader met het trainingsmateriaal.

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 (ExtraPsy), Transit, februari 2026