



Mini Cursus (Complexe)Posttraumatische Stresstoornis ((C)PTSS)

Inleiding

Welkom bij de cursus over (complexe) posttraumatische stressstoornis ((C)PTSS). Deze cursus biedt basiskennis over ((C)PTSS). Je zult de verschillende facetten van ((C)PTSS) begrijpen, evenals strategieën voor herstel en zelfzorg die specifiek gericht zijn op het verwerken van dieperliggende trauma's. Dit is een persoonlijke reis en het is belangrijk om geduldig en zorgzaam met jezelf om te gaan terwijl je deze cursus doorloopt.

Module 1: Wat is ((C)PTSS) en waarom ontstaat het?

Doel: Begrijp de basisprincipes van ((C)PTSS) en de oorsprong van ((C)PTSS).

PTSS? Posttraumatische stressstoornis (PTSS) ontstaat wanneer iemand na een traumatische gebeurtenis langdurig last heeft van symptomen zoals herbeleving, vermijding, en verhoogde waakzaamheid. Dit is een normale reactie op een abnormale gebeurtenis.

PTSS kan echter problematisch worden wanneer de symptomen aanhouden en het dagelijks functioneren verstoren.

Complexe PTSS: Complexe PTSS komt vaak voort uit langdurige of herhaalde traumatische ervaringen, zoals vroeg kinderlijke (seksuele) mishandeling, chronische mishandeling, langdurige verwaarlozing, of slachtoffer zijn van een gewelddadige situatie (bijv. oorlog of gevangenschap). In tegenstelling tot acute PTSS, die kan ontstaan na een enkel trauma, omvat complexe PTSS vaak meerdere trauma's die elkaar over tijd ophopen, wat leidt tot een langduriger en diepgaander effect op de geestelijke gezondheid.

De langdurige aard van de trauma's beïnvloedt niet alleen hoe iemand het trauma ervaart, maar ook hoe ze zichzelf en de wereld om hen heen zien.

Oefening 1.1: Reflectie op de Oorsprong van PTSS

Denk na over de oorsprong van PTSS. Heb je ooit iets meegemaakt dat je zou kunnen labelen als trauma? Schrijf je ervaringen op en overweeg hoe deze je leven hebben beïnvloed. Dit helpt je te begrijpen waarom je mogelijk bepaalde symptomen of reacties hebt.

Module 2: Wat maakt complexe PTSS anders?

Doel: Dieper inzicht krijgen in de unieke kenmerken van complexe PTSS en hoe het verschilt van acute PTSS.

Wat maakt complexe PTSS anders? Complexe PTSS is geassocieerd met trauma dat langdurig is en herhaald wordt. De symptomen zijn niet alleen het gevolg van de traumatische gebeurtenis zelf, maar ook van hoe de persoon leert omgaan met het trauma. De stoornis beïnvloedt de persoon op verschillende niveaus:

Emotioneel: Diepe gevoelens van schaamte, schuld en waardeloosheid.

Cognitief: Verstoord zelfbeeld en negatieve overtuigingen over anderen of de wereld.

Interpersoonlijk: Moeite met het aangaan of onderhouden van gezonde relaties.

Emotionele gevolgen van langdurig trauma:

Dissociatie: Mensen met complexe PTSS kunnen zichzelf soms losgekoppeld voelen van hun eigen lichaam of emoties.

Hyperarousal: Dit is een verhoogd gevoel van spanning of paraatheid. Het kan leiden tot overmatige schrikreacties, angst en het onvermogen om zich te ontspannen.

Verlies van controle: De ervaring van voortdurende angst of verdriet kan het gevoel van controle over het leven verminderen.

Hoe beïnvloedt het je identiteit? Langdurige trauma's kunnen ervoor zorgen dat iemand zichzelf als 'gebroken' of onwaardig ziet. Dit kan het vermogen om gezonde relaties aan te gaan belemmeren en leiden tot gevoelens van isolatie.

Oefening 2.1: Identiteit en Trauma

Schrijf op hoe je denkt dat trauma je zelfbeeld en identiteit beïnvloedt. Voel je dat trauma een bepaald aspect van je persoonlijkheid of je relatie met anderen heeft veranderd? Reflecteer op deze vragen en maak een lijst van mogelijke veranderingen die je hebt opgemerkt in hoe je jezelf ziet.

Module 3: Diepere Symptomen van Complexe PTSS

Doel: Het herkennen van de diepere symptomen van complexe PTSS en begrijpen hoe deze zich ontwikkelen.

Emotionele symptomen:

Chronische gevoelens van leegte of hopeloosheid: De voortdurende emotionele pijn kan het gevoel geven dat er geen uitweg is.

Dissociatie: Dit kan zich uiten als het gevoel hebben 'uit het lichaam' te zijn, het verlies van tijd of herinneringen, of een gevoel van niet echt zijn.

Intense woede of verdriet: De onvermogen om gevoelens effectief te reguleren kan leiden tot uitbarstingen van emoties.

Gedragsmatige symptomen:

Zelfbeschadiging of verslavingen: Mensen met complexe PTSS gebruiken soms destructieve mechanismen om met de emoties om te gaan, zoals alcohol, drugs, of zelfbeschadiging.

Vermijding: Vermijden van mensen, plaatsen, of situaties die herinneren aan het trauma. Dit kan leiden tot isolatie en verlies van sociale netwerken.

Cognitieve gevolgen:

Chronische zelfkritiek: Het negatieve zelfbeeld kan de oorzaak zijn van zelfkritiek, gevoelens van schuld of schaamte.

Slecht geheugen of concentratieproblemen: Trauma kan het vermogen om zich te concentreren of informatie vast te houden verstoren.

Oefening 3.1: Verken je Symptomen

Bekijk je huidige situatie en vraag jezelf af of je een van de bovengenoemde symptomen ervaart. Maak een gedetailleerde lijst van symptomen die je herkent en probeer te beschrijven hoe ze je dagelijks leven beïnvloeden.

Module 4: Diepgaande Impact op Je Zelfbeeld en Relaties

Doel: Verkennen hoe complexe PTSS je zelfbeeld en relaties beïnvloedt.

Zelfbeeld en Identiteit: Trauma kan leiden tot diepe gevoelens van schaamte en schuld, die je zelfbeeld aantasten. Dit kan zich uiten in gedachten zoals "Ik ben niet goed genoeg" of "Ik verdien dit." Het herstellen van het zelfbeeld is een cruciaal onderdeel van het herstelproces.

Relaties en Vertrouwen: Bij langdurig trauma kan er een diep verlies van vertrouwen in anderen ontstaan. Dit maakt het moeilijk om gezonde relaties op te bouwen, omdat er altijd de angst is voor afwijzing of herhaling van het trauma. Deze wantrouwen kan zich uiten in isolatie, moeilijkheden met intimiteit, of zelfs vijandigheid richting anderen.

Oefening 4.1: Reflectie op Relaties

Denk na over je huidige relaties. Heb je moeite om anderen te vertrouwen? Voel je je vaak alleen, zelfs in gezelschap? Schrijf op hoe trauma je vermogen om gezonde relaties te onderhouden heeft beïnvloed.

Module 5: Herstel van Complexe PTSS

Doel: Dieper begrijpen hoe herstel eruitziet en welke stappen je kunt nemen.

Herstelprincipes: Herstel van complexe PTSS is een langzaam proces dat geduld en toewijding vereist. Er zijn verschillende stappen die je kunt ondernemen om het proces te vergemakkelijken:

Zelfcompassie: Leer vriendelijker en geduldiger met jezelf om te gaan. Dit helpt om de intense zelfkritiek te verlichten.

Zelfzorg: Zorg goed voor jezelf op fysiek, emotioneel en psychologisch vlak. Dit omvat slaap, voeding, lichaamsbeweging, en ontspanning.

Therapie en ondersteuning: Het vinden van een therapeut die gespecialiseerd is in trauma of deelnemen aan een steungroep kan cruciaal zijn voor herstel.

Traumatherapie zoals:

Cognitieve Gedragstherapie (CGT): Helpt je om negatieve gedachten en overtuigingen te identificeren en te veranderen.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing): Een therapie die helpt bij het verwerken van traumatische herinneringen door middel van oogbewegingen of andere stimuli.

Dialektische Gedragstherapie (DBT): Richt zich op het leren van vaardigheden voor emotionele regulatie, mindfulness en het omgaan met relaties.

Oefening 5.1: Maak een Gedetailleerd Zelfzorgplan

Herstel vereist actie. Maak een gedetailleerd plan voor zelfzorg, waarin je zowel fysieke, emotionele als mentale zorg opneemt. Dit kan bestaan uit het regelmatig oefenen van mindfulness, het stellen van slaapdoelen, of het plannen van tijd voor ontspanning.

Module 6: Ondersteuning Zoeken

Doel: Het belang van steun begrijpen en leren hoe je hulp kunt zoeken tijdens het herstelproces.

Soorten Ondersteuning:

Professionele Hulp: Zoek een therapeut die ervaring heeft met trauma en ((C)PTSS).

Steungroepen: Deelnemen aan een online of lokale steungroep kan helpen om ervaringen te delen met anderen die hetzelfde doormaken.

Sociale Steun: Het is belangrijk om vrienden, familie of vertrouwde mensen om je heen te hebben die je kunnen steunen.

Oefening 6.1: Maak een Veiligheidsplan: Maak een lijst van mensen en organisaties die je kunnen steunen in je herstelproces. Wie zou je kunnen benaderen voor hulp en steun?

Zie het veiligheidsplan aan het eind van deze cursus.

Module 7: Afsluiting en Toekomstige Stappen

Doel: Reflecteren op wat je hebt geleerd en je volgende stappen plannen.

Samenvatting: Je hebt nu meer inzicht gekregen in complexe PTSS en hoe deze stoornis je leven kan beïnvloeden. Herstel is een langdurig proces, maar met geduld, zelfzorg en ondersteuning kun je stappen zetten naar een gezonde toekomst. Dat gezegd hebbende is 100% herstel niet altijd mogelijk.

Oefening 7.1: Je Toekomstige Stappen

Schrijf op welke acties je gaat ondernemen om je herstel verder vorm te geven. Dit kan zijn het zoeken van professionele hulp, het implementeren van zelfzorgstrategieën, of het opbouwen van een ondersteunend netwerk.

Einde van de Cursus

Dank je wel voor het volgen van deze cursus over complexe PTSS. Onthoud dat het oké is om stappen in je eigen tempo te nemen. Zorg goed voor jezelf, en wees geduldig terwijl je werkt aan het verwerken van trauma en het herstellen van je welzijn.

Mini Cursus Complexe Posttraumatische Stresstoornis (CPTSS) + Veiligheidsplan

Op de volgende pagina vindt je het Veiligheidsplan. Print het uit en vul het in. Leg het op een voor jou snel beschikbare plaats.

Liever niet printen? Download dan de Back Up app in Google Play of in de App Store. De Back Up app is ontwikkeld door 113. Dan heb je in je smartphone altijd je veiligheidsplan bij je.

Veiligheidsplan

Identificeren en Begrijpen van Triggers

Fysieke Triggers:

Wat zijn de lichamelijke reacties die optreden wanneer je wordt getriggerd (zoals verhoogde hartslag, gespannen spieren, ademhalingsproblemen)?

Schrijf deze symptomen op om beter voorbereid te zijn.

Emotionele Triggers:

Denk aan situaties die intense emoties oproepen, zoals gevoelens van machteloosheid, angst of verdriet. Dit kunnen bijvoorbeeld conflicten in relaties, sociale druk of bepaalde geluiden zijn.

Situatie gebonden Triggers:

Zijn er specifieke situaties die je overprikkelen, zoals drukke plaatsen, luidruchtige omgevingen, of onverwachte veranderingen? Het herkennen van deze situaties kan helpen om ze te vermijden of je erop voor te bereiden.

Hoe te handelen bij een trigger: Schrijf specifieke reacties op die je kunt gebruiken om kalm te blijven, zoals: Pauzeer en adem diep in en uit. Herinner jezelf dat je in het heden bent, niet in het verleden. Vermijd overmatige stimulatie, zoals felle lichten of veel geluiden.

2. Beheer van Symptomen

Grondingstechnieken in Detail: Gebruik diverse grondingstechnieken om je bewustzijn in het heden te brengen en je angst te verminderen:

5-4-3-2-1 techniek: Kijk om je heen en benoem 5 dingen die je kunt zien, 4 dingen die je kunt aanraken, 3 dingen die je kunt horen, 2 dingen die je kunt ruiken en 1 ding dat je kunt proeven. Deze techniek kan helpen om je gedachten weg te halen van de crisis en naar de realiteit te brengen.

Diepe buikademhaling: Adem langzaam in door je neus, houd je adem 4 seconden vast, adem dan langzaam uit door je mond. Herhaal dit voor een paar minuten om je lichaam te kalmeren.

Zelfzorgtechnieken: Maak een lijst van activiteiten die je kunt doen om je emoties en lichaam te kalmeren, zoals:

Lichaamsbeweging: Korte wandelingen, stretchen of yoga.

Creatieve bezigheden: Schilderen, tekenen, schrijven of muziek maken.

Sensorische kalmering: Luisteren naar rustgevende muziek, het voelen van een zachte stof of het drinken van een kalmerende thee.

3. Steunsysteem en Sociale Netwerken

Lijst van Steunpersonen: Maak een gedetailleerde lijst van mensen die je kunnen ondersteunen, inclusief hoe en wanneer je contact met hen kunt opnemen:

Vrienden/familieleden: Heb je specifieke vrienden of familieleden die je vertrouwt? Noteer hun telefoonnummers en zorg ervoor dat ze weten hoe ze je kunnen helpen tijdens een crisis.

Therapeut of counselor: Vermeld de naam en contactgegevens van je behandelend therapeut. Maak ook een afspraak voor regelmatige check-ins om je voortgang te bespreken.

Steungroepen of online netwerken: Zoek naar online of lokale steungroepen waar je ervaringen kunt delen en steun kunt vinden.

Opmerking over hulp zoeken: Herinner jezelf eraan dat het oké is om hulp te vragen, zelfs als je denkt dat je geen "recht" hebt om te reageren op een trigger of flashback. Het is belangrijk om je gevoelens te erkennen en steun te zoeken wanneer dat nodig is.

4. Fysieke en Emotionele Veiligheid

Herkenning van fysieke waarschuwingssignalen: Schrijf een lijst van lichamelijke signalen die je aangeven dat je stressniveaus beginnen te stijgen zoals:

Snelle ademhaling of hartkloppingen.

Spanningen in je lichaam, zoals schouders of nek.

Zweten of trillen.

Misselijkheid of hoofdpijn.

Reacties op deze signalen:

Zoek een rustige plek op.

Voer een ontspanningsoefening uit (ademhaling, visualisatie).

Gebruik een sensorisch hulpmiddel, zoals een stressbal of geurende olie, om jezelf te kalmeren.

Veilige plaatsen creëren: Maak een lijst van fysieke plekken waar je je veilig voelt, zoals je kamer, een tuin of een rustig café. Zorg ervoor dat je toegang hebt tot deze plekken als je merkt dat je je overweldigd voelt.

Emotionele veiligheid: Onthoud dat het oké is om je emoties te ervaren en niet altijd alles te moeten controleren. Zoek manieren om je emoties op een veilige manier te uiten, bijvoorbeeld door te schrijven of te praten met iemand die je vertrouwt.

5. Crisissituaties en Plan van Actie

Wat te doen bij een flashback:

Identificeer dat je in een flashback zit: Herinner jezelf eraan dat het verleden niet nu is, en dat je veilig bent in het moment.

Focus op je ademhaling: Dit helpt je te kalmeren en je zenuwstelsel weer te reguleren.

Zoek afleiding: Bel iemand die je vertrouwt of zoek een vertrouwde omgeving om naartoe te gaan.

Gebruik kalmerende zintuigen: Kijk naar iets rustgevends, luister naar kalmerende muziek, of gebruik een sensorisch hulpmiddel (zoals een koud washandje of een geurige lotion).

Wat te doen bij een paniekaanval:

Zorg voor ademhaling: Adem langzaam en diep in en uit.

Reik uit naar je steunpersonen: Bel een vriend of vertrouwenspersoon voor steun.

Gebruik de 5-4-3-2-1 techniek om jezelf te heroriënteren op het hier en nu.

Blijf fysiek in beweging: Soms kan even wandelen of stretchen helpen om je lichaam weer te stabiliseren.

