

Oproep voor Mind leden platform

Antwoorden graag voor 4 augustus sturen naar: egmonder@outlook.com

Graag jouw hulp.

We willen in overeenstemming met de Mind achterban een beter beeld krijgen op **complex trauma met pttsklachten**. Dit ontstaat meestal als gevolg van chronisch en/of meervoudig interpersoonlijk geweld/mishandeling. Dit wordt in de samenleving te weinig herkend, erkend en behandeld, terwijl dit wel nodig is.

We zijn op zoek naar de positieve ervaringen in wie/wat goed heeft gewerkt in jullie heling & herstelproces.

Wij zijn als klankbordgroep actief binnen de werkgroep die de nieuwe richtlijn PTTS maakt. De antwoorden op onderstaande vragen kunnen wij goed gebruiken om sterke aanbevelingen te kunnen doen. We waarderen jouw input hiervoor!

We gaan zorgvuldig en anoniem met je antwoorden om. We verwijderen je emailadres en naam na verwerking van de antwoorden. Tenzij dat niet hoeft van je, geef dat dan even aan.

Alvast dank van ons! Martijn, Paul, Marijke, Stefanie, Katharina

Vragenlijst

Zes verdiepvragen over complex trauma en wat jou goed vooruit heeft geholpen in het helen en herstellen van nare traumatische ervaringen:

1. Hoe is jouw complex trauma/ptss herkend en erkend? Door wie?

.....
.....
.....

2. Welke klachten had/heb jij die je herkent als complex trauma/ptss?

Graag aankruisen in onderstaande lijst. Je mag het ook in eigen woorden schrijven als je dat liever doet.

S.v.p. kruis aan als je het herkent en het wil delen met ons:

Ja	Klachten posttraumatische stress (PTSS) als gevolg van het meemaken van nare traumatische ervaringen
	Pijnlijke herinneringen/herbelevingen
	Onaangename dromen en/of slaapproblemen
	Dissociatieve reacties en/of amnesie
	Triggers/Prikkels die jou doen denken aan het nare wat je meemaakte geven psychische pijn en/of fysieke reacties
	Prikkelbaar gedrag, kort lontje, onrust
	Concentratieproblemen
	Waakzaam zijn

	Overdreven schrikreacties
	Roekeloos of zelfdestructief gedrag
	Woedeuitbarstingen
	Vermijden van herinneringen, gedachten, gevoelens m.b.t. het trauma
	Vermijden van activiteiten of situaties die jou doen denken aan het trauma
	Negatieve gedachten of verwachtingen over jezelf, anderen of de wereld
	Gevoelens van schuld of schaamte
	Weinig positieve gevoelens kunnen ervaren/negatieve gemoedstoestand
	Je minder kunnen hechten aan anderen, vervreemd voelen van anderen
	Problemen om je emoties te regelen/reguleren (hoort bij complex trauma)
	Negatief over jezelf denken, weinig zelfwaardering hebben (complex trauma)
	Problemen in je relaties /interpersoonlijke problemen (complex trauma)
	Klachten die jij ervaart die hierboven niet staan graag hier vermelden:

3. Is complex trauma/ptss vastgesteld in combinatie met andere klachten?
(Bijvoorbeeld dissociatieve stoornis, stemmen horen, angststoornis, automutilatie, eetstoornissen, psychosegevoeligheid of een andere).

.....
.....
.....
.....

4. Gebeurde de nare traumatische ervaringen:

	In je jeugd
	Als volwassene
	Beide is het geval

5. Wie of wat heeft jou geholpen om je voldoende veilig en geborgen te voelen zodat je durfde te gaan praten/ervaren over wat er met je gebeurd was?

.....
.....
.....
.....
.....

6. Wie/wat heeft jou geholpen toen er traumatische herinneringen en gevoelens naar boven kwamen die hielpen om het te verwerken, helen en herstellen?

Meerdere antwoorden zijn mogelijk. S.v.p. aankruisen, en bij ja, graag vermelden wat voor jou specifiek heeft geholpen.

Ja	Wie/wat heeft jou het meest geholpen in jouw heling & herstelproces?
	<p>Psychotherapie speciaal gericht op traumaverwerking</p> <p>Zo ja, welke hielpen jou:</p> <p>(EMDR, Exposure therapie, Imaginaire Rescripting, Narratieve exposure therapie, Schrijftherapie, BEPP, Cognitieve therapie gericht op traumaverwerking [CPT/CBT], Virtual Reality therapie)</p>
	<p>Andere psychotherapie of methoden die therapeutisch goed hielpen</p> <p>Zo ja, welke hielpen jou:</p> <p>(B.v. Hulphonden/dieren, Voice Dialogue, Yucellmethode, IPT, Compassietherapie, Mindfulness, hulp bij in het hier-en-nu komen, stabilisatietherapie, hulp bij je weer kunnen verbinden met andere mensen, je herstelverhaal schrijven en vertellen, storytelling of een andere therapie/methode die hier nog niet bijstaat).</p>
	Lichaamsgerichte therapie
	Vaktherapie
	Emotieregulatie (vaardigheden, hulpbronnen)
	Ervaringsdeskundige hulp/ervaringswerker
	Lotgenotencontact/peersupport
	Mensen in je sociale omgeving/naasten
	Huisarts/praktijkondersteuner GGZ
	SPV'er, verpleger/verpleegster
	SPH'er, GGZ-agoog, herstelcoach
	Vrijgevestigde hulpverlener
	Alternatieve hulpverlener
	<p>Medicatie ter tijdelijke demping van te heftige klachten zodat je (door)behandeld kon worden en kon functioneren.</p> <p>Denk bv aan medicatie bij slaapproblemen, herbelevingen, arousal e.d.</p> <p>Zo ja: welk middel.....</p> <p>Dit hielp bij:.....</p>

Overige dat jou goed hielp en wat hierboven nog niet staat:

.....

.....

Graag antwoorden sturen voor 4 augustus: egmonder@outlook.com