

# Stabilisatiecursus

Scelta Nijmegen

*Informatie voor cliënten*



## Inleiding

Als iemand zich onveilig heeft gevoeld tijdens de jeugd of later in een intieme relatie, kan dat in zijn of haar verdere leven klachten opleveren. Bijvoorbeeld als sprake is geweest van seksueel misbruik en/of lichamelijk geweld. In sommige gevallen is er sprake van een complexe posttraumatische stressstoornis (complexe PTSS).

Scelta Nijmegen biedt de cursus 'Vroeger en verder: de stabilisatiecursus na misbruik of mishandeling'. Deze cursus kan je helpen om te begrijpen waar je klachten door worden uitgelokt en kan je leren om meer controle te krijgen over bijvoorbeeld opdringerige herinneringen, nachtmerries, prikkelbaarheid, woede, wisselende stemmingen, lichamelijke klachten, weinig zelfvertrouwen en gevoelens van zinloosheid.

## Stabilisatiecursus

De Stabilisatiecursus is een gestructureerde cursus die zich richt op het stabiliseren van de klachten en het leren omgaan met je klachten. Er is vooral aandacht voor het leren omgaan met de gevolgen van de traumatische gebeurtenissen.

Het gaat hier nadrukkelijk niet om een behandeling of om het verwerken van het verleden. Nare ervaringen worden niet gedetailleerd in de cursus besproken. Als er persoonlijke verhalen ter tafel komen, kan dit de groep onveilig maken. Daarom willen we de cursus zo neutraal mogelijk houden. Als iemand de hele les door niets wil zeggen en min of meer anoniem wil blijven, moet dat mogelijk zijn.

De groepsleiders zijn weliswaar opgeleid tot psychotherapeut en psycholoog, maar ze stellen zich op als docenten die uitleggen en motiveren. Ze zijn enthousiast over wat goed gaat en denken mee over hoe het geleerde thuis gebruikt kan worden.

## Groep

De cursus wordt in een gesloten groep gegeven. Dat houdt in dat gedurende de cursus geen nieuwe deelnemers bij de groep komen. Er is gekozen voor een groep omdat herkenning en erkenning door anderen

maakt dat mensen over hun klachten durven te gaan praten en denken. Schaamte- en schuldgevoelens worden minder en de klachten zijn beter te accepteren.

De groepsleiders zijn erop gericht iedereen een veilig gevoel te geven in de groep. Groepsregels, die in de eerste sessie uitgebreid worden besproken, zijn hier behulpzaam bij.

### Werkwijze

De cursus heeft twee invalshoeken: informatie en praktische vaardigheden.

- Informatie: Je krijgt uitleg wat een posttraumatische stressstoornis inhoudt. Thema's die aan de orde komen, zijn bijvoorbeeld slaapproblemen, afwezig raken (dissociatie), herkennen van gevoelens, gedachtepatronen, vertrouwen en wantrouwen, omgaan met grenzen, schuld, schaamte en gevolgen voor huidige relaties. Door je klachten beter te begrijpen, krijg je er meer grip op. Leren accepteren en veranderen volgt later in de cursus.
- Praktische vaardigheden: Je leert technieken om bepaalde klachten te verminderen of er beter mee om te gaan, bijvoorbeeld met nachtmerries en flashbacks, stemmingswisselingen en zelfbeschadigend gedrag. Je leert beter voor jezelf te zorgen en je gedrags- en denkpatronen je zelfbeeld te veranderen. Ook leer je anders met andere mensen om te gaan. Bij deze praktische onderdelen horen onder andere ontspannings- en assertiviteitsoefeningen.

In de cursus staat de eigen verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid centraal. Individuele problemen kun je met je eigen behandelaar bespreken.

### Eigen behandelaar

Het betreft hier een cursus en je zou kunnen denken dat kennis neutraal is. Dat is echter natuurlijk toch vaak niet het geval. Er moet dus ook ruimte zijn om ergens kwijt te kunnen wat het allemaal oproept, om een eventueel dreigende crisis in de hand te houden. De cursus biedt die ruimte niet. Daarom is een regelmatig contact met

een individuele begeleider of behandelaar en/of extra beschikbaarheid van je individuele begeleider een voorwaarde om de cursus te volgen.

## Onderwerpen

Elke bijeenkomst staat in het teken van een specifiek onderwerp. De onderwerpen die aan bod komen, zijn:

- Uitleg over complexe posttraumatische stressstoornis
- Slaapproblemen
- Dissociatie
- (Herkennen van) emoties, gevoelens
- G-schema
- Vaardigheden 1: afleidingstechnieken
- Vaardigheden 2: zelftroost en zelfzorg
- Vaardigheden 3: ontspanning, acceptatie en rust
- Vaardigheden 4: veiligheid en vertrouwen in jezelf
- Herhalen en toepassen crisisplan
- Onterechte overtuigingen
- Kromme gedachten
- Woede
- Assertiviteit 1
- Schuld en schaamte
- Assertiviteit 2
- Vertrouwen opbouwen
- Assertiviteit 3 en lichaamsbeleving
- Afscheid en toekomst
- Afscheid en uitvlagen

## Kennismakingsgesprek

Voordat de cursus begint, hebben we een kennismakingsgesprek met je. Dit is geen intake en het is ook niet bedoeld om meer te weten te komen over wat je hebt meegemaakt. Dat doen we zelfs zeer nadrukkelijk niet zodat wij de docentenrol kunnen aannemen en ons niet op het persoonlijke pad begeven.

Het kennismakingsgesprek is bedoeld om te benadrukken dat het om een cursus gaat en te vertellen wat we gaan doen in de cursus. We leggen alvast wat uit over de gedragsregels en over het belang van het

nemen van veiligheidsmaatregelen na elke, dus ook de eerste, les. Bijvoorbeeld om er rekening mee te houden dat het toch spannend kan zijn, dat je mogelijk achteraf toch enigszins ontregeld kunt zijn en het bijvoorbeeld beter is niet direct in de auto te stappen.

We gaan expliciet na of je het kunt verdragen naar anderen te luisteren die in algemene zin iets vragen of op vragen reageren. En of je het verdraagt dat we je zullen begrenzen en je naar je individuele behandelaar zullen verwijzen als dat nodig is.

Een belangrijk doel van dit voorgesprek is ook dat jijzelf, op basis van de informatie, kunt kiezen of je wilt deelnemen of niet.

#### Praktische informatie

- De cursus bestaat uit 20 wekelijkse bijeenkomsten van circa twee uur. De bijeenkomsten zijn op dinsdagmiddag van 14.30-16.30 uur met tussendoor een pauze. De eerste bijeenkomst is op 13 september 2011.
- Iedere bijeenkomst heeft een vaste agenda, waarin ruimte is voor het nabespreken van het huiswerk, doen van oefeningen, uitleg over de nieuwe stof en voorbespreking van het huiswerk.
- Na afronding van de cursus worden in overleg met de groep twee terugkombijeenkomsten georganiseerd: drie maanden na de stabilisatiecursus en zes maanden na de stabilisatiecursus.
- De cursusgroep bestaat uit maximaal tien cursisten en er zijn twee begeleiders: Annika Cornelissen, klinisch psycholoog-psychotherapeut en Malinda van Dreumel, GZ-psycholoog in opleiding tot specialist.
- Voorwaarde voor het volgen van de cursus is dat je een eigen, individuele behandelaar hebt. Dit kan een behandelaar van Scelta zijn, maar ook een andere behandelaar.
- Er zijn geen kosten verbonden aan het volgen van de cursus. Scelta zorgt voor een werkboek.

Meer informatie

Voor meer informatie over de cursus kun je contact opnemen met Annika Cornelissen of Angelique Herwijnvia telefoonnummer (024) 38 222 60 of mailadres [scelta.nijmegen@ggnet.nl](mailto:scelta.nijmegen@ggnet.nl), onder vermelding van stabilisatiecursus.

Je kunt je aanmelden voor deze cursus via je individuele behandelaar.



*Post- en bezoekadres*

Scelta Nijmegen

Oranjesingel 32

6511 NV Nijmegen

Telefoon: (024) 38 222 60

Fax: (024) 38 222 64

E-mail: [scelta.nijmegen@ggnet.nl](mailto:scelta.nijmegen@ggnet.nl)

Internet: [www.scelta.net](http://www.scelta.net) en [www.ggnet.nl](http://www.ggnet.nl)