

Wat kunt u voor u zelf verwachten

Tijdens de behandeling:

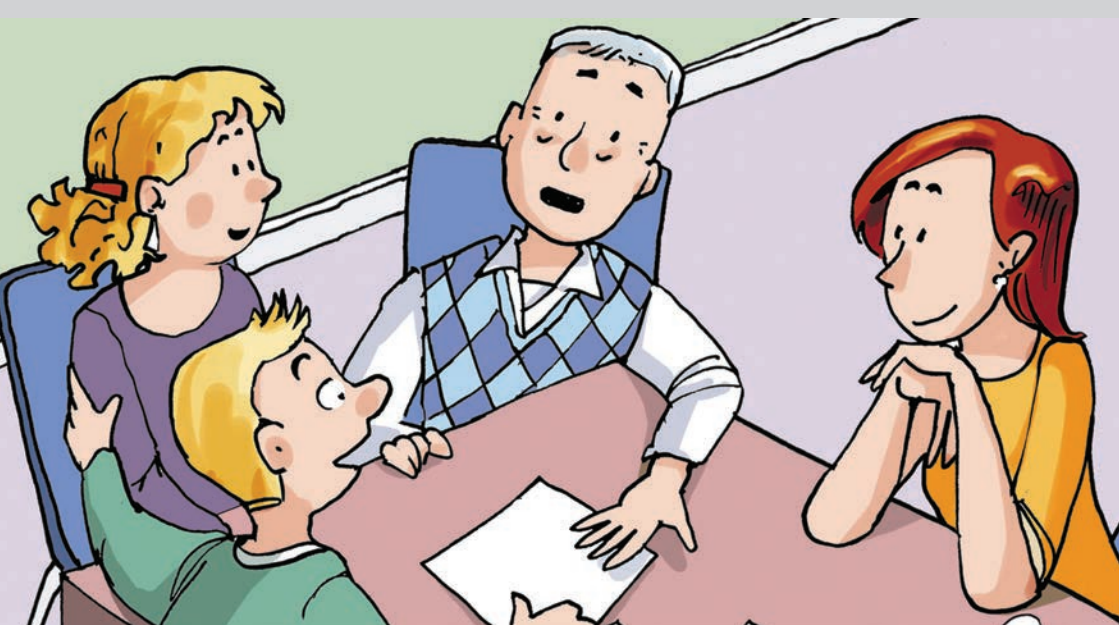
- wordt u goed begeleid hoe u uw kind optimaal kunt steunen bij de behandeling en bij het delen van het traumaverhaal, dat uw kind gaat schrijven

Na de behandeling:

- weet hoe u rustig kunt worden/blijven als u eraan moet denken
- kunt u uw eigen gevoelens en gedachten over de ervaring(en) van uw kind beter hanteren
- heeft u technieken geleerd ter verbetering van uw opvoedingsvaardigheden
- kunt u communiceren binnen het gezin over wat er gebeurd is
- kunt u negatieve gedachten herkennen die een sombere stemming en angsten veroorzaken
- heeft u geleerd hoe u negatieve gedachten kunt vervangen door helpende gedachten.
- kunt u herinneringen verdragen aan wat er gebeurd is
- beseft u dat uw kind niet de enige is die een dergelijk gebeurtenis heeft meegemaakt/overleefd
- beseft u dat wat er gebeurd is noch uw schuld is noch die van uw kind

Uw therapeut heet:





TRAUMABEHANDELING

VOOR KINDEREN EN JONGEREN MET TF-CBT

Uw kind laat emotionele en/of gedragsproblemen zien. Deze problemen hangen samen met één of meer traumatische ervaringen die uw kind heeft meegemaakt. Voorbeelden van traumatische ervaringen voor kinderen zijn: een ongeluk, geweld, seksueel misbruik, plotseling verlies van een dierbare of iets anders naars. U komt hier, omdat u hulp wilt voor de problemen van uw kind. TF-CBT is hiervoor een geschikte behandeling. Het is een behandeling die in Amerika ontwikkeld is. De volledige naam is Trauma Focused Cognitive Behavioral Therapy; we gebruiken de afkorting TF-CBT. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het een effectieve behandelvorm is voor kinderen en jongeren met traumaklachten.

Voor wie

TF-CBT is een behandeling voor kinderen en jongeren tussen 7 en 18 jaar, die problemen hebben met hun gedrag en/of gevoelens als gevolg van ingrijpende negatieve ervaringen. Ook voor kinderen met ervaringen die uw zoon of dochter heeft, is deze behandeling geschikt. Bij TF-CBT worden ouders/verzorgers actief betrokken bij de behandeling, omdat zij een belangrijke

rol spelen bij het herstel van hun kind.

De behandeling kan toegepast worden bij kinderen die leven in uiteenlopende situaties: (pleeg)gezin, (dag)kliniek of tehuis.

Wat voor problemen

Kinderen kunnen diverse posttraumatische stressreacties ontwikkelen. Kenmerkend zijn herbelevingen, vermijding en verhoogde prikkelbaarheid. Kinderen met herbelevingen

zien herhaald delen of de hele gebeurtenis voor zich, denken regelmatig aan de gebeurtenis en kunnen ook nachtmerries hebben. Ze kunnen ook waakzaam en schrikachtig zijn, slecht slapen of concentratieproblemen vertonen (verhoogde prikkelbaarheid). Doordat een kind angstig of onrustig wordt van zijn herinneringen, wil het liever niet praten over wat er is gebeurd of geconfronteerd worden met wat het heeft meegemaakt. Het gaat dan situaties vermijden, die herinneren aan de gebeurtenis(sen) die tot trauma hebben geleid. Andere mogelijk reacties zijn: opstandig, opvliegend of overmatig afhankelijk gedrag, lichamelijke klachten zoals hoofdpijn of buikpijn. Misschien staat waar uw kind last van heeft niet in dit rijtje. Er zijn zeer uiteenlopende reacties mogelijk. Om de reacties van uw kind goed in beeld te brengen, heeft daarom voorafgaand aan de start van de behandeling traumadiagnostiek plaatsgevonden.

Wat is het

Behandeling met TF-CBT duurt meestal zo'n 12 tot 16 sessies en bestaat uit een combinatie van verschillende onderdelen. U leert beiden hoe u zich kunt ontspannen en hoe u kunt omgaan met gedachten en gevoelens, die te maken hebben met herinneringen aan de negatieve ervaringen. Uw kind schrijft of tekent met ondersteuning van de therapeut een verhaal over wat het heeft meegemaakt en zowel uw kind als u leren om met elkaar te praten over wat er gebeurd is. Al deze onderdelen zijn van belang om uw kind te leren beter om te gaan met herinneringen aan diens negatieve ervaringen. Ze zorgen ervoor dat de problemen van uw kind als gevolg van die herinneringen kunnen verdwijnen. Daarvoor is het noodzakelijk dat de behandeling helemaal afgemaakt wordt: elk onderdeel doet ertoe. De onderdelen kunnen flexibel worden ingezet. Ze worden afgestemd op de ontwikkelingsfase en

de specifieke problemen van uw kind. U komt met uw kind wekelijks naar de therapeut.

Werkt het?

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat TF-CBT effectief is voor de behandeling van problemen als gevolg van herinneringen aan ingrijpende gebeurtenissen bij kinderen en hun ouders. Ook in de klinische praktijk hebben we ruim voldoende bewijs gezien dat TF-CBT werkt. Als ouders/verzorgers actief meedoen met de behandeling, versterkt dat de positieve effecten van de behandeling voor het kind. Mocht er ook sprake zijn van ontregeling bij de ouders zelf als gevolg van de gebeurtenissen, dan kunnen zij tevens profiteren van de behandeling voor hun eigen functioneren.

De therapeuten

De therapeuten die de TF-CBT geven, hebben daarvoor een speciale opleiding gevolgd, zodat u verzekerd bent van een behandeling die volgens protocol wordt uitgevoerd.

Wat wordt er van u verwacht

Voor het bereiken van goede resultaten is het van belang dat de sessies regelmatig plaatsvinden, doorgaans één keer per week, en dat u uw kind ondersteunt bij de thuiswerkopdrachten. De therapeut zal u uitleggen wat er gebeurt tijdens de sessies en welke oefeningen thuis gedaan kunnen worden. Uw kind krijgt een werkboek en daarin kan het van alles lezen en opschrijven over wat er tijdens de therapie besproken wordt. Het is belangrijk dat dit werkboek elke keer meegenomen wordt. U krijgt zelf een eigen werkboek, zodat u het proces van uw kind goed kunt volgen. Hierin vindt u informatie en instructie voor opdrachten voor u zelf. Uw actieve deelname aan de behandeling levert een belangrijke bijdrage aan het herstel van uw kind.