**Oproep aan cliënten met ervaring met complex trauma/PTSS**

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

Graag jouw hulp!

We willen op basis van ervaringen van cliënten een beter beeld krijgen op **complex trauma met ptts-klachten**. Dit ontstaat meestal als gevolg van chronisch en/of meervoudig interpersoonlijk geweld/mishandeling. Complex trauma 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 adviezen te kunnen geven. 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
*Ervaringsdeskundigen MIND*

**Vragenlijst**

 **Zes verdiepingsvragen over complex trauma/ptss,** **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?**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. **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?**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

1. **Gebeurde de nare traumatische ervaringen:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | In je jeugd |
|  | Als volwassene |
|  | Beide is het geval |

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

In het schema hieronder staat wat binnen de GGZ als klachten van complex trauma/PTSS beschreven wordt. Onderaan in het schema kun je het ook in eigen woorden schrijven als je dat liever doet. Of het rijtje aanvullen kan ook.

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** |
|  | Herbelevingen, emotioneel pijnlijke en/of angstige herinneringen |
|  | Vermijdingsgedrag: b.v. wegdrukken van gedachten of gevoelens, of vermijden van activiteiten/situaties/mensen die verbonden zijn met traumatische ervaringen |
|  | Slaapproblemen, onaangename dromen |
|  | Schrikreacties hebben, prikkelbaar gedrag, onrust voelen |
|  | Lichamelijke reacties, b.v. verhoogde hartslag, zweten, trillen, wit wegtrekken e.d. |
|  | Concentratieproblemen |
|  | Alert, waakzaam gedrag vertonen; moeilijk kunnen ontspannen |
|  | Dissociatieve reacties hebben, ‘er niet helemaal bij voelen zijn’, vergeetachtig zijn |
|  | Reacties hebben zoals woede-uitbarstingen, roekeloos of zelfdestructief gedrag |
|  | Gevoelens van schuld, schaamte, diepe eenzaamheid |
|  | Weinig positieve gevoelens kunnen ervaren/negatieve gemoedstoestand |
|  | Je minder kunnen hechten aan anderen, vervreemd voelen van anderen |
|  | Negatieve gedachten/verwachtingen over jezelf, anderen of de wereld hebben |
|  | Negatief zelfbeeld, weinig zelfwaardering, weinig vertrouwen (complex trauma) |
|  | Problemen om je emoties te regelen/reguleren (complex trauma) |
|  | Problemen in je relaties /interpersoonlijke problemen (complex trauma) |
|  | Klachten die jij ervaarde die hierboven niet staan graag hier vermelden:………………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………………………..……………………………………………………………………………………………………………….. |

1. **Is complex trauma/ptss vastgesteld in combinatie met andere klachten?**

(Bijvoorbeeld dissociatieve stoornis, stemmen horen, angststoornis, automutilatie, eetstoornissen, psychosegevoeligheid of een andere).

……………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

1. **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 wat jou hielp:

|  |  |
| --- | --- |
| **Ja** | **Wie/wat heeft jou het meest geholpen in jouw heling & herstelproces?** |
|  | **Psychotherapie speciaal gericht op traumaverwerking**Zo ja, welke hielpen jou:………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………(b.v. Exposure therapie, Imaginaire Rescripting, Narratieve exposure therapie, EMDR, Cognitieve therapie gericht op traumaverwerking [CPT/CBT], BEPP,Schrijftherapie, Virtual Reality therapie) |
|  | **Andere methoden of psychotherapie die therapeutisch goed hielpen**Zo ja, welke hielpen jou: ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….(B.v. Hulphonden/dieren, Voice Dialoque, Yucellmethode, Compassietherapie, Mindfullness, hulp bij in het hier-en-nu komen, stabilisatietherapie, hulp bij je weer kunnen verbinden met andere mensen, Interpersoonlijke psychotherapie,je herstelverhaal schrijven en vertellen, storytelling of een andere therapie/methode). |
|  | **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** |
|  | **Medicatie ter tijdelijke demping van te heftige klachten zodat je (door)behandeld kon worden en kon functioneren.** Denk bv aan medicatie bij slaapproblemen, herbelevingen, arousal e.d. Zo ja: welk middel……………………………………………………......................Dit hielp bij:…………………………………………………………………………… |

**Overige dat jou goed hielp en wat hierboven nog niet staat: ……………………………..………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..Graag antwoorden sturen voor 4 augustus:** egmonder@outlook.com