

### Wat kun jij verwachten

Na de behandeling:

- weet je hoe je rustig kunt worden/blijven als je eraan moet denken
- kun je gevoelens beter herkennen en uiten
- kun je negatieve gedachten herkennen die een sombere stemming en angst veroorzaken heb je geleerd hoe je negatieve gedachten kunt vervangen door helpende gedachten
- beseft je dat jij niet de enige bent die zoiets heeft meegemaakt/overleefd
- beseft je dat wat er gebeurd is niet jouw schuld is
- kun je met je ouder(s) praten over wat je meegemaakt hebt
- kun je herinneringen aan wat er gebeurd is beter verdragen
- heb je geleerd om beter om te gaan met moeilijke situaties
- heb je geleerd hoe je maatregelen kunt treffen om je eigen veiligheid te vergroten

### Uw therapeut heet:

---





# TRAUMABEHANDELING

## VOOR KINDEREN EN JONGEREN MET TF-CBT

Je hebt last van problemen, die ontstaan zijn nadat je iets vervelends hebt meegemaakt. Je kunt allerlei gebeurtenissen hebben meegemaakt. Bijvoorbeeld een ongeluk, geweld, seksueel misbruik, pesten, plotseling overlijden van een dierbaar iemand of iets anders vervelends. Het kan zijn dat je één zo'n gebeurtenis hebt meegemaakt. Maar het kan ook zijn dat het vaker is gebeurd over een langere tijd. Herinneringen aan die vervelende gebeurtenis(sen) bezorgen je nu nog steeds last. Misschien denk je nog regelmatig aan de nare gebeurtenis of droom je erover. Of je bent snel boos en kunt niet goed slapen. Je hebt hierdoor problemen gekregen thuis en/of op school. Traumagerichte cognitieve gedragstherapie is een behandeling die je helpt om van deze problemen af te komen. In deze folder lees je hoe dat gaat.

### Voor wie

TF-CBT is een behandeling voor kinderen en jongeren tussen 7 en 18 jaar, die problemen hebben gekregen met hun gedrag en/of gevoelens nadat ze nare ingrijpende ervaringen hebben meegemaakt. Wat jij hebt meegemaakt, heb je ons al verteld. Ook voor kinderen met ervaringen zoals jij, is deze behandeling geschikt. Je ouders/verzorgers helpen je bij je behandeling.

### Wat voor problemen

Problemen waarvan je zoal last kunt hebben, zijn: tegen je zin steeds eraan moeten denken; nare dromen of nachtmerries; slaapproblemen; moeite met opletten in de klas. Je kunt ook last hebben van hoofdpijn of buikpijn; gespannen zijn en daardoor snel schrikken of snel boos worden. Of je gaat dingen uit de weg die je herinneren aan wat er gebeurd is. Misschien staat waar jij last van hebt niet in dit rijtje. Dat kan, want er zijn een heleboel verschillende reacties mogelijk. Om goed in beeld te brengen waar jij last van hebt, hebben we eerst uitgebreid met je hierover gesproken voor de start van de behandeling.

### Wat is TF-CBT

TF-CBT is een behandeling die komt uit Amerika. De volledige naam is Trauma Focused Cognitive Behavioral Therapy, maar we gebruiken de afkorting TF-CBT. De behandeling duurt meestal zo'n 12 tot 16 keer en je leert er verschillende dingen. Bijvoorbeeld hoe je je kunt ontspannen en

hoe je kunt omgaan met nare gedachten en gevoelens. Je gaat schrijven of tekenen over wat je hebt meegemaakt en je wordt geholpen om erover te kunnen praten met je ouders. Alles wat je in de behandeling leert, kan je helpen om je weer beter te voelen. De verschillende onderdelen zorgen ervoor dat de problemen, die je nu hebt als gevolg van die ervaringen, kunnen verdwijnen. Daarvoor is het belangrijk dat je de behandeling helemaal afmaakt: elk onderdeel doet ertoe. Je komt de komende weken één keer per week naar de therapeut samen met je ouder(s)/verzorger(s).

### Werk het?

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat TF-CBT werkt om de problemen te verminderen van kinderen die nare gebeurtenissen hebben meegemaakt. In de praktijk hebben we al veel kinderen met deze behandeling kunnen helpen.

### De therapeuten

Therapeuten die deze behandeling geven, hebben een speciale opleiding gedaan om deze behandeling te kunnen geven, zodat je er zeker van bent dat je goed behandeld wordt.

### Wat wordt er van jou verwacht

Het is belangrijk dat je de komende weken elke keer trouw komt en dat je de opdrachten doet, die de therapeut met je afsprekt. Je krijgt een werkboek en daarin kun je van alles lezen en opschrijven over wat er met je besproken wordt. Neem dit werkboek elke keer mee.