

REEKS groepssessies eerstelijns psychologische zorg

Formule?
6 wekelijkse bijeenkomsten op een vast dagdeel in jullie organisatie of een zaaltje vlakbij. Een engagement om de 6 sessies te volgen wordt verwacht.
Door Wie?
Johan Op De Beeck, Klinisch psycholoog, Eerstelijnspsycholoog Een tweede begeleider uit jouw organisatie of voorzien door me.
Kostprijs per deelnemer?
18-23 jaar: géén eigen financiële bijdrage, de overheid draagt de ganse bijdrage. 24-29 jaar: 15€ persoonlijke bijdrage voor de ganse reeks.

Veerkrachtig na trauma. Transitieleeftijd (18-29 jarigen)

Met en voor wie?
We richten ons op een kleine groep: 6 á 10 deelnemers. De deelnemers ervaren de impact van psychotrauma in hun leven en willen daar iets aan doen. Ze behoren tot de leeftijdsgroep 18-29 jarigen.
Hoe?
Door uitleg, gesprekken, oefeningen.
Interesse of vragen?
Stuur een e-mail met “ELP-Groep trauma” in de titel naar johan@psycholoogjohanopdebeeck.be en ik neem verder contact met jullie op. Of telefonisch 0497/823.134, liefst op woensdagen.

Veerkrachtig na trauma

We leven in een maatschappij en in een periode waarbij de invloed van trauma op het psychische welbevinden onderkent wordt. Welke kennis en vaardigheden heb je nodig om ondanks traumatische gebeurtenissen toch psychisch gezond te blijven of opnieuw te worden? Wat kan je zelf doen aan je weerbaarheid tezamen met je sociale omgeving (vrienden, familie, collega's)? Wanneer schakel je wel professionele hulp in? Welke psychologische hulp sluit aan bij het overwinnen van trauma's?

De sessies zijn leer en doe-sessies in een kleine groep (6 à 10 deelnemers). Ze zijn erg systematisch georganiseerd. Je actieve inbreng door te delen en te oefenen wordt verwacht. Je beschikt over voldoende energie en dynamiek om deel te nemen aan deze sessies. Ben je erg uitgeput, depressief, of erg verstrooid, dan is deze groep niet voor je bestemd.

Persoonlijke betrokkenheid van de deelnemers wordt geapprecieerd, doch er wordt niet verwacht dat je in de groep in detail ingaat op traumatische gebeurtenissen die je hebt meegemaakt. Samen leren in een moedige en krachtige groep staat centraal.

De ernst en de impact van trauma's is zeer uiteenlopend. Zowel deelnemers die deze groep willen volgen als voorbereiding op individuele begeleiding, als diegene die verwachten voldoende steun uit de groep te putten om tezamen met hun eigen sociale omgeving verder te kunnen, zijn welkom. In een voorafgaand individueel gesprek gaan we na of deze groep kan aansluiten bij je verwachtingen.

Focus op transitieleeftijd (18-29 jaar)

Jongvolwassenen staan voor de uitdaging om de kwetsuren opgelopen tijdens hun opvoeding (gezin van herkomst, ouders, school, jeugdbeweging, vrije tijd, eerste partnerrelaties) achter te laten, te overstijgen. Volwassenheid zet aan om zelf verantwoordelijkheid te nemen over het leven dat komen gaat, vanaf vandaag.

We verwachten dat de herkenbaarheid en de focus verhoogt in het werken rond veerkracht na trauma's wanneer we de deelnemersgroep beperken tot deze leeftijd.



Focus op vaardigheden en resources

Volgende hulpbronnen en vaardigheden bij het omgaan met trauma, en met het leven in het algemeen, kunnen we onderscheiden. In verschillende hiervan zal je reeds getalenteerd zijn. Andere vaardigheden zal je willen oefenen en versterken in deze groep.

Er is **verbondenheid**. Beschik je over een sociaal netwerk, of kan je dit verder uitbouwen? Hoe zit het met je vertrouwen in anderen en jezelf?

Durf je **hoop** toe te staan en te bevorderen? Geloof je in de mogelijkheden van jouw leven, durf je te dromen van wat komen gaat? Lukt het je om positief in het leven te staan? Dit met erkenning van wat vroeger fout liep of wat je te kort is gedaan maar toch met de realistische hoop dat het beter kan gaan?

Heb je een **eigen identiteit** kunnen ontwikkelen als leidraad voor je leven? Ken je je eigen sterke kanten? Kan je kwetsbaar maar met zelfvertrouwen en zelfbewustzijn luisteren naar de feedback van anderen aan je?

Identiteit komt dicht bij **jouw betekenisverlening** aan je leven en de wereld. Wat is jouw eigen missie? Welke levenswaarden draag je uit, of wil je graag uitdragen? Hoe is deze missie verbonden met je levenslijn? Welke ideeën, personen en voorbeelden inspireren je levenswandel?

Kan je op jouw eigen grond staan? Voel je je eigen kracht? Ben je **empowered**? Heb je instrumenten om met tegenslagen om te gaan (coping)? Weet je wat je kan veranderen en kan je goed verdragen wat je niet kan veranderen (aanvaarding) en kan je goed het onderscheid hiertussen maken?

Voel je **erkenning** om je heen omwille van wie je bent, wat je realiseert, wat je meegemaakt hebt? Ben je bewust van je werkpunten? Heb je een actieplan? Hoor je tot een groep van gelijkgezinden? Of tot een groep van zij die in zich in eenzelfde positie bevinden? Neem je deel aan sociale activiteiten en rituelen van zulk een groep?

Kan je **veiligheid** ervaren of creëren? Kan je de dagelijkse uitdagingen aan? Waarin en waarmee kan je je hierbij nog versterken? Kan je stabiliteit ervaren of bewerkstelligen in je gevoelswereld, je relaties, je job, je wonen, jouw plaats in onze samenleving?

Onderzoekers en hulpverleners herkennen in bovenstaande opsomming van hulpbronnen mogelijks het CHIME model van Leamy en de METS methode, in het Nederlands taalgebied ook wel de 7ROSES genoemd. Deze ELP-groep heeft 7ROSES als een belangrijke inspiratiebron, doch volgt niet het gestructureerde aanbod van een 7ROSES-groep.

De deelnemers van een groep kiezen in overleg met elkaar welke van deze vaardigheden ze verder willen verkennen en inoefenen. Niet alle vermelde vaardigheden kunnen uitgebreid aan bod komen.