



## Supportgroep (Complexe) PTSS

*“Ervaringsdeskundigheid is wellicht bij trauma’s de verbindende factor in hulp, erkenning en herstel.”*

### Hoe op te zetten



#### Stappenplan:

- A: Ruimte regelen
- B: Bekendheid & werving
- C: Beginnen

- Je hebt een ruimte nodig geschikt voor ongeveer 8 a 10 mensen. Vraag een stichting of vereniging die zich met ervaringsdeskundigheid bezig houdt of een herstelacademie, kortom een instelling die werkt vanuit ervaringsdeskundigheid of ze jouw idee een (complexe) PTSS supportgroep zien zitten en eventueel je willen ondersteunen en een ruimte kunnen aanbieden. Kijk ook je daar koffie kan zetten, maar natuurlijk kun je zelf ook drinken en bekertjes meenemen en de kosten delen.
- Maak de groep niet al te groot en is ook afhankelijk van de ruimte.
- Ga uit van een tijdsduur van ongeveer 1½ uur praten, dus dat betekend qua binnenkomen en afscheid nemen (ook opruimen, doe je samen) dat je uit moet gaan van ongeveer 2½ uur reservering voor de ruimte.
- Maak gebruik van <https://www.vereniging-ptss.nl/therapie/supportgroep-ptss> om bekendheid te geven aan je groep in de regio. Ook werving kan digitaal via de site. De aanmeldingen kunnen dan naar je e-mailadres gestuurd worden. Vul het digitale formulier in op <https://www.vereniging-ptss.nl/therapie/supportgroep-ptss>. Denk ook aan een folder maken en een logo maken. Ook deze kun je digitaal als bestand opsturen via <https://www.vereniging-ptss.nl/therapie/supportgroep-ptss>. Gebruik de thema’s op <https://www.vereniging-ptss.nl/therapie/supportgroep-ptss> welke als downloadbare PDF’s staan op de site als voorbeeld voor gespreksonderwerpen.



## Supportgroep (Complexe) PTSS

- Ga uit van een wekelijkse frequentie, kijk of er mensen zijn die overdag werken, zodat je de avond er voor moet gebruiken.

### **Gang van zaken:**

Kennismakingsgesprek nieuwe deelnemer:

- Bespreek met een nieuwe deelnemer eerst elkaars verwachtingen

### **Groep draaien:**

- Het moet en kan een plek zijn waar alledaagse problemen besproken kunnen worden
- Het is een plek waar je anderen door te delen en weer zelf kan voelen, weer kan leren vertrouwen. Herstellen van vertrouwen in anderen en daardoor ook in je zelf.
- Het doorbreken van eenzaamheid door herkenning in anderen.
- Het is een plek waar in veiligheid en vertrouwen ervaringen kunnen worden uitgewisseld
- Het versterken en benoemen van veerkracht of ook positieve eigenschappen
- Duidelijk maken dat wat in de groep besproken wordt ook in de groep blijft.
- Het is raadzaam dat deelnemers een GGZ contact hebben.
- Praat in "ik" termen en over je gevoelens, vermijd praten over een mening, maak er geen discussie van.
- Je mag luisteren, je bent niet verplicht te praten
- Bespreek ook na afloop wat je je gaat voornemen.
- Begin de groep met een rondje "temperaturen" of wel hoe is de week gegaan.
- Herken wanneer iemand ergens anders is of wel dissocieert.

Ga in een kring zitten, voorkom vergaderstijl

Oh, ja, je zou deelnemers kunnen vragen als men een knuffel heeft dit mee te nemen. Heeft iemand een rustige en lieve hond, laat hem erbij "vergroot aibaarheidsfactor"



## Supportgroep (Complexe) PTSS

### Tot slot:

- Een groep kan door ervaring zelfdraaiende worden, waardoor elke deelnemer een zekere verantwoordelijkheid kan innemen
- Vertel anderen over je ervaring, want ervaringsdeskundigheid is volgens mij de weg.