

## **Workshop “Hoe vind ik de juiste hulpverlener?” door Hameeda Lakho, directeur van Stichting Geheim geweld en Rosemary Lengton, ondersteunend medewerker bij de VPKK**

Wegens ziekte heeft Martijne Rensen van CELEVT (Centrum late effecten vroegkinderlijke chronische traumatisering) zich afgemeld. Ervaringsdeskundigen Hameeda Lakho, directeur van Stichting Geheim geweld en Rosemary Lengton, ondersteunend medewerker bij de VPKK zijn spontaan gevraagd de workshop te geven.

De workshop werd bijgewoond door zes vrouwen; twee lotgenoten, drie medewerkers van Slachtofferhulp Nederland en een medewerker van Stichting Skip. Na een korte introductie van alle deelnemers werden de volgende drie vragen uitgelicht:

### **1 *Wie van jullie hebben ervaring met hulpverlening en hoe hebben jullie dit persoonlijk ervaren?***

De antwoorden varieerden tussen vele, ineffectieve hulpverleners per persoon, die leidden tot slechte ervaringen tot een enkele bekwame per persoon, dat leidde tot positieve ervaringen.

### **2 *Aan welke competenties moet een hulpverlener volgens hulpzoekenden voldoen?***

De antwoorden waren: Kunnen inspelen op en beantwoorden aan de behoeften van de hulpzoekenden; Empathie opbrengen; kunnen luisteren, want de cliënt wil gehoord, gezien en geaccepteerd worden; mensen serieus kunnen nemen; erkenning geven; vertrouwen wekken; veiligheid waarborgen; de patiënt de doelen helpen behalen die ze zich gesteld hebben; inzicht hebben in de ontwikkelingen in de maatschappij en kunnen inspelen op de daardoor veranderde problemen en behoeften van de cliënten. Vanuit workshop ervaringen met professionals van Stichting Geheim Geweld is gebleken dat hulpverleners deskundigheid als belangrijkste competentie ervaren.

### **3 *Wat betekent herstel voor jou?***

Een wenselijk onderdeel van herstel is o.a. beter leren omgaan met de lange termijn gevolgen van het misbruik; dat je je grenzen beter leert aangeven; Je emoties beter leert reguleren en nieuwe sociale vaardigheden aanleert. Geadviseerd werd om naar de site te gaan van Wilma Boevink van stichting HEE, (Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid). In een trailer van HEE, met de naam “Gekkenwerk” vertelt Wilma over haar route naar herstel. Bovendien hoopt zij dit jaar te promoveren op herstel, empowerment en ervaringsdeskundigheid.

Een aantal GGZ instellingen zijn als Top Referent Trauma centrum geregistreerd. Hierbij alvast een adres in Zeist:

**TRTC Top Referent Trauma Centrum  
Vrijbaan 1  
3705 WC Zeist  
Tel: 030-6965260, b.g.g. 030-6965414  
Fax: 030-6965287  
E-mail: trtcsecretariaat@altrecht.nl.**

Het TRTC te Zeist behandelt enkel mensen waarvan het misbruik voor het 8<sup>e</sup> levensjaar begon. Dit omdat deze categorie slachtoffers op zeer jonge leeftijd al vele vormen van angst kunnen hebben opgelopen op allerlei mogelijke terreinen (*verlating, wantrouwen & misbruik, sociaal isolement, emotionele verwaarlozing & deprivatie, sociale ongewenstheid, afhankelijkheid & incompetentie, kwetsbaarheid, minderwaardigheid, mislukken & falen, extreme aanpassing, extreem hoge eisen, Veeleisendheid & op je rechten staan, verstrengeling & onderontwikkeld zelf, emotionele geremdheid, zelfopoffering, onderwerping, onvoldoende zelfcontrole, erkenning en goedkeuring zoeken*).

Het is beter om dit soort emotionele laadjes zoveel mogelijk 1 voor 1 te openen en te behandelen dan wanneer alle laadjes tegelijkertijd geopend worden. Voor opname moet minimaal sprake zijn van (Complexe) PTSS. Verder van eventueel dissociatie en of psychosen. Na max. 4 intakegesprekken oordeelt een multidisciplinair team over toelating en start van de hulp.

Bij Schematherapie, waar Rosemary kort en aanbevelend over informeerde, heten deze emotionele laadjes schema's en of modi. Mensen tussen de 18 en 59 jaar, die elders vergeefs hulp gezocht hebben, kunnen via de huisarts zich hiernaar laten verwijzen. Men kan, als men wil, alvast met zelfhulpboeken aan de slag als: "Patronen Doorbreken" van Hannie van Gelderen, Gitta Jacob & Laura Seebauer; en "Leven in je leven", subtitel "leer de valkuilen in je leven herkennen" van Jeffrey Young & Janet Klosko.

Therapeuten bij jou in de buurt zijn te vinden onder [www.schematherapie.nl](http://www.schematherapie.nl). Voor intensieve schematherapie kan men o.a. terecht bij (Altrecht Cura) Brinkveld, t.a.v. Helga Aalders, Gedachtengang 4, 3705 WH Zeist, tel: 030-6965959. Let wel: Schematherapie is niet expliciet gericht op seksueel misbruik, maar meer om inzicht te krijgen hoe het verleden onze hedendaagse gedachten, gevoelens en gedrag nog steeds beïnvloed en hoe er effectiever mee te leren omgaan. Als we onze oude patronen (destructieve overlevingsmechanismen) weten te doorbreken, beginnen we te leven!

Voor aanvullende informatie is er veel te vinden op de volgende sites:

[www.celevt.nl](http://www.celevt.nl),  
[www.VPKK.nl](http://www.VPKK.nl),  
[www.stichtinggeheimgeweld.nl](http://www.stichtinggeheimgeweld.nl),  
[www.movisie.nl](http://www.movisie.nl),  
[www.HEE.nl](http://www.HEE.nl),  
[www.schematherapie.nl](http://www.schematherapie.nl),  
[www.altrecht.nl](http://www.altrecht.nl) ,  
[www.revief.nl](http://www.revief.nl),  
[www.dreamwolfdreams.nl](http://www.dreamwolfdreams.nl),  
[www.jebestebest.nl](http://www.jebestebest.nl).