

# Verwerkings- groep

Je leven weer invullen  
na traumabehandeling



*“We kunnen er niet voor kiezen om een leven te leiden dat vrij is van pijn. Maar we kunnen er wel voor kiezen om vrij te zijn, om te ontsnappen aan het verleden, ongeacht wat ons overkomt, en om dat wat mogelijk is te accepteren.”*

EDITH EGER, 2021

### **Voor wie?**

Deze groep is voor mensen die een traumabehandeling hebben afgerond. Na een traumabehandeling worstelen veel mensen nog met de gevolgen van wat er is gebeurd. De verwerkingsgroep helpt je om beter om te gaan met deze gevolgen in het dagelijks leven.

### **Wat wordt er behandeld?**

Trauma laat op veel gebieden in het leven diepe sporen na. Daarom zit er veel afwisseling in de onderwerpen die we bespreken. We besteden aandacht aan rouw, boosheid en verdriet en hoe je met deze emoties omgaat.

We behandelen de gevolgen van trauma op je lichaam en je seksualiteit. Ook wordt gewerkt aan je zelfbeeld en identiteit (wie je bent). Je leert betere grenzen te stellen in je leven en liefdevoller naar jezelf te gaan kijken.

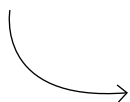
Tot slot maken we een terugvalpreventieplan. Dit is een plan dat je helpt om alles wat je hebt geleerd vast te houden in tijden dat het slechter met je gaat.



*Er is geen vastomlijnd tijdspad voor het verwerken van trauma. Er is geen vaste formule die op iedereen van toepassing is om te komen tot herstel. Wees geduldig. Neem de ruimte.*

### **Praktisch:**

- We komen wekelijks bij elkaar gedurende 12 weken.
- De groep duurt steeds een uur.
- Je krijgt daarnaast huiswerk mee.
- Wil je meedoen? Vraag je behandelaar om je aan te melden.
- Kijk voor de startdatum en groepstherapeuten op [ggzpraktijk.nl/verwerkings-groep](https://ggzpraktijk.nl/verwerkings-groep) of scan de QR code.



## Contact



**Adres:**

GGz Praktijk  
van Pallandtstraat 9  
6814 GM Arnhem

**Telefoon:** 026-370 98 22

**Email:** [info@ggzpraktijk.nl](mailto:info@ggzpraktijk.nl)

[www.ggzpraktijk.nl](http://www.ggzpraktijk.nl)