

Aanmelden

Huisartsen, jeugdartsen, medisch specialisten en medewerkers van een Ouder- en Kindteam, Samen DOEN team, wijk- of jeugdteam, kunnen een kind, jongere of gezin naar de Bascule verwijzen.

Hiervoor kun je gebruikmaken van het digitale aanmeldformulier op onze website www.debascule.com.

Voor meer informatie over de aanmeldprocedure kunt u contact opnemen met het Centraal Aanmeld- en Informatiepunt:

Telefoon: (020) 890 19 01

E-mail: cai@debascule.com

Nog vragen?

Voor vragen over de Traumagerichte Cognitieve Gedragstherapie kun je contact opnemen met het Centraal Aanmeld- en Informatiepunt:

Telefoon: (020) 890 19 01

E-mail: cai@debascule.com

Waar kunt je ons vinden?

De Bascule Centrum voor Trauma en Gezin

Bezoekadres Meibergdreef 5
1105 AZ Amsterdam ZO

Postadres Postbus 303
1115 ZG Duivendrecht

Telefoon (020) 890 10 00

E-mail info@debascule.com

Internet www.debascule.com



Samen, beter. Daar staan we voor. We werken samen met je ouders en andere deskundigen die bij jou betrokken zijn. Ieder draagt met zijn ervaring en kennis bij aan betere hulp. Samen zetten we ons in om jou en je omgeving de hulp te bieden die nodig is. Zo werken we samen aan jouw herstel. Samen, beter.

*Aan de folder kun je geen rechten ontleen.
Juni 2018*

Traumabehandeling voor kinderen en jongeren

Informatie voor kinderen



Academisch centrum
voor kinder- en jeugdpsychiatrie

De Bascule

De Bascule is een academisch centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie en jeugdzorg. Wij bieden hulp aan kinderen, jongeren en gezinnen met psychiatrische problemen. Traumagerichte Cognitieve Gedragstherapie is een behandeling die bij het Centrum voor Trauma en Gezin gegeven wordt.

Traumagerichte Cognitieve Gedragstherapie (TF-CBT)

Wat is TF-CBT?

TF-CBT is een behandeling die uit Amerika komt. De volledige naam is Trauma Focused Cognitive Behavioral Therapy, maar wij gebruiken de afkorting.

Je leert 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 praten met je ouders.

Alles wat je in de behandeling leert kan jou 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 daarom één keer per week naar de therapeut, samen met je ouder(s)/verzorger(s).

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. Je ouders/verzorgers helpen je bij je behandeling.

Wat voor problemen

Je hebt last van problemen die ontstaan zijn nadat je iets vervelends hebt meegemaakt. Dat kunnen allerlei gebeurtenissen zijn, bijvoorbeeld een ongeluk, geweld, seksueel misbruik, pesterijen, plotseling overlijden van een dierbaar iemand of iets anders vervelends. Het kan zijn dat je één keer iets hebt meegemaakt maar het kan ook zijn dat het vaker is gebeurd gedurende een langere tijd.

Herinneringen aan die vervelende gebeurtenis(sen) bezorgen je nu nog steeds last. Misschien denk je, tegen je zin in, nog regelmatig aan de nare gebeurtenis of heb je nare dromen of nachtmerries, of lijd je aan slapeloosheid waardoor je moeite hebt met opletten in de klas. Je kunt ook last hebben van hoofdpijn en buikpijn, gespannen zijn en daardoor snel schrikken of 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 krijgen waar jij last van hebt gaan we eerst uitgebreid met je praten voor de start van de behandeling.

Duur en frequentie

De behandeling duurt meestal zo'n 12 tot 16 keer. Het is belangrijk dat je iedere week 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. Dit werkboek neem je dan ook elke keer mee.

De therapeuten

Therapeuten die deze behandeling geven hebben hiervoor een speciale opleiding gevolgd zodat je er zeker van bent dat je goed behandeld wordt

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
- Besef je dat jij niet de enige bent die zoiets heeft meegemaakt/overleefd
- Besef 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

Werkt 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.