



Folder

Waar kan ik hulp krijgen voor psychotraumaklachten?

Waar kan ik hulp krijgen voor psychotraumaklachten?

Er zijn verschillende plekken waar je professionele hulp kunt krijgen voor psychotrauma. Hieronder een overzicht van de mogelijkheden:

1. Huisarts

Je huisarts is vaak het eerste aanspreekpunt wanneer je merkt dat je last hebt van psychotrauma klachten. De huisarts kan je klachten bespreken, een diagnose stellen en je doorverwijzen naar de juiste specialist, zoals een psycholoog of psychotherapeut. Ook kan je huisarts je helpen bij het aanvragen van medicatie als dat nodig is.

2. Psycholoog of psychotherapeut

Een gespecialiseerde psycholoog of psychotherapeut kan diverse vormen van therapie aanbieden, zoals EMDR, CGT of NET. Je kunt via je huisarts een verwijzing krijgen, maar sommige praktijken bieden ook directe aanmelding aan. Zoek een therapeut die gespecialiseerd is in trauma en stressgerelateerde stoornissen.

3. Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ)

De GGZ biedt gespecialiseerde behandelingen voor psychische problemen, waaronder trauma. Hier werken psychiaters, psychologen en andere zorgverleners samen om een passende behandeling voor je op te stellen. Er zijn vaak zowel ambulante (bijvoorbeeld wekelijkse gesprekken) als klinische (intensievere, verblijf) behandelingen beschikbaar.

4. Traumacentra

In Nederland en België zijn verschillende traumacentra gespecialiseerd in de behandeling van PTSS en andere traumagerelateerde stoornissen. Deze centra bieden meestal intensieve behandelingen en beschikken over experts op het gebied van trauma. Voorbeelden van bekende traumacentra zijn:

Centrum '45 in Oegstgeest: Gespecialiseerd in de behandeling van getraumatiseerde mensen, zoals veteranen, vluchtelingen en mensen met chronische traumaklachten.

ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum in Diemen: Een expertisecentrum voor de behandeling van PTSS en trauma.

De Viersprong: Gespecialiseerd in onder andere trauma bij jongeren en volwassenen.

5. Zelfstandige praktijken

Er zijn ook zelfstandige therapeuten en behandelcentra die trauma behandelen. Vaak werken zij in kleinere praktijken en bieden ze persoonlijke, op maat gemaakte therapie. Deze therapeuten zijn vaak flexibeler in hun aanpak en bieden ook online therapie aan.

6. Online platforms en ehealth

Tegenwoordig zijn er ook verschillende online platforms waar je psychologische hulp kunt krijgen. Denk aan platforms die online therapie of begeleiding bieden via videobellen. Voorbeelden zijn:

NiceDay: Biedt online therapie voor diverse psychische klachten, waaronder trauma.

Psynd: Verbindt je met een psycholoog in jouw buurt of online.

OpenUp: Biedt online consulten met psychologen.

7. Lotgenotengroepen

Lotgenotengroepen kunnen een waardevolle aanvulling zijn op therapie. In een veilige omgeving kun je je ervaringen delen met anderen die soortgelijke situaties hebben meegemaakt. Het kan helpen om te zien dat je niet de enige bent. Er zijn verschillende organisaties die lotgenotengroepen voor mensen met trauma's aanbieden, zoals:

Slachtofferhulp Nederland: Biedt ondersteuning en begeleiding voor slachtoffers van geweld en ongevallen.

Vereniging voor PTSS: Biedt lotgenotencontact en voorlichting over PTSS.

Wat kan ik doen om hulp te vinden?

Bespreek je klachten met je huisarts voor een doorverwijzing naar een specialist.

Zoek online naar gespecialiseerde therapeuten in jouw regio.

Kijk op de websites van traumacentra of online platformen die hulp bieden.

Vraag bij de GGZ in jouw regio naar hun aanbod voor traumabehandeling.

Sluit je aan bij een lotgenotengroep voor ondersteuning van anderen met soortgelijke ervaringen.

Wacht niet te lang met het zoeken van hulp. Hoe eerder je aan je klachten werkt, hoe groter de kans dat je goed herstelt en weer grip krijgt op je leven.

Contact en advies

Slachtofferhulp Nederland: www.slachtofferhulp.nl

ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum: www.arq.org

Centrum '45: www.centrum45.nl

NiceDay: www.niceday.app

Psyned: www.psyned.nl

OpenUp: www.openup.nl

Waar kan ik gespecialiseerde hulp vinden in mijn regio?

Hieronder een overzicht van gespecialiseerde hulp voor psychotrauma per provincie in Nederland. Dit kan je helpen om een zorgaanbieder in jouw buurt te vinden.

Noord-Holland

ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum (Diemen)

Gespecialiseerd in behandeling van PTSS en trauma, met onder andere EMDR en CGT.

Website: www.arq.org

GGZ in Geest (Amsterdam)

Biedt traumabehandeling binnen de GGZ met diverse therapiemogelijkheden.

Website: www.ggzingeest.nl

Zuid-Holland

Centrum '45 (Oegstgeest)

Expertise in de behandeling van psychotrauma bij veteranen, vluchtelingen en mensen met complexe PTSS.

Website: www.centrum45.nl

PsyQ (Den Haag)

Biedt gespecialiseerde behandelingen voor trauma en PTSS, zoals EMDR en cognitieve therapie.

Website: www.psyq.nl

Utrecht

Altrecht (Utrecht)

Gespecialiseerde traumaafdeling voor PTSSbehandeling met onder andere EMDR, CGT en traumagerichte psychotherapie.

Website: www.altrecht.nl

Traumacentrum Nederland (Bilthoven)

Gespecialiseerd in behandeling van PTSS en traumatische stress, met therapieën zoals EMDR.

Website: www.traumacentrumnederland.nl

Noord-Brabant

GGz Breburg (Breda & Tilburg)

Biedt behandeling voor PTSS en trauma met een team van gespecialiseerde therapeuten.

Website: www.ggzbreburg.nl

GGZ Oost Brabant (Boekel-Helmond)

Specialist in traumabehandeling voor volwassenen en jongeren.

Website: www.ggzooostbrabant.nl

Gelderland

Pro Persona (Nijmegen & Arnhem)

Traumaexpertise met een breed scala aan behandelmogelijkheden, zoals EMDR en exposuretherapie.

Website: www.propersona.nl

De Viersprong (Nijmegen)

Gespecialiseerd in traumabehandeling bij jongeren en volwassenen met complexe problematiek.

Website: www.deviersprong.nl

Overijssel

Mediant GGZ (Enschede)

Behandeling van trauma en stressgerelateerde stoornissen, met onder andere EMDR en traumagerichte CGT.

Website: www.mediant.nl

Dimence (Zwolle)

Dimence biedt specialistische zorg voor mensen met trauma, waaronder behandeling van PTSS.

Website: www.dimence.nl

Friesland

GGZ Friesland (Leeuwarden)

Gespecialiseerde traumazorg binnen de GGZ, inclusief traumaverwerking en EMDR.

Website: www.ggzfriesland.nl

Traumacentrum Friesland (Leeuwarden)

Behandeling van psychotrauma bij volwassenen en kinderen.

Website: www.traumacentrumfriesland.nl

Groningen

UMCG Psychiatrie (Groningen)

Gespecialiseerde polikliniek voor de behandeling van PTSS en trauma.

Website: www.umcg.nl

Lentis (Groningen)

Biedt gespecialiseerde traumabehandeling, onder andere EMDR en traumagerichte cognitieve gedragstherapie.

Website: www.lentis.nl

Drenthe

GGZ Drenthe (Assen)

Biedt behandelingen voor mensen met trauma en stressgerelateerde stoornissen.

Website: www.ggzdrenthe.nl

Zeeland

Emergis (Goes)

Gespecialiseerde zorg voor mensen met trauma en PTSS, met EMDR en traumagerichte therapieën.

Website: www.emergis.nl

Limburg

Mondriaan (Heerlen & Maastricht)

Gespecialiseerd in traumaverwerking voor mensen met PTSS en andere psychische klachten.

Website: www.mondriaan.eu

Virenze (Maastricht)

Gespecialiseerde praktijk voor traumabehandeling, biedt EMDR en andere therapieën.

Website: www.virenze.nl

Flevoland

GGZ Centraal (Almere)

Biedt traumabehandeling en psychologische zorg voor mensen met PTSS en gerelateerde klachten.

Website: www.ggzcentraal.nl

Zorggroep Almere

Gespecialiseerd in psychotraumabehandelingen binnen de GGZ.

Website: www.zorggroepalmere.nl

Hoe verder?

Je kunt via je huisarts een doorverwijzing krijgen naar een van de bovenstaande instellingen of zelf contact opnemen als dat mogelijk is. De meeste instellingen bieden zowel intakegesprekken als behandeling, en ze kunnen je helpen bepalen welke therapie het beste bij jou past.

