

Jeugdtrauma / (C)PTSS

## Meer informatie of aanmelden?

### Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

Pastoriestraat 147

5612 EK Eindhoven

T : 040 - 211 83 28

E : [info@zelfhulpnetwerk.nl](mailto:info@zelfhulpnetwerk.nl)

### Stichting Zelfhulp Netwerk is werkzaam in onderstaande gemeenten:

Eindhoven                      Veldhoven

Helmond                        Laarbeek

Geldrop-Mierlo                Asten

Best                                Someren

Deurne

*In bovengenoemde gemeenten is een afspraak op  
locatie mogelijk.*

Deelname is gratis

Voor koffie en thee wordt een kleine  
vergoeding gevraagd.

*Acquisitie naar aanleiding van deze folder wordt  
niet op prijs gesteld.*



**zelfhulpgroep voor mensen  
die erkenning en steun  
zoeken in het omgaan met  
hun jeugdtrauma('s)**

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



## MEA VOTA

Mea Vota is een praatgroep waarin gesproken mag worden over hetgeen vroeger vaak noodgedwongen onbesproken moest blijven. Vandaar de symbolische naam Mea Vota. Dit betekent 'mijn stem/mijn wens'. Een groep voor diegenen die bezig zijn met hun eigen, innerlijke stem te (her)vinden.

Het plaatje op de voorkant van de folder staat symbool voor onze groep waarin iedereen zichzelf mag zijn, zijn eigen kleur mag laten zien en zijn eigen stem mag laten horen. Wij vinden steun en erkenning bij elkaar in het delen van onze ervaringen.



## Voor wie is de groep

Als je iets schokkends (een trauma) meemaakt en dat niet goed verwerkt, kun je PTSS (posttraumatische stressstoornis) ontwikkelen. Trauma's die je oploopt in je kinderjaren laten diepe sporen na. Ze raken vaak verschillende levensgebieden en kunnen leiden tot allerlei lichamelijke en mentale klachten. In het dagelijks leven kunnen deze klachten je erg in de weg zitten. Een manier vinden om hier mee om te gaan kan een zware en soms eenzame strijd zijn. Professionele hulp, medicatie en vrienden of familie kunnen hierbij helpen. Maar soms is er niets fijner dan kunnen praten met, of luisteren naar, anderen die in dezelfde situatie zitten. Voor iedereen die op zoek is naar (h)erkenning in deze strijd, is er deze groep. Er is een voorkeur voor deelnemers die bekend zijn met therapie en er klaar voor zijn om te praten over zichzelf en te kunnen luisteren naar anderen. De groep heeft echter geen therapeutische inslag, maar is enkel gericht op lotgenotencontact.



## Wat doet de groep

In deze groep delen we met elkaar hoe we ons voelen en waar we in het dagelijkse leven tegenaan lopen. Er is ruimte om te delen, alleen te luisteren, met elkaar te sparren over concrete situaties en om dieper in te gaan op thema's. Deze thema's mogen door iedereen aan worden gedragen. Als groep vinden wij het belangrijk dat iedereen het gevoel heeft dat je mag zijn wie je bent en er met respect met elkaar omgegaan wordt en dat er respect is voor elkaars gevoeligheden.

Samenkomen om (h)erkenning te voelen in een veilige en vertrouwelijke omgeving staat bij ons voorop.

## Bijeenkomsten

De groep komt om de week samen in een rustig wijkgebouw in het noorden van Eindhoven.

De bijeenkomsten zijn op vrijdagmiddag in de oneven weken van 13:00 tot 15:00 uur.