

PTSS-5



Een intensieve vijfdaagse behandeling
van posttraumatische stressstoornis

GGZ
inGeest

Tijdens PTSS-5 wordt u vijf dagen opgenomen in onze kliniek in Amstelveen. U volgt dagelijks een intensief aanbod van EMDR en Exposure therapie.

Dit zijn bewezen effectieve behandelmethoden voor PTSS.

Het doel van deze behandeling is het in korte tijd verminderen van herbelevingen, nachtmerries en andere PTSS symptomen.

Onderzoek laat zien dat 75% van de mensen die een intensieve traumabehandeling volgt, niet meer voldoet aan de DSM criteria van een PTSS.

Daarnaast zijn psychomotore therapie (PMT), traumasensitieve yoga (TSY) en psycho educatie een rode draad in de behandeling.

De kliniek is onderdeel van het circuit poliklinische psychiatrie Amstelmere van GGZ inGeest.

Wat is PTSS?

Een posttraumatische stressstoornis (PTSS) is een lange, heftige stressreactie op een schokkende gebeurtenis: een trauma. U krijgt last van constante stress, herbelevingen, voelt u extra waakzaam en u krijgt allerlei lichamelijke klachten. U voelt zich snel bedreigd en trekt u terug. U verliest grip op uw dagelijkse leven.

Voorbeelden van gebeurtenissen waardoor PTSS kan ontstaan zijn:

- oorlogsgeweld
- ernstige mishandeling
- een ernstig ongeluk
- een aanranding of verkrachting
- een beroving met geweld

Als u PTSS heeft, blijft uw angst constant bestaan. Uw geest en lijf blijven rekening houden met gevaar dat er niet meer is. Ongeveer 7% van alle mensen in Nederland krijgt eens in zijn leven de diagnose PTSS.

Voor wie is de PTSS-behandeling?

De PTSS-5 van GGZ inGeest biedt behandeling aan mensen vanaf 18 jaar die lijden aan PTSS of complexe PTSS. U wordt vijf dagen specialistisch en gericht behandeld met de combinatie van EMDR en exposure therapie, aangevuld met sporten, psychomotore therapie (PMT) en psycho educatie. U wordt opgenomen op de PTSS-5 kliniek in Amstelmere. De opname is van zondagmiddag tot vrijdagmiddag. De groep bestaat uit vijf tot zes personen.

Hoe ziet de behandeling er uit?

Er zijn voor PTSS goede evidence-based behandelmethoden waaronder EMDR (eye movement desensitisation and reprocessing) en Exposure therapie.

EMDR

EMDR is een behandelmethode die in de jaren '80 werd ontwikkeld door Francine Shapiro. Deze behandeling wordt toegepast bij mensen die last blijven houden van een traumatiserende gebeurtenis en PTSS hebben ontwikkeld. In de behandeling zal de therapeut u vragen naar de belastende gebeurtenis en welk plaatje hierin nu nog het meest spanningsvol is. Terwijl u dit plaatje in uw hoofd houdt, krijgt u een afleidende taak aangeboden, bijvoorbeeld het volgen van een vingerbeweging of lichtje, en wordt de ervaren spanning (de SUD) steeds gemonitord door uw behandelaar. Er wordt steeds gewerkt met een set (serie) van afleidende stimuli waarna er even rust is en aan u wordt gevraagd wat er bij u boven komt. Dit kunnen gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties of andere beelden zijn. Voor de start van de behandeling zal met u een overzicht worden gemaakt van targets (traumatische herinneringen) waaraan gewerkt wordt. Daarnaast kijken wij samen met u naar de draaglast en individuele kenmerken in samenhang met uw klachten. Zodat we de behandeling zo gericht mogelijk toe kunnen passen.

Exposure

In exposure therapie haalt u de traumatiserende gebeurtenis tot in detail op uit uw geheugen. U vertelt precies wat u is overkomen met een focus op de meest moeilijke momenten. Deze beladen momenten (hotspots) worden steeds herhaald zodat u de ervaring krijgt dat u het aankan om deze ervaring te delen en de spanningsvolle lading af zal nemen. Dit doet u net zo lang totdat het een herinnering in het verleden is geworden, in plaats van een angstige verwachting in het heden. Uw angstniveau zal dalen en u herkrijgt vertrouwen. Deze vorm van behandeling is effectief in het doorbreken van vermijdingsstrategieën en is werkzaam gebleken in combinatie met EMDR.

Algemeen dagprogramma

Het dagprogramma loopt van 7.00 tot 19.00 uur en bestaat uit:

- ontbijt
- dagopening groep
- psychoeducatie
- behandelsessie met exposure
- doorloop/ pauze
- sporten
- lunch
- behandelsessie met EMDR
- doorloop/ pauze
- sporten
- diner
- dagsluiting



Motivatie en actieve inzet

Het overwinnen van een PTSS vraagt veel inspanning en eigen inzet, ook op momenten dat er geen therapie is. Het is belangrijk u voor te bereiden op een actieve therapieweek waarbij veel van u wordt gevraagd. Wij werken vanuit de maximale inspanning die voor u haalbaar is zodat u optimaal kunt profiteren van de ingezette behandelmethodes.

Het traumagericht bewegen (PMT) wordt gepland binnen de voor u beschikbare mogelijkheden onder begeleiding van hiertoe opgeleide psychomotore therapeuten. Het bewegen helpt u tijdens de behandeling en tussen de therapiesessies in om de opgebouwde spanning kwijt te raken maar ook om vermijdingsgedrag te doorbreken. Hierdoor krijgt u weer meer vertrouwen in uzelf, maar ook in de ander.

Aanmelding en intake

Om in aanmerking te komen voor behandeling bij GGZ inGeest is een verwijzing nodig van uw huisarts. De afdeling 'Aanmelding en Informatie' neemt contact met u op voor een eerste gesprek, ook wel 'intake' genoemd. De intake is bedoeld om samen met u in kaart te brengen welke vragen of problemen u heeft en welke hulp wij daarvoor kunnen bieden. Vanuit deze intake kunt u verwezen worden naar de PTSS-5 behandeling. Bent u momenteel al onder behandeling bij GGZ inGeest dan zal deelname aan de PTSS-5 behandelmodule door uw behandelaar met u besproken worden.

Voorwaarden voor deelname:

- volwassenen met een PTSS diagnose volgens de criteria van de DSM-5.
- voldoende motivatie voor intensieve klinische behandeling:
 - een gerichte hulpvraag op PTSS
 - motivatie voor vijf dagen opname
 - volledige commitment kunnen afspreken aan het behandelprogramma
 - enig ziekte inzicht
 - voldoende emotieregulatie (zie exclusiecriteria)
- 5 dagen klinische opname is mogelijk (werk/ thuissituatie etc).
- in ieder geval 5 targets/ trauma beelden (mogen dus ook vijf belemmerende beelden zijn binnen 1 trauma event).
- actueel signaleringsplan.
- terugkeer naar de verwijzer is afgesproken in behandelplan.

U kunt helaas niet deelnemen wanneer er sprake is van:

- ernstige actieve suïcidaliteit en/ of een suïcidepoging in de afgelopen 3 maanden.
- zelfbeschadigend gedrag zonder de motivatie om dit te stoppen tijdens de behandeling.
- ernstig middelengebruik (alle drugs en alcohol) zonder de motivatie drie weken voor behandeling te stoppen met gebruik.
- gebruik van benzodiazepinen en slaapmedicatie, zonder de motivatie dit tijdens de opname te stoppen.
- co-morbide problematiek die te ernstig interfererend is (bv psychotische problematiek of actuele manie).

Onderzoek

Bij deelname aan de PTSS-5 behandeling kunt u vooraf gevraagd worden om deel te nemen aan wetenschappelijk onderzoek. Het doel van dit onderzoek is om de zorg voor patiënten met PTSS te verbeteren. De beslissing hiertoe is geheel vrijwillig en heeft geen invloed op het kunnen deelnemen aan het behandelprogramma. Uw intaker of behandelaar zal de mogelijkheden voor onderzoek deelname met u bespreken.

Aanmelding en informatie

T 088 788 5015

E aanmelding@ggzingeest.nl

Meer informatie over PTSS en de behandeling?

www.ggzingeest.nl/trauma en www.emdr.nl



Mensen helpen om weer naar vermogen mee te doen in de samenleving. Met een brede en sterke samenwerking met onze partners in de zorg en het sociaal domein als motor, altijd in de driehoek van cliënt, naaste en (zorg)professional. Doen waar we goed in zijn: de behandeling van complexe psychische problemen. Door wetenschappelijk onderzoek en voortdurende scholing van onze professionals ontwikkelen we ons behandelaanbod constant door. Dat is waar GGZ inGeest voor staat.

GGZ inGeest
Postbus 74077
1070 BB Amsterdam
www.ggzingeest.nl

Beeldverantwoording: Shutterstock
Juni 2026

