



De Traumatrein

Zorgpad II Trauma
Behandeling van posttraumatische
stressstoornis in de Traumatrein

GGZ
inGeest

U bent aangemeld voor een traumabehandeling in Zorgpad II: trauma-trein. U volgt vier weken lang, drie sessies per week (één sessie duurt 90 minuten).

In deze folder leest u meer over deze behandeling. Het doel van deze behandeling is het verminderen van herbelevingen, nachtmerries en andere symptomen van PTSS.

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 PTSS behandeling in de Traumatrein passend?

Het programma biedt behandeling aan mensen van 18 jaar en ouder die lijden aan PTSS, veel last hebben van meerdere traumatische ervaringen en gemotiveerd zijn voor behandeling. Deelname aan het programma kan een aanvulling zijn op uw reguliere behandeling, maar kan ook uw enige behandeling zijn.

Hoe ziet de behandeling er uit?

In het behandelprogramma Traumatrein volgt u gedurende een periode van vier weken elke week drie sessies *eye movement desensitization and reprocessing* (EMDR)-therapie of Imaginaire Exposure (IE)-therapie.

Aan het begin van de behandeling wordt met u in kaart gebracht aan welke schokkende gebeurtenissen u nare herinneringen heeft, en welke herinneringen dat zijn. De herinneringen die voor u het meest belastend zijn en de meeste spanning bij u oproepen als u ze weer voor de geest haalt, komen centraal te staan in het vervolg van het behandelprogramma. In het behandelplan wordt vastgelegd in welke sessie aan welke herinnering zal worden gewerkt. U bespreekt voordat de behandeling start met uw behandelaar of u EMDR- of IE-therapie zult krijgen. Het behandelteam bestaat uit GZ-psychologen (of psychologen in opleiding daartoe), verpleegkundig specialisten GGZ en/ of psychotherapeuten met ervaring met PTSS en EMDR. U ziet elke sessie een andere behandelaar, al kan het wel zijn dat u sommige behandelaren een tweede of derde keer ziet binnen dit programma.

Motivatatie en inzet

Het behandelen van een PTSS vraagt veel inspanning en inzet, ook op momenten dat er geen therapie is. Het is belangrijk u voor te bereiden op vier intensieve weken waarin veel van u wordt gevraagd. Wij werken vanuit de maximale inspanning die voor u haalbaar is zodat u optimaal kunt profiteren van de behandeling. Dit komt ter sprake tijdens de intakeprocedure van het behandelprogramma.

Hoe verder na de behandeling?

Mogelijk bent u na deelname aan het behandelprogramma van uw klachten af en kunt u de therapie beëindigen. Als u nog klachten heeft waar u verder aan wilt werken, bespreekt u dit na afloop met uw vaste behandelaar.

EMDR

Tijdens EMDR zal de therapeut u vragen een traumatische herinnering weer in gedachten te nemen, en met u op zoek gaan naar het meest beladen beeld uit die herinnering. Terwijl u dit beeld in gedachten houdt, krijgt u een afleidende taak aangeboden, bijvoorbeeld het volgen van een vingerbeweging of lichtje, en wordt de door u ervaren spanning (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.

Exposure

Tijdens imaginaire exposure zal de therapeut u vragen een traumatische herinnering herhaaldelijk opnieuw te beleven in de sessie. U vertelt precies wat u is overkomen met de focus op de meest beladen momenten uit de herinnering. Deze beladen momenten (hotspots) worden steeds herhaald. Regelmatige blootstelling aan deze herinneringen leidt geleidelijk tot minder angst en tot bijstelling van onjuiste gedachten over de gebeurtenis.

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 Traumatrein. Bent u momenteel al onder behandeling bij GGZ inGeest dan zal uw behandelaar de inzet van traumabehandeling met u bespreken.

U kunt deelnemen aan het behandelprogramma wanneer:

- er sprake is van een PTSS-diagnose,
- u meerdere targets heeft die centraal komen te staan in de behandeling,
- u in staat bent om alle sessies naar de locatie te komen,
- u voldoende steun in uw eigen omgeving heeft en mogelijkheden heeft om tot rust te komen,
- u en uw behandelaar een crisissignaleringsplan hebben opgesteld,
- terugkeer naar de verwijzer is afgesproken in behandelplan.

U kunt niet deelnemen wanneer:

- u middelen gebruikt (alcohol, drugs) en niet gemotiveerd bent om dit gedurende de gehele behandelperiode te staken,
- u sederende medicatie gebruikt en niet gemotiveerd bent om dit gedurende de gehele behandelperiode te staken,
- u niet in staat bent om elke sessie naar locatie te komen.

Scan de QR-code voor contactgegevens
van onze locaties





Juni 2026