

Behandeling van **PTSS**

GGZ inGeest

Zorgpad I Trauma

Behandeling van posttraumatische stressstoornis binnen 10 sessies

U bent aangemeld voor een trauma-behandeling in Zorgpad I: behandeling van een posttraumatische stressstoornis binnen 10 sessies waarbij u iedere week één sessie heeft (één sessie duurt 90 minuten).

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

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 deze traumabehandeling?

Deze traumabehandeling is voor mensen vanaf 18 jaar die gemotiveerd zijn om behandeld te worden voor hun trauma en PTSS hebben op een enkelvoudig trauma.

Hoe ziet de behandeling er uit?

U bespreekt voordat de behandeling start met uw behandelaar of u EMDR therapie of Exposure therapie zult krijgen.

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.

Imaginaire 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 een 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 wordt bepaald of een traumabehandeling passend is. 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:

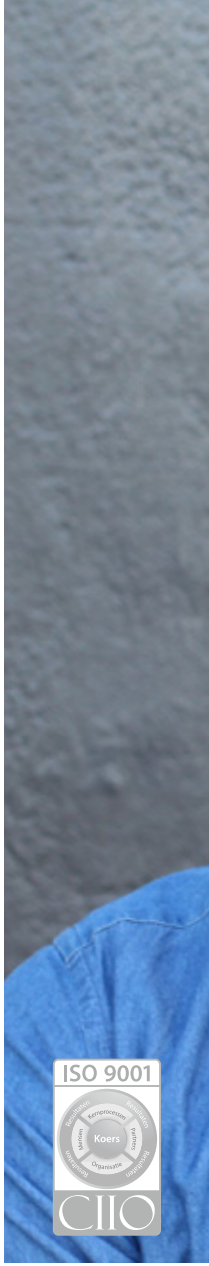
- er sprake is van een PTSS-diagnose,
- u één of meerdere targets heeft die centraal komen te staan in de behandeling,
- u in staat bent om alle sessies naar de locatie te komen,
- u voldoende steun in uw eigen omgeving heeft en mogelijkheden heeft om tot rust te komen,
- u en uw behandelaar een crisissignaleringsplan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

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,

Scan de QR-code voor contactgegevens van onze locaties

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

januari 2024