

Eéndaagse behandeling van Acute- of Posttraumatische stressstoornis (PTSS)



PSYTREC

PSYTREC | Psychotrauma Expertise Centrum richt zich exclusief op de behandeling van Posttraumatische stressstoornis (PTSS). Haar unieke **INTENSIVE8®** behandelprogramma biedt een combinatie van effectieve behandelmethoden: Exposure, EMDR, het Activerend Sport- en Bewegingsprogramma en Psycho-Educatie. De behandeling is intensief en compact, bestaat uit één dag en is gericht op het behandelen van een acute- of een posttraumatische stressstoornis. Gecombineerd met een innovatief therapeut-rotatiesysteem realiseert PSYTREC goede behandelresultaten.

- 1 dag behandeling;
- Online via beeldbellen;
- Combinatie van traumaverwerking, Activerende Sport en Beweging en Psycho-Educatie;
- Aangetoond effectief.

Acute stressstoornis of PTSS?

Als personen een ingrijpende, schokkende gebeurtenis niet goed hebben verwerkt, ontstaan psychische klachten behorend bij een PTSS. PTSS kan iedereen treffen en kan zeer invaliderend zijn.

Een acute stressstoornis en PTSS lijken op elkaar, maar toch zijn er verschillen. Die verschillen zitten voornamelijk in het moment van aanvang van de klachten en de duur van de klachten. De symptomen van een acute stressstoornis treden meteen of korte tijd na de traumatische gebeurtenis op. De klachten zijn van korte(re) duur; van enkele uren tot een paar dagen, maximaal vier weken. De diagnose PTSS kan officieel pas worden vastgesteld als de klachten vier weken of langer aanhouden.

Symptomen Acute stressstoornis

Niet iedereen die een traumatische gebeurtenis meemaakt, ontwikkelt een acute stressstoornis. De meeste mensen raken wel 'van slag' door de gebeurtenis(sen), maar niet iedereen ontwikkelt klachten.

Er is sprake van een Acute stressstoornis als u de volgende symptomen vertoont:

- Herbelevingen, zoals nachtmerries en flashbacks;
- Het onvermogen om positieve emoties te ervaren, zoals geluk of voldoening;
- Dissociatieve symptomen, zoals het gevoel in een waas te leven;
- Vermijding, bijvoorbeeld van de herinneringen;
- Arousal-symptomen, zoals slaapproblemen, snel schrikken en waakzaam zijn.



Symptomen PTSS

Er is sprake van een PTSS als u de volgende symptomen vertoont:

- Herbelevingen aan de traumatische gebeurtenis, bijvoorbeeld in de vorm van zich onverwacht opdringende herinneringen, nachtmerries, of flashbacks.
- Aanhoudende vermijding van prikkels die geassocieerd worden met de traumatische gebeurtenis, bijvoorbeeld het vermijden van mensen of plaatsen die doen herinneren aan de traumatische gebeurtenis.
- Negatieve veranderingen in cognities (gedachten, opvattingen en ideeën) en stemming, gerelateerd aan de traumatische gebeurtenis. Voorbeelden hiervan zijn: overmatige schuldgevoelens over de traumatische gebeurtenis, toegenomen interesseverlies, of overdreven negatieve overtuigingen over zichzelf, andere mensen of de wereld.
- Hyperarousal en reactiviteit, gerelateerd aan de traumatische gebeurtenis. Dit betreft bijvoorbeeld overmatige waakzaamheid, prikkelbaarheid en sterke schrikreacties.

Herbeleving vs. Herinnering

Na het meemaken van een ingrijpende gebeurtenis kunnen er meerdere klachten optreden. Niet elke psychische klacht duidt op PTSS. Een herbeleving is bijvoorbeeld iets anders dan een (nare) herinnering. Kenmerkend aan een herbeleving is dat u hier geen controle over heeft: de beelden dringen zich aan u op en het lukt u niet deze beelden aan de kant te zetten en aan iets anders te denken. Verder gaan herbelevingen over specifieke momenten, zijn ze steeds hetzelfde, roepen ze angst op en zijn ze zintuiglijk: u ziet, voelt, ruikt, hoort, proeft weer precies zoals het toen was. Een nare herinnering is meer algemeen en uit zich vaak meer in piekeren, het gaat steeds over andere voorbeelden en roepen vooral de emoties woede en verdriet op.

Als er vooral sprake is van nare herinneringen en piekeren, is onze behandeling niet geschikt. Als er vooral sprake is van herbelevingen en angst is onze behandeling zeer geschikt.

Wat houdt de 1-daagse online INTENSIVE8® behandeling in?

PSYTREC biedt een online 1-daags **INTENSIVE8®** behandelprogramma, waarin u behandeld wordt voor uw Acute stressstoornis of PTSS. De behandelmethoden die worden toegepast zijn Exposure therapie, EMDR-therapie, het Activerend Sport- en Bewegingsprogramma en Psycho-Educatie. Deze volledige 1-daagse **INTENSIVE8®** behandeling volgt u door middel van online beeldbellen.



Exposure Therapie (individueel)



Bij PSYTREC wordt er zowel gewerkt met **Imaginaire Exposure** als met **Exposure in Vivo**, vaak in combinatie.

Bij **Imaginaire Exposure** haalt u een specifieke traumatische herinnering tot in detail op. U vertelt precies wat u is overkomen, vooral de meest moeilijke momenten. Die moeilijke momenten worden steeds herhaald. Op deze manier ontdekt u dat u aan de ervaring kunt denken en erover kunt praten, zonder dat er iets rampzaligs gebeurt. Daardoor zal de angst afnemen.

Bij **Exposure in Vivo** wordt u blootgesteld aan triggers aan de traumatische gebeurtenis. Triggers zijn alle dingen die u zintuiglijk waar kunt nemen die u herinneren aan de traumatische gebeurtenis, en zodoende angst bij u opwekken. Door de confrontatie met deze triggers aan te gaan, en te ervaren dat waar u bang voor bent niet gebeurt, zal de angst voor deze triggers afnemen.

EMDR Therapie (Individueel)



Bij EMDR-therapie vraagt uw therapeut u terug te denken aan de traumatische gebeurtenis en bekijkt met u welk moment in deze herinnering het naaste is voor u om onder ogen te komen. Op het moment dat u dit moment in gedachten neemt, leidt de therapeut u tegelijkertijd af door het maken van een set met vingerbewegingen voor uw gezicht. Zo nodig kan er extra afleiding toegepast worden, bijvoorbeeld door het luisteren naar klikjes in een koptelefoon of het uitvoeren van andere geheugentaken. Na elke set vraagt de therapeut aan u wat er bij u opkomt. Dit kunnen gedachten of beelden zijn, maar ook gevoelens of lichamelijke sensaties. De sets leiden ertoe dat de herinnering minder emotionele lading voor u krijgt. Het doel is dat u kunt terugdenken aan de traumatische herinnering, zonder dat dit spanning bij u oproept.

EMDR werkt omdat het ophalen van een traumatische herinnering geheugencapaciteit vraagt. Op het moment dat uw geheugen tegelijkertijd belast wordt met afleidende taken, zoals het volgen van vingerbewegingen, kan de traumatische herinnering niet meer zo levendig vastgehouden worden in het geheugen. Daardoor krijgt u de ruimte om een nieuwe betekenis te geven aan de traumatische herinnering.

Activerend Sport- & Bewegingsprogramma (plenaire instructie)



Het Activerend Sport- & Bewegingsprogramma is een belangrijk onderdeel van uw behandeling. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat beweging het effect van de traumabehandeling kan versterken. Daarnaast leert u in het Activerend Sport- en Bewegingsprogramma uw eigen grenzen te verkennen en weer vertrouwen te krijgen in uw lijf. Het Activerend Sport- & Bewegingsprogramma vindt zoveel mogelijk buiten plaats. Laag intensieve beweging, zoals wandelen, yoga en rustige activiteiten wordt afgewisseld met hoger intensieve beweging, bijvoorbeeld (snel) fietsen, fitness en hardlooppvormen. Het programma wordt in overleg aangepast aan uw persoonlijke conditie en lichamelijke beperkingen. Zodoende kunnen ook mensen met een fysieke beperking meedoen.

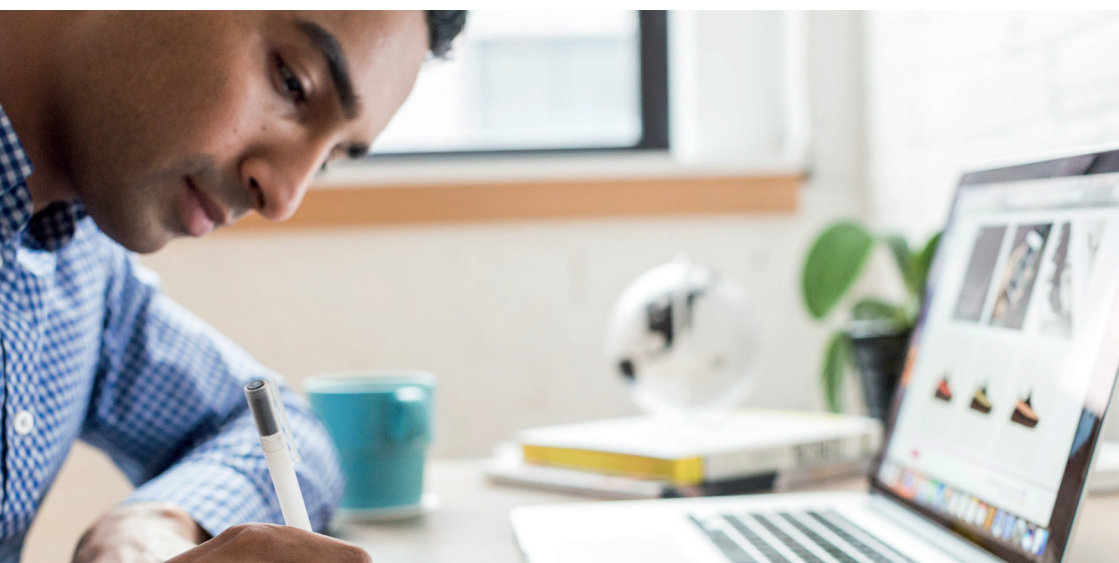
Psycho-Educatie (plenaire instructie)



Tijdens Psycho-Educatie krijgt u voorlichting over PTSS en de effecten daarvan op uw dagelijks leven. Gedurende de dag vinden er korte Psycho-Educatie momenten plaats, waarin u voorlichting krijgt over bepaalde thema's omtrent PTSS en uw behandeling. 's Avonds vindt er een langere, verdiepende Psycho-Educatie plaats, waar onderwerpen zoals vermijdingsgedrag, comorbide klachten en terugkeer naar het dagelijks leven aan bod komen. Het doel van Psycho-Educatie is om u als het ware uw eigen therapeut te laten worden. Met behulp van de opdrachten in de werkmap die u van ons ontvangt, krijgt u meer inzicht in uw eigen klachten en leert u handvatten om deze aan te pakken.

Dagindeling | daagse behandeling

	07.30 - 08.00 uur	Psycho-Educatie 1
	08.00 - 09.30 uur	Behandelsessie Exposure
	09.30 - 11.00 uur	Bewegen 1
	11.00 - 11.15 uur	Psycho-Educatie 2
	11.15 - 12.45 uur	Bewegen 2
	12.45 - 13.15 uur	Lunch
	13.15 - 13.45 uur	Psycho-Educatie 3
	13.45 - 15.15 uur	Behandelsessie EMDR
	15.15 - 16.45 uur	Bewegen 3
	16.45 - 17.00 uur	Psycho-Educatie 4
	17.00 - 18.30 uur	Bewegen 4
	18.30 - 19.15 uur	Avondeten
	19.15 - 21.45 uur	Psycho-Educatie 5



Zelftest

Soms maken mensen zeer ingrijpende gebeurtenissen mee. De mogelijkheid ontstaat dat u deze traumatische gebeurtenis niet goed kunt verwerken en Acute Stresstoornis of PTSS ontwikkelt. Door middel van onderstaande zelftest PTSS kunt u zelf al een eerste inschatting maken of een dergelijke stoornis bij u van toepassing is.

Bekijk de onderstaande reacties die soms ontstaan na een traumatische gebeurtenis. Deze vragenlijst gaat over uw persoonlijke reactie op de traumatische gebeurtenis die u heeft meegemaakt.

Geef aan met Ja of Nee of u tenminste 2 maal in de afgelopen week het volgende heeft ondervonden:

1. Verontrustende gedachten of herinneringen aan de gebeurtenis die in uw hoofd opkomen tegen uw wil in.	Ja/Nee
2. Verontrustende dromen over de gebeurtenis.	Ja/Nee
3. U gedragen of u voelen alsof de gebeurtenis opnieuw plaatsvindt.	Ja/Nee
4. Van streek raken door dingen die u aan de gebeurtenis herinneren.	Ja/Nee
5. Lichamelijke reacties (zoals snelle hartslag, steen in de maag, zweten, duizeligheid) wanneer u herinnerd wordt aan de gebeurtenis.	Ja/Nee
6. Moeilijk in slaap kunnen komen of te vroeg wakker worden.	Ja/Nee
7. Geïrriteerdheid of woedeaanvallen.	Ja/Nee
8. Moeite hebben met concentreren.	Ja/Nee
9. Verhoogd bewustzijn van mogelijke gevaren voor uzelf en anderen.	Ja/Nee
10. Gespannen zijn of schrikken van iets onverwachts.	Ja/Nee

Scoring

Ja = 1 punt, Nee = 0 punten

Heeft u een totaalscore van 6 of hoger op deze vragenlijst, dan is het mogelijk dat u last heeft van Acute stresstoornis of PTSS.

¹ Trauma Screening Questionnaire (Brewin, 2001). Vertaling: M. Olff (2005).

De zelftest kan nimmer de diagnose van een arts/psychiater of psycholoog vervangen. Het kan wel gebruikt worden als eerste indicatie of er bij u sprake kan zijn van Acute stresstoornis of PTSS. Ditzelfde geldt ook voor de symptomen.

Aanmelden

Aanmelden voor de 1-daagse **INTENSIVE8®** behandeling kan via www.PSYTREC.nl. Op de homepage vindt u meer informatie over het 1-daagse behandelprogramma. U kunt zich eveneens telefonisch aanmelden via +31 (0)85-303 4444 of per e-mail via info@psytrec.com. Vermeld duidelijk dat uw behandelvraag gericht is op het 1-daagse **INTENSIVE8®** behandelprogramma.

Verwijsbrief

U heeft daarnaast een verwijsbrief nodig van uw huisarts, behandelaar (psycholoog of psychiater) of bedrijfsarts om in aanmerking te komen voor vergoeding vanuit de basisverzekering

Van aanmelding tot afronding behandeling

PSYTREC streeft er naar binnen één week na uw aanmelding een uitgebreide telefonische screening en intakegesprek met u in te plannen. Hierbij maakt PSYTREC gebruik van beeldbellen (ZOOM of Therapieland). De insteek is dat u daarna binnen één week het 1-daagse **INTENSIVE8®** behandelprogramma kunt volgen. Uiteraard hangen deze wachttijden af van de vraag naar het 1-daagse **INTENSIVE8®** behandelprogramma.

Evaluatie

Uw klachten worden voor en na de behandeling gemeten. Zo stelt PSYTREC het behandelresultaat vast. Na één week vindt er een evaluatiegesprek plaats waarin de resultaten besproken worden. U krijgt tijdens dit gesprek ook een op maat gesneden advies voor na uw behandeling.



Kosten

De 1-daagse online **INTENSIVE8®** behandeling wordt vergoed uit de basisverzekering ziektekosten (ook als PSYTREC geen contract met de zorgverzekeraar heeft afgesloten). Dit betekent dat de patiënt het wettelijk verplichte eigen risico (2020: € 385,-) betaalt. Indien de patiënt een hoger eigen risico met zijn/haar zorgverzekeraar heeft afgesproken, kunnen de kosten hoger zijn. Het intakeproces is een onderdeel van de behandeling en valt ook onder het eigen risico. Houd er dus rekening mee dat bij verzekerde zorg uw Eigen Risico in de meeste gevallen volledig wordt aangesproken, ook als er alleen een intake wordt gedaan.

Voorlichting

Indien u meer wilt weten over bijvoorbeeld PTSS, aanmelding, de 1-daagse **INTENSIVE8®** behandeling of wetenschappelijk gefundeerde behandelresultaten, dan kunt u contact opnemen met het Centraal Informatie Bureau via 085-303 44 44.

© Mei 2020, PSYTREC

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van PSYTREC.



Op basis van wetenschappelijk onderzoek worden de **INTENSIVE8®** behandelprogramma's (1, 4 of 8-daagse behandelingen) aangescherpt om een zo hoog mogelijke kwaliteit te bieden. Het **INTENSIVE8®** behandelprogramma is uniek in de wereld en staat onder toezicht van:

- prof. dr.A. de Jongh, Universiteit van Amsterdam
- prof. dr.A. van Minnen, Radboud Universiteit Nijmegen

PSYTREC is in 2014 opgericht door prof. dr.Agnes van Minnen en prof. dr.Ad de Jongh. De reden van hun initiatief was:

- het bieden van de meest uitgebalanceerde behandeling voor mensen met zeer ernstige PTSS klachten;
- het bieden van een oplossing voor de lange wachttijden waar patiënten met PTSS mee worden geconfronteerd.

PSYTREC biedt een kort en intensief behandelprogramma dat op wetenschappelijk onderzoek is gebaseerd en goede resultaten oplevert.

BEHANDELCENTRUM BILTHOVEN

Professor Bronkhorstlaan 2
3723 MB Bilthoven

BEHANDELCENTRUM WEERT

Kazernelaan 101
6006 SP Weert

WWW.PSYTREC.NL

info@psytrec.com

085 – 303 4444