

Intensief Trauma Traject (ITT)

Mensen kunnen in hun leven schok- kende gebeurtenissen meemaken. Wanneer indrukwekkende gebeurtenissen niet voldoende verwerkt kunnen worden, wordt gesproken van een trauma.

Traumabehandeling

Trauma kan ontstaan wanneer iemand één of meerdere schokkende gebeurtenissen meemaakt. Voorbeelden van dergelijke gebeurtenissen zijn: bedreiging, verwaarlozing, seksueel, fysiek of geestelijk geweld, medisch trauma, pesten, het overlijden van een belangrijke naaste, een ernstig verkeersongeval, brand etc. Deze ervaringen spelen in het dagelijks leven van mensen vaak nog een grote rol.

Dit uit zich onder andere in hyperalert zijn, slecht slapen, naar dromen, veel piekeren of terugdenken aan het gebeuren, nare beelden zien, gemakkelijk prikkelbaar zijn, schuld- en/of schaamtegevoelens ervaren over wat er is gebeurd, en/of zich angstig en machteloos voelen. In diagnostische termen noemen we dit een Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS). Deze symptomen gaan meestal niet uit zichzelf weg of verergeren zelfs. Reden genoeg om hier niet alleen mee te blijven lopen en er hulp voor te zoeken.

Verschillende kenmerken van PTSS zijn:

- Blootgesteld zijn aan een feitelijke of dreigende dood, ernstige verwonding of seksueel geweld.
- Herbelevingen/flashbacks aan de traumatische gebeurtenis.
- Nachtmerries.
- Emotioneel reageren op zaken die met de traumatische gebeurtenis te maken hebben.
- Lichamelijk reageren op zaken die met de traumatische gebeurtenis te maken hebben.
- Vermijding van zaken die met de traumatische gebeurtenis te maken hebben.
- Negatieve gedachten.
- Concentratieproblemen.
- Sombere of angstige stemming.
- Prikkelbaarheid.
- Alert en overdreven waakzaam zijn, schrikreacties.
- Slaapproblemen.

Informatie voor cliënten (ITT)

Doelstelling

Het doel van het behandeltraject is de invloed van deze beschadigende ervaringen en de klachten die als gevolg hiervan zijn ontstaan, in het hier en nu en in korte tijd verminderen zodat de kwaliteit van leven toeneemt.

Er zijn verschillende manieren om PTSS te behandelen. Een veelgebruikte en effectieve behandeling voor PTSS is EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing). EMDR wordt gegeven door opgeleide EMDR-therapeuten. Bij EMDR wordt de cliënt gevraagd de traumatische gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen. Vervolgens krijgt de cliënt een aantal afleidende stimuli aangeboden, vaak is dit het volgen van een lampje op een lichtbalk, trillers in de handen en een koptelefoon waarmee piepjes te horen zijn.

Deze procedure brengt een stroom van gedachten en gevoelens op gang, dit kunnen ook beelden en lichamelijke sensaties zijn. Zo worden traumatische gebeurtenissen opnieuw verwerkt en opnieuw opgeslagen in het geheugensysteem en zullen de PTSS klachten gaandeweg verminderen. Aansluitend op EMDR-sessies wordt vaktherapie ingezet.

Het Intensieve Trauma Traject (ITT)

GGZ WNB biedt een intensieve behandeling voor PTSS aan. Deze behandeling is specifiek bedoeld voor mensen met PTSS klachten die meerdere traumatische ervaringen hebben meegemaakt, vaak ook op verschillende momenten in hun leven. In dit traject worden er in twee weken traumatische gebeurtenissen behandeld met EMDR en vaktherapie. Vaktherapieën zijn ervaringsgerichte therapieën waarbij je door middel van activiteit in de emotionele beleving komt en er in het hier-en-nu op een andere manier mee leert omgaan.

De vaktherapie kan bestaan uit Psychomotore Therapie (PMT), Dramatherapie, Beeldende Therapie of Muziektherapie. U krijgt meerdere afspraken per week, met verschillende behandelaars.

Om te bekijken of iemand kan profiteren van het traject vindt er vooraf een indicatiegesprek plaats met één van de behandelaars van het ITT-programma. Het ITT- traject beslaat 4 weken en bestaat uit de volgende onderdelen:

Informatie voor cliënten (ITT)

Week 1:

- U krijgt een 1e gesprek met één van de EMDR-therapeuten waarin u samen een overzicht maakt van de trauma's die in de behandeling aan de orde moeten komen.
- U krijgt een thuisfrontsessie. In dit gesprek dat u met één van de EMDR-therapeuten heeft, mag u iemand meenemen die belangrijk voor u is en die u kan steunen tijdens de behandeling. U en uw naaste krijgen uitleg over de behandeling en er wordt samen gekeken wat u nodig heeft om de behandeling goed te kunnen doen.
- U krijgt een kennismakingsgesprek met één van de vaktherapeuten. In dit gesprek krijgt u uitleg over vaktherapie en wordt bekeken hoe dit voor u het beste kan worden ingezet in het traject.

Week 2 en 3:

- U krijgt op 3 momenten in de week EMDR, bij 3 verschillende EMDR-therapeuten.
- Aansluitend op de EMDR krijgt u op 2 momenten vaktherapie aangeboden.

Week 4:

- U heeft een evaluatiegesprek met één van de EMDR-therapeuten. Hierin wordt bekeken wat het ITT traject voor u heeft opgeleverd en of er eventueel verdere zorg geïndiceerd is.

Locatie:

Het ITT is gevestigd in locatie 'de Steiger' in Halsteren.

Adres:

't Waterbuurtje 5
4661 AT in Halsteren

Voor meer informatie over EMDR en vaktherapie kunt u kijken op:
www.emdr.nl www.vaktherapie.nl

Informatie kunt u krijgen bij de verschillende divisies en bij Mariëlle van der Hengst.