



## Informatie voor cliënten

### Altrecht Academisch Angstcentrum

## Intensieve Ambulante Traumabehandeling (IAT)

### Wat is een Posttraumatische Stress Stoornis (PTSS)?

Als mensen een traumatische ervaring meemaken, voelen ze zich extreem bang, hulpeloos of bedreigd. Vaak voelen zij ook lichamelijke symptomen, zoals zweten, hartkloppingen en een versnelde ademhaling. Dit zijn normale menselijke en automatische reacties op gevaar en dreiging, die ook wel de 'vecht/vlucht reacties' worden genoemd. Het lichaam maakt zich klaar om te vluchten of in de aanval te gaan. Dit gebeurt vanzelf en helpt ons om in gevaarlijke situaties te overleven. Ook kan het zijn dat je met een 'bevriesreactie' reageert op de traumatische ervaring. Je lichaam houdt zich als het ware stil om de traumatische gebeurtenis te kunnen doorstaan.

Lang na de traumatische gebeurtenissen zelf, kunnen bepaalde dingen zoals geluid, geur, aanraking (zogenaamde *triggers*) dezelfde reacties oproepen. Het lijf reageert dan weer net alsof het daadwerkelijk in gevaar is. Mensen beleven dan de traumatische gebeurtenissen elke keer opnieuw, met alle lichamelijke reacties van dien. Daarom worden deze ervaringen ook wel 'herbelevingen' genoemd. Herbelevingen kunnen zich voordoen in de vorm van nachtmerries, maar ook optreden als je wakker bent. Hoe de inhoud van herbelevingen ook verschilt per persoon: ze leveren vaak veel angst en stress op. Een logisch gevolg hiervan is dat de meeste mensen de herinneringen aan de traumatische gebeurtenissen proberen weg te drukken of te negeren. Op korte termijn kan de spanning zo wat dalen. Helaas werkt dit op de langere termijn juist niet. Hoe hard je het ook probeert: de herinneringen blijven zich aan je opdringen. *Wanneer er sprake is van steeds terugkerende en zich opdringende herinneringen, schrikreacties, vermijding en negatieve emoties, spreken we van een post traumatische stress stoornis.*

### Inhoud van het programma

Onze intensieve ambulante traumabehandeling, ook wel IAT genoemd, is bedoeld om mensen met ernstige PTSS te behandelen. In deze behandeling van 6 dagen streven we ernaar de PTSS-klachten sterk te verminderen. Binnen 2 weken kun je veel bereiken, omdat je intensief aan de slag gaat met meerdere behandelingen op 1 dag.

De traumabehandeling bestaat dagelijks uit een individuele EMDR en Exposure-behandeling, uitgevoerd door een team van behandelaren. Deze sessies worden afgewisseld met bewegen en psycho-educatie in een groepje. Je luncht met elkaar en helpt elkaar om door te zetten in plaats van vermijden.

Gedurende 2 weken, op 3 opeenvolgende dagen (dinsdag, woensdag, donderdag), volgt u het volgende programma in zijn geheel:

- 09:00-09:45: metingen (dinsdag)
- 09:45-11:15: imaginaire exposure
- 11:15-11:30: korte pauze

11:30-12:30: bewegen  
12:30-13:00: lunchpauze  
13:00-14:30: EMDR  
14:00-14:45: korte pauze  
14:45-15:45: psycho-educatie  
15:45-16:30: metingen (donderdag)

### Procedure voor deelname

Als u bereid en in staat bent om in dit intensieve programma aan uw klachten te werken samen met een team behandelaren, hanteren wij de volgende procedure:

- De eerste stap bestaat uit een dagdeel diagnostiek. U krijgt enkele vragenlijsten om in te vullen, en er is een interview over uw PTSS-klachten en uw traumageschiedenis.
- We stellen met u vast aan welke specifieke traumatische gebeurtenissen u gaat werken.
- U krijgt uitgebreide voorlichting over het behandelprogramma, zodat u de beslissing over deelname (samen met uw naasten) goed kunt nemen.
- We maken met u een behandelovereenkomst met daarin specifieke trauma-gebeurtenissen en de manier waarop u daar aan gaat werken gedurende 6 dagen.
- We stellen indien mogelijk de startdatum vast.

### Voorwaarden

Er kunnen redenen zijn om niet te starten met deze vorm van behandeling:

- Het gebruik van sederende medicatie (bijvoorbeeld benzodiazepines). We maken dan afspraken over afbouw/beperking in het gebruik. Een psychiatrisch consult of begeleiding kan nodig zijn voorafgaand aan uw deelname.
- Er is sprake van alcohol en/of drugsgebruik. We maken dan eveneens afspraken over afbouw/beperking in het gebruik.
- Ernstige suïcidaliteit. Indien er sprake is van een recente suïcidepoging, hanteren wij een wachttijd van tenminste 3 maanden. Eveneens kunnen er beperkingen zijn voor deelname wanneer u een sterke suïcidewens heeft.
- Ernstige complexe psychiatrische aandoeningen die een traumagerichte behandeling in de weg kunnen staan.
- De Nederlandse of Engelse taal niet voldoende machtig zijn.

Het is mogelijk om bij Altrecht te verblijven gedurende de nachten tussen de behandeldagen. Bijvoorbeeld vanwege de reisafstand, moeilijkheden in de thuissituatie, uw neiging om te vermijden of alcohol te gebruiken. Mocht dit voor u nodig zijn dan zal dit met u besproken worden voor de aanvang van de therapie.

### Contactgegevens

Het IAT-team staat onder leiding van Suzy Matthijssen, klinisch psycholoog. Het team maakt deel uit van het Altrecht Academisch Angstcentrum aan de Nieuwe Houtenseweg 12, 3524 SH Utrecht. Informatie kunt u inwinnen via onderstaande contactgegevens:

Tel 030-2308790

Email [AltrechtAcademischAngstcentrum@Altrecht.nl](mailto:AltrechtAcademischAngstcentrum@Altrecht.nl)

## Bijlage programma onderdelen

### Wat is Imaginaire Exposure (IE)?

Imaginaire Exposure (IE) is een behandelvorm vanuit cognitieve gedragstherapie speciaal gericht op het verwerken van een traumatische gebeurtenis. Tijdens IE zal de therapeut u vragen de herinnering op te halen en tijdens de sessie steeds opnieuw in zoveel mogelijk detail over de nare gebeurtenis te vertellen alsof u er weer midden in zit. Door herhaalde blootstelling aan de herinnering neemt de angst voor de herinnering af en zult u merken dat de gevreesde gevolgen, zoals het verliezen van controle over uzelf, niet uitkomen.

### Wat is EMDR?

Eye Movement Desensitization and Reprocessing, afgekort tot EMDR, is een behandelvorm waarbij de therapeut u zal vragen om aan de heftige gebeurtenis terug te denken, en tegelijkertijd snelle oogbewegingen te maken. Het maken van de oogbewegingen vraagt zoveel aandacht, dat het u niet goed lukt om de herinnering op eenzelfde emotionele manier vast te houden. Uw herinnering zal minder beladen en levendig worden en ook op deze manier worden opgeslagen in uw geheugen. Als u er later weer aan denkt, zult u zich minder gespannen en naar voelen bij de herinnering.

### Bewegen

In beweging komen is belangrijk als afwisseling van het intensieve bezigzijn met traumabehandeling. Het is plezierig, en helpt de aandacht te verleggen. We maken gebruik van verschillende vormen van bewegen, zoals trauma sensitieve yoga, wandelen/joggen en bewegen/sporten in een zaal. Uiteraard wordt rekening gehouden met uw conditie en eventuele beperkingen.

### Psycho-educatie

Bij het onderdeel psycho-educatie geven we voorlichting over alle aspecten van traumaverwerking om u te helpen begrijpen wat u (lichamelijk) voelt, wat er verandert, wat u kunt verwachten en hoe u in de thuissituatie de verandering kunt vasthouden. We hebben aandacht en ruimte voor uw vragen en voor uitwisseling van ervaringen.