

Behandeling voor een PTSS | EMDR

Is er bij u sprake van PTSS (Posttraumatische Stresstoornis) en wilt u hiervoor een behandeling? En wilt u weten welke therapieën GGZ Oost Brabant hiervoor aanbiedt? De keuzekaarten helpen u het gesprek aan te gaan met uw behandelaar over de mogelijkheden. Afhankelijk van uw diagnose en uw hulpvraag kiezen jullie samen de behandeling die het beste bij u past.

Deze keuzekaart gaat over EMDR, andere keuzekaarten in deze serie zijn:

- Exposure therapie
- Imaginair rescripten

3 goede vragen

Om u te helpen bij het gesprek kunt u zelf deze 3 vragen aan uw behandelaar stellen. Zo nodigt u hem of haar uit om passende informatie te geven en een open gesprek met u te voeren.

1. Wat zijn mijn mogelijkheden?
2. Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?
3. Wat betekent dat in mijn situatie?

PTSS | EMDR

<p>Wat houdt het in?</p>	<p>EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) is een behandeling voor PTSS. Klachten die hierbij voorkomen kunnen zijn ontstaan als direct gevolg van een concrete, nare gebeurtenis zoals bijvoorbeeld: een ongeval, seksueel geweld of een geweldincident. Het denken aan deze gebeurtenis blijft een emotionele reactie oproepen.</p> <p>Vaak gaat het om herinneringen aan een nare gebeurtenis die zich blijven opdringen, denk bijvoorbeeld aan angstwekkende beelden (herbelevingen, flashbacks) en nachtmerries. Ook schrik- en vermijdingsreacties komen vaak voor.</p>
<p>Wat kan ik verwachten?</p>	<p>In een EMDR-behandeling vraagt uw behandelaar u terug te denken aan de gebeurtenis, inclusief de gedachtes, gevoelens en beelden die bij deze gebeurtenis ervaren worden. Hierdoor kan er eerst meer informatie worden verzameld over deze gebeurtenis om vervolgens het verwerkingsproces op te starten. De behandelaar vraagt u wederom terug te denken aan de gebeurtenis, maar nu gebeurt dit in combinatie met een afleidende stimulus.</p> <p>Dit kan zijn door een lichtje op een lichtbalk van links naar rechts te volgen, u te concentreren op geluiden die worden aangeboden en/of andere taakjes tegelijk uit te voeren, zodat uw aandacht zoveel mogelijk van de gebeurtenis naar de taakjes wordt verplaatst.</p>

PTSS | EMDR

Waarbij helpt het me?	Een EMDR-behandeling helpt om uw klachten te verminderen, de traumatische gebeurtenis zal langzaam steeds meer kracht en emotionele lading verliezen. Het wordt gemakkelijk om terug te denken aan deze gebeurtenis. In veel gevallen wordt het herinneringsbeeld kleiner en ontstaan er nieuwe gedachten of inzichten.
Waar kan ik last van krijgen?	Doordat u zich blootstelt aan de situatie die de onrust oproept, kan het zijn dat in eerste instantie uw klachten verergeren.
Modules	EMDR
Locaties	Boxmeer, Helmond en Oss Deze verschillende therapieën worden in verschillende intensiteiten aangeboden op onze locaties (regulier, intensief, hoogintensief, klinisch). Informeer bij uw behandelaar naar de mogelijkheden.
Hoe lang duurt het?	12 - 16 sessies

In verbinding blijven met ons?



www.ggzoostbrabant.nl

Postbus 3, 5427 ZG Boekel
088 - 846 04 60