

Uw behandelaar of intaker heeft met u gesproken over de Specialistische Kortdurende Intensieve PTSS behandeling (SKIPb). Met deze informatiefolder willen we u meer informatie geven over deze behandeling.

Wat is de SKIPb?

De SKIPb is een intensieve ambulante PTSS behandeling van één week, vijf dagen per week. De behandeling bestaat uit individuele behandelsessies (Imaginaire Exposure in combinatie met EMDR) en groepsbehandeling (Exposure in Vivo). Deze worden uitgevoerd door klinisch- en GZ-psychologen. De sessie die u in een groepje met maximaal drie andere cliënten zult doen worden worden door socio- en vaktherapeuten gegeven. Tijdens de intensieve behandeling krijgt u hetzelfde aantal behandelsessies die u normaal over een periode van vier maanden zou krijgen. Gedurende een maand na het afronden van de SKIPb krijgt u in principe geen behandeling. Na een maand volgt de evaluatie.

Wat is het voordeel van SKIPb?

Een intensieve behandeling voor PTSS, zoals de SKIPb, blijkt even goed te werken als ambulante traumabehandeling (bijvoorbeeld elke week 1 sessie). Omdat u meer sessies in kortere tijd krijgt, zullen uw klachten sneller afnemen dan wanneer u elke week 1 sessie krijgt. Ook is uit onderzoek gebleken dat er heel weinig mensen vroegtijdig stoppen in een vergelijkbare intensieve PTSS-behandeling. Blijkbaar is het gemakkelijker een intensieve behandeling af te maken.

Wanneer is SKIPb niet passend?

Voor sommige cliënten is de SKIPb niet geschikt. Bijvoorbeeld als u ernstig depressief bent of veel middelen gebruikt (alcohol of drugs). Ook als u twijfelt of dit wel een goed moment is om een intensieve traumabehandeling te doen, is de SKIPb niet geschikt. De SKIPb is een intensief, inspannend aanbod, dit vraagt van u een sterke motivatie.

Imaginaire exposure(IE) in een notendop

Bij Imaginaire exposure of 'blootstelling' stimuleert de therapeut je om de nare herinneringen aan de schokkende gebeurtenis(sen) herhaaldelijk en langdurig opnieuw te beleven. Om te zorgen dat je bij het gevoel kunt komen worden attributen gebruikt. Dit kunnen geluiden, geuren, foto's of voorwerpen zijn die te maken hebben met de traumatische gebeurtenis. Door je hieraan bloot te stellen, ga je ervaren dat de angstige verwachting die je hebt niet uitkomt en angst afneemt.

EMDR in een notendop

De therapeut zal je bij EMDR vragen aan de gebeurtenis terug te denken, inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Daarna wordt het verwerkingsproces opgestart, waarbij je gebeurtenis opnieuw voor de geest haalt, nu in combinatie met een afleidende stimulus of taak. Tussendoor zal de therapeut je regelmatig vragen wat er naar boven komt. De EMDR-procedure brengt doorgaans een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties. Vaak verandert er wat, waarbij verwerking van de herinnering op gang komt.

Exposure in Vivo

Bij Exposure in Vivo stimuleert de therapeut je om triggers en situaties die jou doen denken aan de schokkende gebeurtenis(sen), maar feitelijk ongevaarlijk zijn, op te zoeken en jezelf daar herhaaldelijk aan bloot te stellen. Door deze blootstelling, ga je ervaren dat de angstige verwachting die je hebt niet uitkomt en angst afneemt.

Vaktherapie tijdens SKIPb

Bij SKIPb zal je afwisselend muziektherapie, beeldende therapie of psychomotorische therapie krijgen. Deze therapieën zijn erop gericht om je te leren om de hoge mate van spanning die de PTSS behandelingen (EMDR en IE) met zich mee kunnen brengen, steeds beter te leren verdragen en hanteren. Daarnaast ga je door middel van de vaktherapie ook leren om op de signalen in je lijf te letten.

*In sommige gevallen kan de SKIPb gecombineerd worden met een (klinische) opname.

Clënten over hun deelname aan SKIPb

"Jaren heb ik geleden onder de extreme klachten van PTSS. Dankzij de SKIPb heb ik weer de controle over mijn leven en mijn lichaam. Hierdoor leef ik weer in het hier en nu. En geniet ik weer echt van het leven!"

"Ik vond de SKIPb intensief. Ik heb alles kunnen uiten en vertellen en ik heb het idee dat het mij sterker heeft gemaakt. Als ik nu terugkijk naar de herinneringen van mijn trauma's die ik heb behandeld, zijn ze nu meer vaag geworden. Ik vond het wel zwaar en er kwamen veel emoties los. Ik ben blij dat ik deze stap heb gezet."

"Ik ben een vrouw van 56 jaar en heb de SKIPb afgerond. Al vanaf mijn jeugd heb ik last van een paniekstoornis die naarmate ik ouder werd steeds meer mijn leven ging bepalen. Diverse trauma's hebben me enorm belemmerd in mijn ik-gevoel, het gevoel van verbinding maken en zeker mijn zelfvertrouwen. Door de exposure en EMDR ging ik weer door de pijn en de gevoelens heen die bij de trauma's horen. Later ontdekte ik de triggers die hier een gevolg van zijn. Ik heb een belangrijk deel van mijn medicatie los kunnen laten. Sommige triggers zijn er nog maar ik ben er nu bewust van. Verbinding is nog iets waar ik aan moet werken maar ik ben op de goede weg. Ik kan het nu met mijn kleinkinderen en daar geniet ik zo van! Ik had gewild dat ik dit 30 jaar geleden al had gekund maar beter laat dan nooit!"

"In januari 2023 heb ik het programma van deze hele intensieve therapie gevolgd.

Ik ben een man op leeftijd.

Het volgen van deze traumabehandeling was een confrontatie met mijn leven, met verschrikkelijke ervaringen uit het verleden, met mijn angsten, met mijn onhebbelijkheden, met mijn onaangepastheid en met mijn onmogelijkheden om het leven met al zijn mogelijkheden binnen te laten en in te ademen.

Vanaf heel jonge leeftijd heb ik moeten overleven waardoor ik niet alles uit het leven heb kunnen halen. Mijn leven stond in dienst van het overleven, ook toen het in wezen al lang niet meer nodig was. Mijn trauma's hadden de regie: moeilijk voor mijzelf en mijn geliefde.

Door de behandeling SKIPb ben ik mijn trauma's kwijt! Dat is een bevrijding!

Het ware hele zware en intensieve weken die ik als heel positief heb ervaren. Ik ben erg blij dat ik het heb aangedurfd en de stap gemaakt heb om het programma SKIPb te gaan doen..."

"...Bij mij is trauma therapie goed aangeslagen. Elke therapeut legde alles en rustig en goed uit voor we begonnen. Ze zeiden ook dat het heel zwaar is. We kregen elke dag een andere therapeut. Daar moest ik in het begin wel aan wennen. Ik heb door deze traumatherapie heel veel verwerkt. Ik heb sommige dingen los kunnen laten waar ik eerst heel veel moeite mee had. Ik vond dat trauma behandeling goed ging; het was alleen heel vermoeiend en emotioneel. Na traumabehandeling kon ik problemen rustiger bekijken, terwijl ik er eerder van in de stress kon schieten. Hierdoor ervaar ik minder stress dan voorheen en merk ik dat ik emotioneel stabiel ben."

Hoe kan ik mij aanmelden?

Als uw intaker of behandelaar denkt dat de SKIPb een goede behandeling voor u is, wordt u aangemeld bij SKIPb team. Als u de behandeling geschikt vindt, nodigt het SKIPb team u uit voor een gesprek. In dit gesprek wordt bekeken of u echt kunt deelnemen aan de SKIPb. Als u kunt deelnemen komt u op de wachtlijst.

Meer informatie?

Als u na het lezen van deze informatiefolder nog meer vragen heeft, neem dan contact op met uw behandelaar/ intaker.

www.ggzoostbrabant.nl
Postbus 3, 5427 ZG Boekel
088 - 846 04 60