



Centrum'45



Traumabehandeling veteranen

Een trauma heb je niet alleen

Voor wie?

ARQ Centrum'45 is het landelijk centrum voor specialistische diagnostiek en behandeling van mensen met complexe psychotraumaklachten. ARQ Centrum'45 is onderdeel van ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum. De gespecialiseerde behandelaars van ARQ Centrum'45 helpen veteranen en hun naasten zoveel mogelijk te herstellen van hun trauma's. Voorop staat dat de kwaliteit van hun leven merkbaar verbetert.

De afgelopen decennia hebben wij vele veteranen met succes behandeld. Daarnaast doen we voortdurend onderzoek en ontwikkelen we steeds nieuwe behandelmethoden om veteranen met psychotraumaklachten te helpen. We zijn vaak de eerste met het toepassen van nieuwe methoden. Zo hebben we 3MDR ontwikkeld en waren we de eerste die ook de kinderen van veteranen behandelden. Op dit moment onderzoeken we onder andere of en hoe medicatie-ondersteunde psychotherapie (bijvoorbeeld MDMA of ketamine) kan helpen bij herstel.

“ Zouden ze mama kunnen omtoveren? Dan is het weer zoals eerst...

~ Kind

Voor iedere patiënt doen we een voorstel voor een behandeling met daarbinnen vaak meerdere stappen en therapieën. De vraag van de veteraan én van zijn of haar naasten is leidend; zowel bij de beslissing over de inhoud van de behandeling als bij de behandeling zelf. Er wordt gebruik gemaakt van een digitale persoonlijke gezondheidsomgeving; Quli. Deze omgeving biedt de mogelijkheid om informatie terug te lezen of contact op te nemen met de behandelaar. Een trauma heb je niet alleen.

De behandelingen zijn zo kort mogelijk maar duren zo lang als nodig is.

We werken intensief samen in het Landelijk Zorgsysteem Veteranen (LZV). Tijdens de behandeling blijft, in overleg met de veteraan, gespecialiseerd maatschappelijk werk van het LZV in beeld. Wanneer de veteraan is aangesloten bij het LZV kan hij of zij gebruik maken van het Veteranenportaal Quli. We werken onafhankelijk van het Ministerie van Defensie.

“ Ik kan nu weer vooruit kijken. Dat kon ik een paar jaar geleden niet.

~ Veteraan

Soorten behandelingen

Een trauma heb je niet alleen

We werken vanaf het begin samen met de veteraan en met de mensen om hem/haar heen. Dat zijn bijvoorbeeld de levenspartner, het gezin, de ouders of andere familieleden. Een trauma heb je namelijk nooit alleen. De omgeving kan helpen bij het herstel. Daarnaast kunnen mensen uit de omgeving ook zelf ondersteuning ontvangen. Dat geldt bijvoorbeeld voor de partner, maar ook onze kinderpsychologen kunnen zo nodig steun of behandeling bieden aan de kinderen van de veteraan.

“ **Papa ligt heel veel op de bank...
Ik durf dan niets te vragen.**

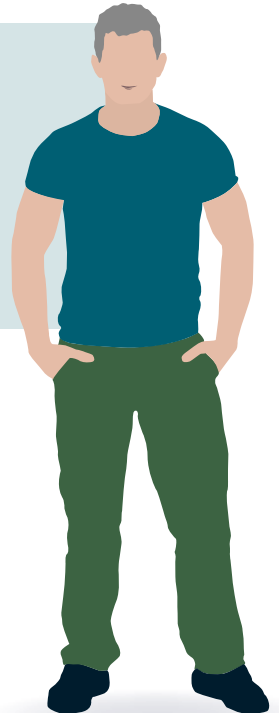
~ Kind

Psycho-educatie

We bieden veel uitleg aan de veteraan en zijn/haar omgeving over wat trauma is, wat klachten zoals PTSS inhouden en wat het met iemand doet. We doen dit mondeling, maar ook met eHealth modules. Zo leren veteranen en hun omgeving psychische klachten en gedrag te verklaren en leren ze begrijpen waarom mensen met trauma's doen zoals ze doen.

“ **Ik wist hoe het met mij ging
en ik haatte het. Ik zat in een val
en ik kon niets meer.**

~ Veteraan



Psychotraumabehandelingen

In overleg met de veteraan kiezen we de behandelingen die het beste aansluiten bij de vraag. Bijvoorbeeld:

- Individuele traumatherapie met gesprekken en eventueel medicatie op de polikliniek
- 3MDR: Dit is een combinatie van lopen (op een loopband), gecombineerd met virtual reality en EMDR
- Virtual Reality-behandelingen en e-health
- Dagbehandeling: een multidisciplinair behandelprogramma met groepstherapieën en individuele therapie
- Kliniek: kortdurende Hoog Intensieve Trauma Therapie (HITT) (een of twee weken)
- Kliniek: langer durende traumabehandeling, minder intensief (weken tot enkele maanden)

Deze behandelingen helpen de veteraan om klachten te verminderen, zoals herbelevingen, nachtmerries, overmatige geprikkeldheid en boosheid, slapeloosheid, onrust en spanning.

Behandelingen gericht op kwaliteit van leven

Deze behandelingen helpen de patiënt op diverse manieren. In alle gevallen ondersteunt deze behandeling altijd de traumabehandeling waarvoor is gekozen. Soms wordt er een deel van het probleem behandeld, zoals boosheid, slapeloosheid of een onjuiste ademhaling. Denk bijvoorbeeld aan apps waarmee de patiënt (zelf) zijn stressniveau en hartslag kan meten en daarmee zelf kan leren reguleren. Daarnaast is er ook Psychomotorische Therapie (PMT), Beeldende Therapie, e-health, trauma sensitieve yoga en medicatie.

“ **Ik schrok enorm toen ik besepte hoe onveilig ons kind zich voelde.**

~ Partner

Aangemeld, en dan?

Aanmelding bij ARQ Centrum'45 gaat altijd via een verwijzer. Zodra wij de aanmelding ontvangen hebben nemen wij contact op met de veteraan. De eerste afspraak is dan binnen enkele weken. De veteraan wordt gevraagd om een belangrijke naaste persoon mee te nemen naar het gesprek: de partner, een ouder, een familielid of een goede vriend.

Tijdens het eerste gesprek bespreken we de behandelvraag van de veteraan en zijn of haar naaste en gaan we samen op zoek naar de beste manier om zo snel mogelijk te herstellen. Dat kunnen behandelingen zijn voor de veteraan zelf en zo nodig ook gesprekken met of behandeling van de mensen in de naaste omgeving. Rondom de veteraan stellen we altijd een team samen van behandelaren met diverse specialismen, een zogenaamd 'multidisciplinair team'.

Onderdeel van veel behandelingen is het contact met lotgenoten. Veteranen vinden dit over het algemeen zeer waardevol.

Intussen onderhouden we in overleg met de veteraan contact met andere betrokkenen, zoals verwijzers en familieleden.

“ Ik was gewoon moe, op, leeg.

~ Veteraan

De behandelingen vinden plaats in Oegstgeest. Er zijn individuele- en groepsbehandelingen en behandelingen van een of meerdere uren of dagdelen. Afhankelijk van de benodigde intensiteit van de behandeling is soms opname voor enkele dagen of weken in onze kliniek mogelijk.

Naast de behandelingen op locatie kunnen tevens ondersteunende e-health behandelingen vanuit huis worden gedaan.

Verzekeraars vergoeden vaak de reiskosten naar Oegstgeest. Is dit te ver om te bereizen? Bij intensievere behandelingen vergoeden de verzekeraars doogaans ook het verblijf in een hotel.



Contact

ARQ Centrum'45

Locatie Oegstgeest

Rijnzichtweg 35

2342 AX Oegstgeest

Algemene informatie

T 071 - 519 15 00

arqcentrum45@arq.org (niet voor aanmeldingen)

www.arqcentrum45.org

Bureau Aanmelding en Informatie

T 088 - 330 55 11

BAI@arq.org

