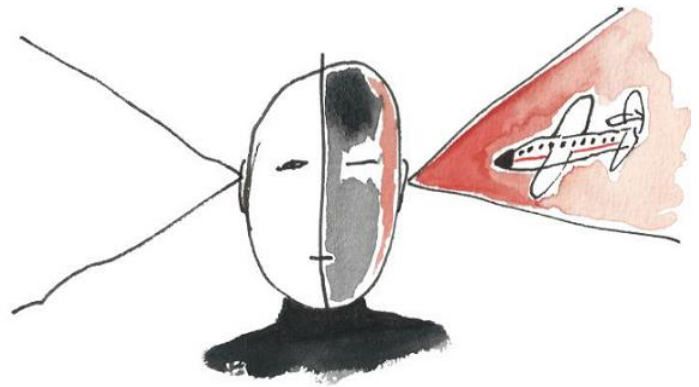


2018

# Beknopte Eclectische Psychotherapie voor PTSS (BEPP)

patiënteninformatie



SR zit een vliegtuig in m'n hoofd

## **BEPP is een individuele behandeling voor het verwerken van ernstige, schokkende ervaringen. Wij noemen dat traumatische ervaringen.**

Mensen die dergelijke ervaringen hebben meegemaakt, kunnen daar later nog veel last van houden. Beelden van de traumatische gebeurtenis komen dan in alle hevigheid terug, soms ook in nachtmerries, al of niet opgeroepen door situaties of dingen die doen herinneren aan de vreselijke gebeurtenis. Doordat de ervaringen emotioneel zo heftig zijn, proberen mensen er niet aan te denken of er aan herinnerd te worden of er over te praten. Het kost moeite om deze herinneringen weg te houden. Daardoor is er minder ruimte en aandacht voor alledaagse zaken over. Men houdt het gevoel alsof het gevaar weer kan toeslaan met als gevolg, dat men overmatig alert en schrikachtig blijft en slecht slaapt. Ook is men daardoor snel boos en geïrriteerd. Deze klachten zijn onderdeel van de Posttraumatische Stress Stoornis (PTSS). De beste behandeling bij deze klachten is de schokkende herinneringen van de traumatische gebeurtenissen in gedachten en beelden weer naar boven te halen en de heftige gevoelens eindelijk te verwerken.

### **Hoe werkt BEPP?**

BEPP helpt om pijnlijke gevoelens en gedachten toe te laten, te verwerken en weer grip te krijgen op uw leven. In het bijzonder richt de behandeling zich op herinneringen, gedachten en gevoelens over de traumatische gebeurtenis en de invloed die dit op iemands leven gekregen heeft. Iedere sessie in deze behandeling heeft een specifiek doel. Hieronder staat beschreven wat er in de sessies gebeurt. Het kan zijn, dat er per onderdeel meer of minder tijd nodig is. Het is dus een richtlijn en geen voorschrift.

In de eerste sessie krijgt u informatie over PTSS en de inhoud van de behandeling. U wordt gevraagd om kort te vertellen over uw traumatische gebeurtenis(sen). Neem uw partner of een andere persoon waar u steun aan heeft mee naar deze eerste sessie. In de volgende zittingen (zitting 2 tot 6) moedigt uw behandelaar u aan om in detail het trauma terug te halen in de herinnering. Een korte ontspanningsoefening gaat daar aan vooraf, waarbij u uw spieren afwisselend aan- en ontspant, en die u helpt om u beter te concentreren. Daarna gaat u vertellen over de traumatische gebeurtenis alsof u het nu beleeft. Om de herinneringen zo levendig mogelijk te maken, neemt u een voorwerp dat verband houdt met het trauma mee naar de behandeling. Dat kan bijvoorbeeld een foto, proces verbaal, kledingstuk of tas zijn. De behandelaar helpt u de pijnlijke emoties en herinneringen toe te laten en te beleven. Vaak ziet men daar begrijpelijkerwijze van te voren tegenop om de ervaringen zo terug te halen. De ervaring leert dat dit eindelijk ontlast en bevrijdt van de symptomen. Achteraf vindt men dat juist dit onderdeel het belangrijkste voor is geweest in de verwerking.

Als huiswerk gaat u een brief schrijven. Deze brief is gericht aan een persoon of instantie die u verantwoordelijk houdt voor het trauma of de gevolgen daarvan. De brief is bedoeld om uw boosheid te uiten over het (gevoel van) onrecht wat u is aangedaan. Een hinderlijke klacht bij PTSS is namelijk de gevoelens van irritatie en woede.

Stichting **Centrum'45**

partner in  
**arg**  
Psychotrauma  
Expert Groep

Nienoord 5  
1112 XE Diemen  
020 – 627 49 74

Rijnzichtweg 35  
2342 AX Oegstgeest  
071 – 519 15 00

mail@centrum45.nl  
www.centrum45.nl

Het is niet de bedoeling om de brief werkelijk te versturen, dus taalgebruik of grammatica zijn niet belangrijk. Trauma's gaan ook vaak gepaard met rouw over omgekomen of soms op andere momenten overleden mensen en kinderen. Het schrijven van een brief kan ook gebruikt worden om afscheid van iemand te nemen.

Ongeveer halverwege de behandeling (zitting 7) evalueert u met uw behandelaar en uw partner of andere steunfiguur, het resultaat van de therapie tot dan toe. Samen kijkt u naar uw verbeteringen, en tegen welke problemen u nog aanloopt. Zodoende kan de therapie bijgesteld worden.

Na het volledig herinneren van alle details en pijnlijke emoties van het trauma, nemen de PTSS klachten doorgaans aanmerkelijk af. Het doormaken van een traumatische gebeurtenis en de gevolgen laten echter een diepe indruk achter. Daarom gaan de volgende zittingen (8 tot 15) over welke invloed de gebeurtenissen op u hebben gehad. In welk opzicht heeft het uw ideeën en gedachten over uzelf en de wereld veranderd? Men kan van de ervaring op die manier leren of men weer vertrouwen in anderen en zichzelf heeft. Familieleden en anderen kunnen hierbij betrokken worden. Er kan zo nodig ook aandacht worden besteed aan arbeidsre-integratie.

In de laatste sessie kijkt u terug op de therapie. U staat met uw behandelaar stil bij wat u hebt geleerd en hoe u dit kunt blijven gebruiken in de toekomst. De afsluiting van de therapie verdient speciale aandacht. Het trauma heeft uw leven immers lange tijd beheerst. Uw PTSS-klachten zijn nu voor een belangrijk deel voorbij. Dat betekent dat er een einde is gekomen aan een nare periode in uw leven. Samen met uw naasten geeft u een persoonlijke en bijzondere invulling aan uw afscheid van de nare periode en de viering hiervan (afscheidsritueel). Uw behandelaar moedigt u aan en helpt u met uw plannen.

### **Hoe lang duurt de behandeling?**

De behandeling bestaat gewoonlijk uit 16 sessies van drie kwartier tot een uur die bij voorkeur wekelijks plaatsvinden.

### **Zijn er bijwerkingen?**

Vaak heeft u na een behandelzitting een paar dagen meer last van de herinneringen die u in de behandeling heeft opgehaald. Dat is een teken van verwerking. Uiteindelijk nemen de klachten juist af. U kunt met uw therapeut bespreken wat u kunt doen om zo goed mogelijk met deze reacties om te gaan. Het is in het begin soms moeilijk om voldoende aandacht aan werk en aan anderen thuis te besteden. De voorlichting tijdens de behandeling is mede bedoeld om u te helpen daar goed mee om te gaan en ook anderen daarover uitleg te geven.

### **Is BEPP effectief?**

De BEPP is een effectieve behandeling voor de posttraumatische stress stoornis. Dit is aangetoond in internationaal gepubliceerde studies. De meeste cliënten geven aan zich aanzienlijk beter te voelen na de behandeling en inzicht te hebben verkregen in het eigen functioneren. Sommigen kunnen in beperkte mate restklachten houden, bijvoorbeeld verminderde concentratie. Dit geldt voor zover bekend voor alle op de verwerking van trauma gerichte behandelingen.

Nadere informatie met filmpjes treft u aan op [www.traumabehandeling.net](http://www.traumabehandeling.net).

### **Vragen?**

U kunt al uw vragen stellen aan uw BEPP-behandelaar of uw hoofdbehandelaar.