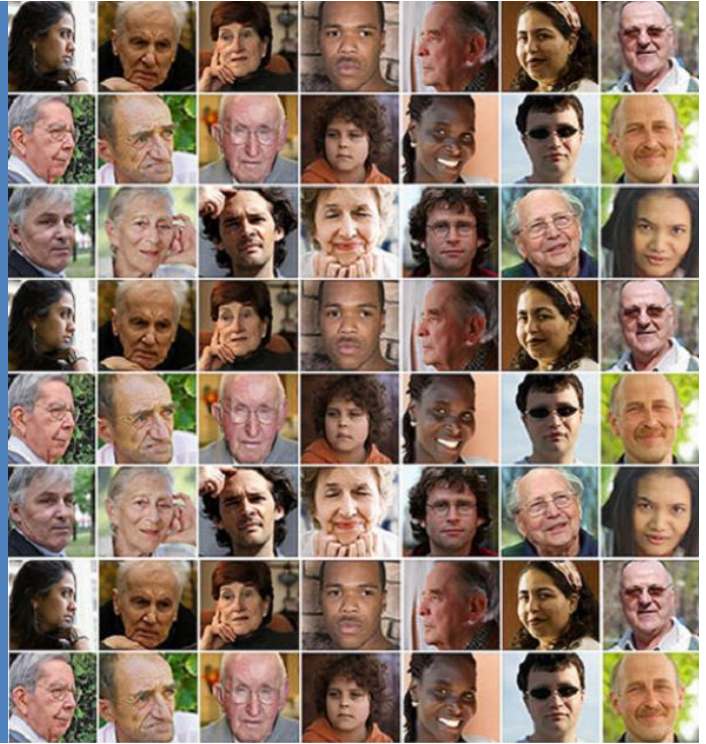


2018

# Hoog Intensieve TraumaTherapie (HITT) in de kliniek

Informatie voor patiënten



**U heeft hulp gezocht voor klachten die zijn ontstaan door ernstige en ingrijpende ervaringen, en u bent verwezen voor de Hoog Intensieve Trauma Therapie (HITT) die klinisch wordt aangeboden. In deze folder leggen wij u uit wat die behandeling inhoudt. Daarnaast ontvangt u nog een weekschema.**

## Inhoud van de behandeling

De HITT is een behandeling, waarin u gevraagd wordt om actieve herinneringen op te halen, die vervolgens met u verwerkt worden. U gaat in de kliniek de HITT volgen, waarbij u twee sessies op een dag heeft; vier dagen achter elkaar. Op de vijfde dag heeft u twee speciale sessies: exposure genoemd. Dan wordt u in aanraking gebracht met situaties die u meestal vermijdt, of met veel angst en spanning doorstaat.

## Programma

In de kliniek verblijven patiënten met PTSS, die niet de HITT volgen. Zij hebben een ander aanbod en volgen een eigen weekprogramma. U krijgt een op maat aangeboden programma, dat er als volgt uitziet:

- U komt op zondagavond en blijft tot zaterdagochtend. U wordt ontvangen door de sociotherapeuten van de afdeling. Zij wijzen u uw kamer, en leggen uit hoe de gang van zaken is in de kliniek. Daarna vult u een vragenlijst in. Dat doet u ook weer op zaterdagochtend, als de HITT is afgerond.
- Op maandagochtend start u met de eerste HITT sessie.
- Tijdens de rest van de week krijgt u zowel in de ochtend als in de middag een HITT behandeling. U krijgt twee behandelaars, die u elk twee dagen behandelen. De verwachting is, dat

tijdens de behandelsessies de pijn en spanning rondom een herinnering aanzienlijk afnemen.

- Na afloop van de HITT sessies, van maandag tot en met donderdag, krijgt u Trauma Sensitieve Yoga, om te leren beter met spanning en stress om te gaan. Deze yoga sessies worden aangeboden op een actieve, no-nonsens manier.
- Iedere avond heeft u een contactmoment met één van de sociotherapeuten.
- In de tijd tussen de diverse sessies heeft u gelegenheid om zelf ontspanning te zoeken.

De effecten van de HITT meten we nauwkeurig door het afnemen van vragenlijsten bij het begin en het einde van de behandeling. Er wordt wetenschappelijk onderzoek gedaan, en er zal worden gevraagd of u hieraan wilt deelnemen.

## Praktische zaken

U krijgt de beschikking over een éénpersoonskamer.

In de kliniek gebruiken we gezamenlijk de lunch en het diner. U hebt de keuze om mee te eten met de groep of om op uw kamer te eten. De deuren van de kliniek zijn overdag geopend en 's nachts gesloten.

Stichting **Centrum'45**



Nienoord 5  
1112 XE Diemen  
020 – 627 49 74

Rijnzichtweg 35  
2342 AX Oegstgeest  
071 – 519 15 00

mail@centrum45.nl  
www.centrum45.nl