



Hoog Intensieve Trauma Therapie (HITT)

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 in de kliniek 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 actief nare 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; in totaal acht EMDR sessies en twee Exposure sessies. Exposure sessies houden in dat u in aanraking wordt 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 behandelingen, 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 vrijdag, krijgt u Trauma Sensitieve Yoga, om te leren in het hier en nu te blijven door in contact met het lichaam te blijven. Deze yoga sessies worden aangeboden op een actieve, non-nonsens manier.
- Iedere avond heeft u een contactmoment met een sociotherapeut.
- 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.

Bezoekadres

Locatie Diemen
Nienoord 5
1112 XE Diemen
Receptie: 020 - 840 76 40

Locatie Oegstgeest
Rijnzichtweg 35
2342 AX Oegstgeest
Receptie: 071 - 519 15 00

Bureau Aanmelding en Informatie
088 - 330 55 11



Bezoekadres

Locatie Diemen
Nienoord 5
1112 XE Diemen
Receptie: 020 - 840 76 40

Locatie Oegstgeest
Rijnzichtweg 35
2342 AX Oegstgeest
Receptie: 071 - 519 15 00

Bureau Aanmelding en Informatie
088 - 330 55 11

