



# Informatiefolder voor patiënten over de ITB

## Patiëntinformatie over de Intensieve Trauma Behandeling

Uw behandelaar of intaker heeft met u gesproken over de Intensieve Trauma Behandeling (ITB). Met deze informatiefolder willen we u meer informatie geven over deze behandeling.

### **Wat is de ITB?**

De ITB is een intensieve ambulante exposurebehandeling. U krijgt in totaal 4 dagen intensief behandeling van 9.00 tot 17.00 uur (twee maal twee aaneengesloten dagen). In deze sessies krijgt u verschillende vormen van exposuretherapie\*, namelijk: imaginaire exposure, exposure in tekeningen en exposure in vivo. Na deze vier intensieve dagen volgen vier weken waarin u één keer per week een sessie van 90 minuten heeft en huiswerkopdrachten uitvoert.

De behandeling is individueel en wordt uitgevoerd door een team van behandelaren. U wordt tijdens de behandeling niet opgenomen, maar verblijft de nachten tussen de twee intensieve dagen thuis of in een hotel. Wij adviseren om een belangrijke naaste bij de behandeling te betrekken. Tijdens de intensieve behandeling krijgt u hetzelfde aantal behandelsessies dat u normaal over een periode van vier maanden zou krijgen.

Na afloop van de therapie wordt met u een evaluatie gepland en wordt bekeken of er verder nog behandeling voor uw PTSS nodig is. Een eventueel vervolgadvisie wordt met u en zo nodig met uw huisarts of reguliere behandelaar besproken.

### **Wat is een exposure behandeling PTSS?\***

*Exposure betekent letterlijk blootstelling. U stelt zich bloot aan datgene waar u het meest bang voor bent. In het geval van PTSS betekent dit dat u zich blootstelt aan de herinnering aan de traumatische gebeurtenis en aan spullen (bijv. foto's) of situaties (bijv. plek van het ongeluk) die u aan het trauma doen denken. Een exposurebehandeling is weliswaar niet gemakkelijk, maar het werkt! Wetenschappelijk onderzoek heeft onomstotelijk vastgesteld dat het een effectieve behandeling is voor PTSS.*

### **Wat is het voordeel van de ITB?**

De effecten van de ITB zijn goed. Uit onderzoek blijkt dat een groot deel van de patiënten een grote stap maakt en dat zij veel minder klachten rapporteren na afloop van de ITB. Daarnaast blijkt dat heel weinig mensen vroegtijdig met de behandeling stoppen. Veel mensen geven na de behandeling ook aan dat zij het een voordeel vonden in één keer door alle nare herinneringen heen te gaan, in plaats van dit te spreiden over langere tijd. Door het intensieve karakter konden zij zich helemaal op zichzelf en hun behandeling richten.



De behandeling is zwaar. Een hoge motivatie om van de klachten af te komen is belangrijk. Voor het beste resultaat is het belangrijk dat u zich volledig op de therapie kunt richten. Bespreek daarom vooraf goed met uw behandelaar welke maatregelen u kunt nemen om een zo goed mogelijk resultaat te behalen.

### **Voor wie is de ITB niet geschikt?**

Voor sommige patiënten is de ITB niet geschikt. Bijvoorbeeld als u ernstig depressief bent, veel middelen gebruikt (alcohol of drugs) of nog geen enkele controle heeft over zelfbeschadigend gedrag. Ook als u twijfelt of dit wel een goed moment is om een intensieve traumabehandeling te doen, is de ITB niet geschikt. De ITB is een intensief, inspannend aanbod, dit vraagt van u een sterke motivatie.

### **Hoe kan ik mij aanmelden?**

Als uw intaker of behandelaar denkt dat de ITB een goede behandeling voor u is, wordt u aangemeld bij het ITB team van Pro Persona Connect op locatie Arnhem, Ede, Nijmegen (polikliniek Overwaal) of Tiel. Als de behandeling geschikt voor u lijkt, nodigt het ITB team u uit voor een gesprek. In dit gesprek wordt bekeken of u echt kunt deelnemen aan de ITB. Als u kunt deelnemen komt u op de wachtlijst.

### **Meer informatie?**

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