

## **Wat zijn de behandelmogelijkheden?**

### **Psychologische behandeling**

Psychologische behandeling is de eerste keus bij een posttraumatische stress-stoornis (PTSS). U wordt aangemoedigd om na te denken over het trauma en het te herinneren. Het doel is om meer controle te krijgen over de herinneringen, zodat ze u niet langer machteloos of angstig maken. De behandeling helpt u om heftige gevoelens te verminderen en u een realistisch gevoel van veiligheid en vertrouwen te geven. Het stelt u in staat om activiteiten op te pakken die u nu vermijdt door overmatige angst.

### **Hoe ziet een PTSS behandeling eruit?**

Behandelingen die bedoeld zijn ter vermindering van PTSS symptomen bevatten drie onderdelen. Psycho-educatie; De behandeling begint met psycho-educatie, dat wil zeggen informatie over PTSS en de behandeling. Traumagerichte verwerking Daarna volgt traumagerichte verwerking door middel van bijvoorbeeld imaginaire exposure of EMDR. Vervolgens wordt aandacht besteed aan de toekomst en betekenisgeving, zoals het oppakken van activiteiten of taken in het dagelijks leven en het vinden van manieren waarop u een terugval in klachten kunt voorkomen.

### **Duur van de behandeling**

Het is gebruikelijk dat de behandeling tenminste eenmaal per week plaatsvindt. Afhankelijk van het type behandeling beslaat een sessie 45 minuten tot anderhalf uur. De duur van een PTSS behandeling is doorgaans 5 tot 24 sessies.

### **Kan direct gestart worden met PTSS behandeling?**

Voor sommige mensen die naast PTSS lijden aan ernstige bijkomende problemen en klachten kan een uitgebreider voortraject mogelijk meerwaarde hebben. Een behandeling die bedoeld is om meer stabiliteit te krijgen is zeker niet noodzakelijk voor alle mensen met PTSS.