

Ruim 30 jaar expert in behandeling
na ingrijpende gebeurtenissen

Bezoekadres
ARQ IVP
Nienoord 5
1112 XE Diemen
hulpverlening@arq.org
arqivp.org

A large, light blue, wavy graphic element that curves across the right side of the page, partially overlapping the title text.

Beknopte Eclectische Psychotherapie voor PTSS (BEPP)

Beknopte Eclectische Psychotherapie voor PTSS (BEPP)

BEPP is een individuele behandeling voor het verwerken van ingrijpende ervaringen. Sommige mensen die dergelijke ervaringen hebben meegemaakt, kunnen daar later nog veel last van houden.

Beelden van de ingrijpende gebeurtenis komen dan in alle hevigheid terug, bijvoorbeeld in beangstigende herinneringen, herbelevingen of nachtmerries. Doordat de ervaringen emotioneel heftig zijn, proberen mensen er niet aan te denken. Het kost echter moeite om deze herinneringen weg te houden waardoor er minder ruimte en aandacht over is voor alledaagse zaken. Het lijkt alsof het gevaar weer kan toeslaan waardoor men overmatig alert en schrikachtig blijft. Hierdoor raakt vaak ook de slaap verstoord. Ook kan men snel boos en geïrriteerd zijn. Deze klachten zijn onderdeel van een posttraumatische stressstoornis (PTSS). De beste manier deze klachten te behandelen, is om de gebeurtenis in gedachten weer naar boven te halen en de heftige gevoelens 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. Iedere behandelsessie heeft een specifiek doel. Hieronder staat wat er in de sessies gebeurt. Het kan zijn, dat er per onderdeel meer of minder tijd nodig is.

Sessie 1

In de 1e sessie krijgt u informatie over PTSS en de behandeling. U wordt gevraagd om kort te vertellen over uw traumatische gebeurtenis(sen). Neem uw partner of een ander steunpersoon mee naar de 1e sessie.

Sessie 2 t/m 6

In de volgende sessies (2-6) moedigt de behandelaar u aan om in detail het trauma terug te halen in uw herinnering. Er wordt gestart met een ontspanningsoefening, daarna gaat u vertellen over de gebeurtenis alsof u het nu beleeft. U wordt gevraagd een voorwerp mee te nemen dat verband houdt met het trauma. Vaak ziet men tegen het herinneren en beleven begrijpelijkerwijze van te voren op. Ervaring leert dat dit ontlast en bevrijdt van de symptomen. Gevoelens van



irritatie en woede zijn vaak een moeilijk onderdeel van PTSS. Om uw boosheid te uiten schrijft u thuis een brief, gericht aan een persoon of instantie die u verantwoordelijk houdt voor het trauma of de gevolgen. Het is niet de bedoeling de brief te versturen. De brief kan ook gebruikt worden om afscheid te nemen van overledenen.

Sessie 7

Ongeveer halverwege de behandeling (sessie 7) evalueert u met uw behandelaar en uw steunpersoon het resultaat van de therapie tot dan toe. Samen kijkt u naar verbeteringen en problemen. Zo kan de therapie bijgesteld worden. Na het volledig herinneren van alle details en pijnlijke emoties van het trauma, nemen de PTSS klachten meestal aanmerkelijk af.

Sessie 8 t/m 15

Het doormaken van een traumatische gebeurtenis en de gevolgen laten een diepe indruk achter. Daarom gaan de volgende sessies (8-15) over welke invloed de gebeurtenissen op u hebben gehad. In welk opzicht heeft het uw ideeën over uzelf en de wereld veranderd? Naasten kunnen hierbij betrokken worden.

Afsluiting

De afsluiting van de therapie verdient speciale aandacht. Het trauma heeft uw leven immers lange tijd beheerst. U geeft, eventueel samen met naasten en gesteund door uw behandelaar, een persoonlijke invulling aan het afscheid van de nare periode en het verwelkomen van wat voor u ligt.

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 behandelsessie een paar dagen meer last van de herinneringen die in de behandeling zijn opgehaald. Dat is een teken van verwerking. Uiteindelijk nemen de klachten juist af. U kunt met uw therapeut bespreken hoe u zo goed mogelijk met de emoties om kunt gaan. De gegeven voorlichting kan ook nuttig zijn om anderen uitleg te geven.

Is BEPP effectief?

Er is wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van BEPP. Uit de resultaten blijkt dat bij de meeste cliënten de klachten afnemen of verdwijnen. De kwaliteit van leven neemt toe en de gebeurtenis(sen) worden een onderdeel van het levensverhaal.

Vragen?

U kunt al uw vragen over deze behandeling stellen aan uw behandelaar. Ook op de site www.traumabehandeling.net kunt u veel informatie vinden over deze behandelvorm.