



Re-Set Trauma Therapie

Een intensieve en complete traumabehandeling voor mensen met een (complexe) PTSS.

Wat is het?

Centiv biedt een **kortdurende intensieve traumabehandeling in de Basis GGZ** aan voor mensen met een (complexe) posttraumatische-stressstoornis (PTSS), waarbij de **traumatische gebeurtenissen bestaan uit blootstelling aan een feitelijke of dreigende dood, ernstige verwonding of seksueel geweld**. De behandeling bestaat uit een combinatie van voorlichting (psycho-educatie), Imaginaire Exposure (IE), Exposure-In-Vivo (E-I-V), Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) en Cognitieve Verwerkingstherapie Therapie (CPT).

Deelnemers krijgen per week minimaal twee behandelsessies van 90 minuten (45 minuten exposure, direct gevolgd door 45 minuten EMDR). Gedurende de behandeling krijgen deelnemers via een werkboek of online behandeling (E-health) voorlichting over PTSS en opdrachten om de bewustwording en het resultaat van de behandeling te vergroten. De Re-Set behandeling bestaat **uit maximaal 10 behandelsessies van 90 minuten**.



Wat is een PTSS?

Een PTSS wordt gekenmerkt door:

- a) De blootstelling aan een feitelijke of dreigende dood, ernstige verwonding of seksueel geweld;
- b) Aanhoudende nare herinneringen aan de traumatische gebeurtenis(sen) zoals herbelevingen van het trauma, zich opdringende gedachten, nachtmerries en flashbacks;
- c) Aanhoudende vermijding van herinneringen, dingen en plaatsen die samenhangen met de traumatische gebeurtenis(sen);
- d) Negatieve veranderingen in gedachten en stemmingen die samenhangen met de traumatische gebeurtenis(sen) zoals negatieve overtuigingen ('Het is mijn schuld', 'Niemand is te vertrouwen'), gevoelens (zoals angst, afschuw, boosheid, schuld, vervreemding van anderen of schaamte) en afname van belangstelling in de belangrijkste activiteiten en naasten;
- e) Klachten van overprikkeling waaronder slaapproblemen, boosheid, overdreven alertheid, concentratieproblemen en schrikreacties.

Wanneer iemand deze klachten en symptomen één maand na het trauma nog heeft en de klachten het dagelijks functioneren verstoren, spreekt men van PTSS.

Waar staat Re-set Trauma Therapie voor?

'Reset' betekent vertaald naar het Nederlands: corrigeren, terugkeren naar de ruststand, bijstellen. Wanneer een computer vastloopt kan de welbekende 'Reset knop' ingedrukt worden. Na het drukken op deze knop wordt de spanning van de computer afgehaald, wordt deze opnieuw opgestart en worden de fouten vanzelf hersteld zodat de computer weer goed zijn werk kan doen. Een mens zit (helaas) ingewikkelder in elkaar. Bij iemand met een PTSS gebeurt iets soortgelijks als bij een haperende computer. De verwerking loopt vast. De getroffen blijft in een overlevingsstand staan, krijgt geen rust meer en probeert hierdoor confrontaties uit de weg te gaan. Helaas kunnen mensen met een PTSS geen knop vinden om zichzelf te herstellen. De Re-Set Trauma Therapie

biedt alle ingrediënten om trauma's goed te kunnen verwerken. Tijdens de traumabehandeling worden de belangrijkste trauma's één voor één opnieuw opgeroepen en doorleefd, ontdaan van hun emotionele lading en (negatieve) betekenis, verwerkt en geïntegreerd in iemands leven.

Wat maakt het Re-Set behandelprogramma uniek?

- ✓ Het behandelprogramma is het eerste complete en geïntegreerde PTSS behandelprogramma in Nederland waarin: (1) de trauma's zelf worden aangepakt, (2) de belangrijkste punten (de zogenaamde 'Stucking points') waar de verwerking vastloopt worden behandeld (bijvoorbeeld zelfverwijt, schuldgevoelens, boosheid) en (3) er aandacht is voor de betekenis van de trauma's in iemands leven.
- ✓ Het Re-Set behandelprogramma maakt gebruik van de meest recente wetenschappelijke inzichten op gebied van: exposure, EMDR, cognitieve verwerking en kennis over de werking van het geheugen: hotspot & trigger directed compound exposure, geoptimaliseerde trauma desensitisatie (EMDR), sticking-points directed cognitive processing therapy en geheugenreconsolidatie. Een hele mond vol: het komt neer op een snellere en effectievere manier van traumaverwerking.
- ✓ Het behandelprogramma maakt gebruik van voorlichting en ondersteuning via een werkboek of e-health waarbij deelnemers buiten de sessies actief bezig blijven in hun herstel.
- ✓ Het Re-Set behandelprogramma is flexibel inzetbaar en kan aangepast worden aan wensen of voorkeuren. Zo kunnen er in overleg drie of meer sessies per week ingepland worden wanneer de deelnemer flexibel is.
- ✓ Via erkende vragenlijsten wordt goed in de gaten gehouden hoe deelnemers ervoor staan.

Meer weten?

Neem contact op met Centiv en vraag naar een van onze traumatherapeuten. Dat kan via onze website (www.centiv.nl) of rechtstreeks via telefoon: 088 - 47 82 200 of mail: info@centiv.nl



Voor wie?

Deze kortdurende behandelmodule is bedoeld voor mensen die kampen met PTSS en gemotiveerd zijn om hun problemen in een kort tijdsbestek intensief te laten behandelen en zelf actief de confrontatie met hun trauma's aan te gaan. De traumatische gebeurtenissen bestaan daarbij uit blootstelling aan een feitelijke of dreigende dood, ernstige verwonding of seksueel geweld.

Na de reguliere intake wordt, indien daar indicatie voor is, in een aanvullende trauma-intake gekeken of trauma-behandeling in de Basis GGZ mogelijk is, of dat behandeling beter in de Specialistische GGZ plaats kan vinden. Dit is afhankelijk van de aard en ernst van de PTSS-klachten en trauma's en van andere klachten en omstandigheden.

Er is een maximum van 10 behandelafspraken (van 90 minuten). Hierin worden de belangrijkste traumatische gebeurtenissen behandeld, veelal komt dat neer op zo'n 5 gebeurtenissen. Gezien het maximum aantal behandelafspraken, is er in de Basis GGZ na(ast) de Re-Set behandeling geen mogelijkheid voor een aanvullende behandeling van andere klachten.

Voor wie niet?

- ⊗ Mensen waarbij **meer emotionele trauma's** op de voorgrond staan, zoals bijvoorbeeld verlaten of verbaal geweld, waarbij andere emoties dan angst de meeste actuele last geven. Mensen die recent een suïcidepoging hebben ondernomen (3 maanden of korter tot de eerste intake datum) of momenteel serieuze suïcideplannen hebben.
- ⊗ Mensen die momenteel psychotisch of (hypo)maan zijn (geen exclusie als zij goed zijn ingesteld op medicatie)
- ⊗ Mensen die zichzelf (en/of anderen) recentelijk ernstig verwond hebben (automutilatie) met een ziekenhuisbehandeling tot gevolg (3 maanden of korter tot datum eerste intake)

- ⊗ Mensen die bekend zijn met ernstige dissociatieve stoornissen
- ⊗ Mensen die crisisgevoelig zijn en weinig controle hebben over hun emoties en hiervoor recent meermaals een beroep hebben gedaan op de crisisdienst
- ⊗ Mensen die (nog) verslaafd zijn aan alcohol en/of drugs. Mogelijke deelnemers wordt aangeraden om in dat geval eerst af te kicken (detox) bij een instelling voor verslavingszorg en meteen daarna te starten met de Re-Set Trauma Therapie.

Hoe lang duurt de behandeling?

De behandeling bestaat uit maximaal 10 afspraken van 90 minuten. De behandeling is intensief, hetgeen inhoudt dat er twee afspraken van 90 minuten per week worden ingepland. De behandeling neemt daardoor 2 tot maximaal 6 weken in beslag. Dit is vooral afhankelijk van de aard en ernst van de PTSS-klachten en trauma's. Na het opstellen van het behandelplan wordt de behandeling ingepland en krijgen deelnemers te horen hoe lang hun behandeling gaat duren.



Hoeveel tijd kost de behandeling?

Naast de vaste twee afspraken van 90 minuten per week zijn deelnemers ongeveer een half uur tot een uur per dag bezig met opdrachten en oefeningen die nodig zijn om optimaal van de behandeling te kunnen profiteren.



Welke opleiding hebben de therapeuten gehad?

Aan iedere behandeling zijn minimaal twee ervaren en betrokken traumatherapeuten (GZ-psychologen) verbonden. Zij hebben een EMDR-opleiding afgerond en hebben ervaring met exposure therapie en cognitieve therapie.

Een specialistische behandeling in de Basis GGZ?

Het is algemeen bekend dat de kosten in de zorg de afgelopen jaren flink gestegen zijn. Om goede geestelijke gezondheidszorg betaalbaar te houden heeft de overheid besloten dat er meer mensen behandeld moeten worden in de Basis GGZ (transitie). De Basis GGZ is hier op dit moment echter niet goed op ingericht. Centiv wil met de ontwikkeling van specifieke behandelprogramma's een bijdrage leveren aan deze transitie naar de Basis GGZ. Wij geloven dat de meeste mensen het beste geholpen worden, wanneer de (kortdurende, intensieve en effectieve) behandeling dicht bij huis in een vertrouwde omgeving en in een kleinschalige setting gegeven wordt en zij niet te maken krijgen met lange wachtlijsten. Omdat er in de Basis GGZ een maximaal aantal behandelafspraken geldt, richt de Re-Set behandeling zich uitsluitend op de PTSS-klachten.

Voorkeuren en maatwerk?

Deelnemers kunnen na aanmelding voor het Re-Set behandelprogramma zelf hun voorkeuren aangeven over de behandel dagen, locatie, het aantal afspraken per week en voorkeur voor het aantal therapeuten. Hierbij geldt: hoe lossier/flexibeler deelnemers zich opstellen, hoe meer mogelijkheden wij hen kunnen bieden. Als deelnemers op alle dagen kunnen afspreken, naar verschillende behandellocaties kunnen komen en geen bezwaar hebben tegen het werken met verschillende therapeuten, dan kunnen wij een goed resultaat van de behandeling het beste waarborgen.



Resultaten en bijwerkingen?

Bij vergelijkbare intensieve behandelingen laat ongeveer 80% van de deelnemers een positieve reactie zien op de behandelingen. 50% van de

deelnemers voldoet na afloop van de behandeling niet meer aan de criteria van een PTSS. 15-20% van de deelnemers had geen reactie op de behandeling. Uit wetenschappelijk onderzoek is meermaals gebleken dat de toegepaste behandelingen veilig en effectief zijn voor mensen met een PTSS. Tijdens de behandeling kunnen er wel (doorgaans tijdelijke) bijwerkingen optreden. Het gaat dan meestal om emotionele verwerkingsreacties tijdens de behandelingen en ontladingsreacties zoals hoofdpijn en vermoeidheid na de behandeling. Deze reacties zijn onschuldig en verdwijnen meestal na enkele uren vanzelf weer naar de achtergrond. De meeste bijwerkingen die na een behandeling optreden kunnen verminderd worden door meteen na afloop van een behandelsessie te gaan sporten. Ook kan het zijn dat er tijdens de traumabehandeling andere trauma's naar boven komen waar iemand eerder geen last van had. Indien mogelijk zullen deze trauma's meegenomen worden tijdens de behandeling. Mensen met complexe trauma's kunnen na afloop van een geslaagde traumabehandeling rouwreacties en depressieve klachten ontwikkelen waarvoor zij verdere hulp nodig hebben. Het Re-Set programma probeert dit zoveel mogelijk te ondervangen door aandacht te besteden aan de punten waar de verwerking vastloopt en stil te staan bij de betekenis van de trauma's.

Hoe wordt er omgegaan als een deelnemer tijdens de behandeling in een crisis raakt?

Ten eerste is het belangrijk om te benadrukken dat de behandelingen waar het Re-Set programma gebruik van maakt veilig en effectief zijn bevonden. De behandeling van deze module bij Centiv valt onder generalistische Basis GGZ. Dit betekent dat wij niet de mogelijkheden hebben die grote GGZ-instellingen wel hebben. Wij beschikken niet over een crisisdienst of de mogelijkheid voor crisisopvang. Als een deelnemer crisisgevoelig is, kan hij/zij alleen deelnemen aan deze behandelmodule als hij/zij ook in behandeling is bij een GGZ-instelling en daar duidelijke afspraken heeft gemaakt over hoe hij/zij om kan gaan met een crisis, in de vorm van een crisissignaleringsplan en duidelijke afspraken omtrent crisisopvang.



Wordt de behandeling vergoed?

Deze module wordt op dit moment volledig vergoed door alle verzekeraars, behalve door Zorg en Zekerheid. Het eigen risico dat op iemand van toepassing is in het jaar van aanmelding kan wel, na afloop van de behandeling, door de zorgverzekering in rekening worden gebracht.

Re-Set en medicatie

De meeste medicijnen kunnen gebruikt blijven worden tijdens deelname aan de behandelmodule. De belangrijkste uitzondering hierop is het gebruik van ernstig sederende medicatie zoals diazepam, lorazepam en promethazine. Het gebruik van deze middelen heeft vaak een negatief effect op het behandelresultaat en wordt om deze reden ontraden. Deelnemers en verwijzers kunnen zelf op www.rijveiligmetmedicijnen.nl kijken of de medicatie gebruikt mag worden tijdens deelname aan deze behandelmodule. Alle medicijnen die in categorie III (3) en soms ook in categorie II (2) vallen dienen afgebouwd (of vervangen) te worden voordat iemand kan deelnemen aan het behandelprogramma. Dit kan in overleg met de desbetreffende huisarts of psychiater.



Wat zijn de andere voorwaarden?

Een groot deel van de kracht van het behandelprogramma zit in de intensiteit. Er moet dus voldoende ruimte zijn om de behandeling in te plannen en te combineren met werk en/of gezin. Wanneer iemand zich vaker afmeldt voor de behandeling, komt dit niet ten goede van het resultaat en zal er overlegd worden over het voortzetten of (tijdelijk) staken van de behandeling. Daarnaast gelden de afspraken omtrent het binnen 24 uur van te voren afzeggen zoals deze tijdens de intakefase worden afgesproken. Uiteraard is het van belang dat deelnemers goed gemotiveerd zijn voor de behandeling en de confrontatie met hun traumatische gebeurtenissen ook echt aangaan.

Aanmelden

Deelnemers kunnen zich via de huisarts of een GGZ instelling laten verwijzen naar Centiv voor het Re-Set behandelprogramma, hier zal gekeken worden of de Re-Set behandeling ook de beste indicatie is.

Wij hebben een verwijsbrief nodig waarop een vermoeden van een PTSS diagnose en een verwijzing voor de Basis GGZ vermeld staat.

U kunt ook contact met ons opnemen indien u meer wilt weten over de Re-Set behandeling of vragen heeft over een eventuele aanmelding/verwijzing.

Hoe verloopt de aanmeldprocedure?

Een deelnemer kan zich met een verwijsbrief zelf aanmelden bij Centiv via onze website (www.centiv.nl) of rechtstreeks via telefoon: 088 - 47 82 200 of mail: info@centiv.nl

Een potentiële deelnemer krijgt eerst een algemene intake bij één van onze GZ-psychologen. Wanneer iemand in aanmerking komt voor ons behandelprogramma wordt direct een afspraak gemaakt voor een trauma-intake bij een specialist. De deelnemer krijgt van tevoren een aantal vragenlijsten per post toegestuurd die helpen om de trauma intake goed te laten verlopen. Tijdens de trauma intake wordt gekeken of ons behandelprogramma passend is. Zo ja, dan worden de belangrijkste trauma's in kaart gebracht en wordt het behandelprogramma meteen vastgesteld. Er wordt een klinisch interview (CAPS-5) afgenomen om de diagnose PTSS en de ernst te kunnen bepalen. Dit interview wordt na afloop van het behandelprogramma opnieuw afgenomen om het resultaat van de behandeling te kunnen beoordelen.

Wat is de wachttijd?

De actuele wachttijden staan per locatie vermeld op onze website. Het is ons streven om binnen vier weken na de intake te starten met het Re-Set behandelprogramma.





Wetenschappelijke onderbouwing

- ✓ Clinical practice guideline for the treatment of PTSD, APA, 2017
- ✓ Intensive Cognitive Therapy for PTSD: A Feasibility Study. Ehlers & Clark, Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 2010, 38, 383–398
- ✓ Critical analysis of the current treatment guidelines for complex PTSD in adults, de Jongh et al., Depression and anxiety 00:1–11 (2016)
- ✓ Complex trauma en complexe PTSS: Wat is het en wie heeft het. Jackie June ter Heide, Rolf Kleber en Trudy Mooren; Tijdschrift voor Psychotherapie 2014 [40]05
- ✓ Exposuretherapie maximaliseren: Een benadering volgens het inhibitorisch-leermodel; Bram Vervliet, Barbara Depreuw, Michael Treanor, Christopher C. Conway, Tomislav Zbozinek & Michelle G. Craske; gedragstherapie jaargang 47 nummer 4 december 2014
- ✓ Richtlijnen bij moeizaam verlopende exposurebehandelingen van patiënten met een PTSS; Agnes van Minnen, Rianne de Kleine & Lotte Hendriks; directieve therapie jaargang 37 nummer 1 2017.
- ✓ Over het hanteren van vermijding en veiligheidsgedrag bij de behandeling van angststoornissen: Overwegingen en praktische handvatten; Erik ten Broeke & Marleen Rijkeboer; gedragstherapie jaargang 50 nummer 1 maart 2017
- ✓ Een alternatieve kijk op de therapeutische houding bij de behandeling van PTSS; Lotte Hendriks, Rianne de Kleine, Mirjam van Rees & Agnes van Minnen; directieve therapie jaargang 31 nummer 4 2011 pagina 382–397
- ✓ Nieuwe inzichten over exposure; Marleen M. Rijkeboer & Marcel A. van den Hout; gedragstherapie jaargang 47 nummer 1 maart 2014
- ✓ Resick, P. A., Monson, C. M., & Chard, K. M. (2016) Cognitive processing therapy for PTSD: A comprehensive manual. New York, NY: Guilford Press.
- ✓ Lee, C. W., & Cuijpers, P. (2013). A meta-analysis of the contribution of eye movements in processing emotional memories. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 44, 231-239.
- ✓ How does EMDR work? Marcel A. van den Hout, Iris M. Engelhard; Journal of Experimental Psychopathology JEP Volume 3 (2012), Issue 5, 724–738.