

## Behandeling voor een PTSS | Exposure therapie

### Exposure therapie: Imaginaire exposure & Exposure in vivo

Is er bij u sprake van PTSS (Posttraumatische Stresstoornis) en wilt u hiervoor een behandeling? En wilt u weten welke therapieën GGZ Oost Brabant hiervoor aanbiedt? De keuzekaarten helpen u het gesprek aan te gaan met uw behandelaar over de mogelijkheden. Afhankelijk van uw diagnose en uw hulpvraag kiezen jullie samen de behandeling die het beste bij u past.

Deze keuzekaart gaat over imaginair exposure & exposure in vivo, andere keuzekaarten in deze serie zijn:

- EMDR
- Imaginair rescripten

### 3 goede vragen

Om u te helpen bij het gesprek kunt u zelf deze 3 vragen aan uw behandelaar stellen. Zo nodigt u hem of haar uit om passende informatie te geven en een open gesprek met u te voeren.

1. Wat zijn mijn mogelijkheden?
2. Wat zijn de voor-en nadelen van die mogelijkheden?
3. Wat betekent dat in mijn situatie?

### PTSS | Exposure therapie

Wat houdt het in?

**Exposure therapie** is een vorm van cognitieve gedragstherapie, die wordt gebruikt bij de behandeling van PTSS. Wanneer u een schokkende gebeurtenis meemaakt, kan het zijn dat u zaken en gedachten gaat vermijden die u doen denken aan deze gebeurtenis, omdat deze u angstig maken, u er nachtmerries van krijgt of flashbacks. Een herinnering wegdrukken kan een tijdelijke oplossing zijn, maar maakt het probleem op de lange termijn erger.

Met **Imaginair exposure** gaat u op een systematische en veilige manier en onder veilige omstandigheden, vertellen over de gebeurtenissen die u angstig maken. Door uzelf bloot te stellen aan de herinneringen van het trauma en deze in gedachten opnieuw te beleven, kunt u leren dat uw angstige verwachtingen niet uitkomen en u meer controle krijgt over deze herinneringen. Deze herinneringen (flashbacks en nachtmerries) komen dan minder snel tevoorschijn op momenten dat u het niet wilt én als ze nog wel voorkomen merkt u dat u ze beter aan kan.

**Exposure in vivo:** Er zullen dingen zijn die u nu liever vermijdt. Bijvoorbeeld een film of televisieprogramma bekijken over het onderwerp van uw traumatische gebeurtenis, of naar een drukke plek gaan, omdat u daar het overzicht niet meer hebt. Ook daaraan gaat u zich blootstellen. We noemen dat exposure in vivo. Het principe van de exposure is dat door regelmatige blootstelling aan deze situaties er een gewenning optreedt en uiteindelijk de angst afneemt.

## PTSS | Exposure therapie

Wat kan ik verwachten?	<p>In een veilige omgeving herbeleeft u, in uw gedachten de traumatische gebeurtenis, onder begeleiding van een behandelaar. De behandelaar kan u vragen welke geuren, kleuren u zich herinnert, maar ook hoe u zich voelde op het moment van de situatie. Het kan zijn dat uw behandelaar een geluidsopname maakt van de door u vertelde herinnering. De behandelaar vraagt u deze opnames thuis meerdere malen te beluisteren.</p> <p>Door de situatie te herbeleven via gesprek en geluidsopname krijgt deze minder lading en ontstaat er ruimte voor verwerking; u leert dat uw angstige verwachtingen niet uitkomen, u went meer aan deze angst en krijgt er ook meer controle op met als gevolg dat de angst minder wordt.</p>	
Waarbij helpt het me?	U leert dat uw angstige verwachtingen niet uitkomen. U merkt hierdoor dat u meer grip krijgt op uw angst en doordat u niet of minder vermijdt, uw angst ook vermindert.	
Waar kan ik last van krijgen?	Doordat u zich blootstelt aan de situatie die de onrust oproept, kan het zijn dat in eerste instantie uw klachten verergeren.	
Modules	<b>Imaginair Exposure (IE)</b>	
Locaties	Boxmeer, Helmond en Oss	Deze verschillende therapieën worden in verschillende intensiteiten aangeboden op onze locaties (regulier, intensief, hoogintensief, klinisch). Informeer bij uw behandelaar naar de mogelijkheden.
Hoe lang duurt het?	12 - 16 sessies	

In verbinding blijven met ons?



[www.ggzoostbrabant.nl](http://www.ggzoostbrabant.nl)

Postbus 3, 5427 ZG Boekel

088 - 846 04 60