



Folder

Wat is Imaginaire Rescripting (ImRs)?

Wat is PTSS?

Posttraumatische stressstoornis (PTSS) ontstaat na het meemaken van een traumatische gebeurtenis, zoals een ernstig ongeluk, geweld, misbruik of natuurrampen. Mensen met PTSS ervaren herbelevingen (zoals flashbacks en nachtmerries), vermijden situaties die aan het trauma herinneren, voelen zich voortdurend gespannen en hebben moeite met slapen of concentreren.

Wat is Imaginaire Rescripting (ImRs)?

Imaginaire Rescripting (ImRs) is een psychotherapeutische behandeling die gericht is op het verminderen van PTSS-symptomen door traumatische herinneringen te herschrijven. In plaats van steeds weer dezelfde pijnlijke herinnering te herbeleven, leer je tijdens ImRs om de gebeurtenis op een andere manier te benaderen. Je herschrijft het 'verhaal' van het trauma in je gedachten, waardoor je de controle terugkrijgt over je emoties en reacties.

ImRs kan bijzonder effectief zijn bij traumatische herinneringen die moeilijk te verwerken zijn en speelt in op het vermogen van de geest om oude, vastgeroeste denkpatronen te veranderen.

Hoe werkt ImRs?

ImRs bestaat uit verschillende stappen waarbij je onder begeleiding van een therapeut op een veilige manier teruggaat naar de traumatische herinnering en deze actief verandert. Het doel is om de negatieve emotionele lading van het trauma te verminderen. De therapie bestaat uit de volgende fasen:

1. Teruggaan naar de traumatische herinnering

In de eerste fase begeleidt de therapeut je om in gedachten terug te gaan naar de traumatische gebeurtenis. Dit gebeurt in een veilige omgeving en op een gecontroleerde manier. Je wordt gevraagd om in detail te beschrijven wat er gebeurde en wat je daarbij voelde. Dit helpt om helder te krijgen welke aspecten van het trauma nog steeds emotioneel pijnlijk zijn.

2. Herschrijven van de herinnering (Rescripting)

Nadat je het oorspronkelijke trauma hebt beschreven, word je uitgenodigd om de herinnering actief te veranderen. Dit houdt in dat je de afloop van de gebeurtenis anders voorstelt dan die in werkelijkheid was. Je kunt bijvoorbeeld voorstellen dat je jezelf verdedigt, dat er hulp komt op een cruciaal moment, of dat je een deel van het verhaal herschrijft zodat het een minder schadelijke impact heeft. Dit herschrijven helpt om de machteloosheid en angst die je voelde, te doorbreken.

3. Reflectie en integratie

Nadat je de herinnering hebt herschreven, bespreek je met de therapeut hoe dit voor je voelde. Dit geeft je de kans om te reflecteren op de nieuwe betekenis die je aan de ervaring hebt gegeven. Het doel is dat je trauma minder verlamdend voelt en dat je er met meer afstand naar kunt kijken.

4. Herhaling en verdieping

Tijdens de therapie herhaal je dit proces meerdere keren, waarbij je steeds nieuwe inzichten opdoet en verder kunt werken aan het neutraliseren van de emotionele impact van het trauma. Elke sessie kan gericht zijn op verschillende delen van het trauma of verschillende herinneringen.

Waarom werkt ImRs?

Traumatische herinneringen worden vaak opgeslagen met intense emoties, waardoor ze steeds weer naar boven komen in de vorm van flashbacks of nachtmerries. ImRs helpt om de emotionele kern van de herinnering te veranderen, waardoor deze minder bedreigend aanvoelt. Het herschrijven van de herinnering door jezelf meer controle en bescherming te geven, helpt om het gevoel van machteloosheid te doorbreken dat vaak een rol speelt bij PTSS.

ImRs is bijzonder effectief bij trauma's die gepaard gaan met gevoelens van machteloosheid, schaamte of schuld. Door het herschrijven van het verhaal kun je deze emoties verminderen, wat een positief effect heeft op je algehele gevoel van controle en welzijn.

Voor wie is ImRs geschikt?

ImRs is een geschikte behandeling voor mensen die last hebben van PTSS door traumatische gebeurtenissen, zoals misbruik, geweld of ongelukken. Het is vooral effectief voor trauma's waarbij de persoon zich machteloos of kwetsbaar voelde. IMRS kan ook helpen bij trauma's die in de kindertijd zijn ontstaan en die nog steeds een grote impact hebben op het leven van een volwassene.

Wat kun je verwachten van de behandeling?

ImRs is een veilige, gecontroleerde therapievorm waarin je stap voor stap door de therapeut wordt begeleid. Het kan confronterend zijn om terug te gaan naar de traumatische herinnering, maar de ervaring leert dat het actief veranderen van de herinnering juist helpt om de emotionele pijn te verzachten. Veel mensen merken na enkele sessies al verbetering in hun klachten.

Mogelijke bijwerkingen

Het is normaal dat je je tijdens de therapie tijdelijk emotioneel overweldigd voelt, vooral tijdens de eerste sessies. Dit komt omdat je bewust met het trauma bezig bent. Deze tijdelijke toename van emoties is echter een teken dat je bezig bent met het verwerken van de gebeurtenis. De therapeut zal je ondersteunen in het omgaan met deze gevoelens en je helpen om de juiste balans te vinden.

Hoe kun je je voorbereiden?

- Wees open voor het proces: ImRs vraagt om een open houding. Probeer je bewust te zijn van je emoties en wees bereid om de traumatische herinnering op een andere manier te bekijken.
- Zorg voor een veilige omgeving: Zorg dat je na de sessies de tijd hebt om tot rust te komen. Je kunt na een sessie emotioneel vermoeid zijn, dus het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen.
- Vertrouw op de therapeut: ImRs werkt het beste in een veilige en vertrouwelijke omgeving. Wees eerlijk tegen je therapeut en laat weten wat je ervaart tijdens de behandeling.

Tot slot

Imaginaire Rescripting biedt een krachtige manier om PTSS-symptomen te verminderen door traumatische herinneringen op een andere manier te benaderen. Het herschrijven van je trauma geeft je meer controle en kan je helpen om de pijnlijke emoties die eraan verbonden zijn te verminderen. IMRS helpt je om verder te gaan met je leven, zonder dat het trauma je blijft achtervolgen.

Vragen?

Heb je vragen over de behandeling of wil je meer informatie over hoe ImRs voor jou kan werken? Neem dan gerust contact op met je behandelaar.

