

Patiënten folder: Imaginaire exposure voor PTSS



Wat is PTSS?

Posttraumatische stresstoornis (PTSS) ontstaat na het meemaken van een schokkende, traumatische gebeurtenis, zoals een ongeluk, geweld, misbruik of een natuurramp. Mensen met PTSS ervaren vaak herbelevingen van het trauma (flashbacks, nachtmerries), vermijden situaties die aan het trauma herinneren, voelen zich gespannen of angstig, en kunnen last hebben van slaapproblemen en prikkelbaarheid. Deze klachten kunnen het dagelijks functioneren ernstig belemmeren.

Wat is Imaginaire Exposure?

Imaginaire Exposure (IE) is een vorm van psychotherapie die speciaal is ontwikkeld om PTSS-symptomen te verminderen. Bij deze therapie ga je onder begeleiding van een therapeut de traumatische gebeurtenis in je gedachten herbeleven en beschrijven. Het doel is om de intense emoties en angsten die aan de herinnering vastzitten, te verminderen door er op een veilige manier herhaaldelijk mee geconfronteerd te worden.

De onderliggende gedachte van Imaginaire Exposure is dat het vermijden van traumatische herinneringen en emoties het herstel belemmert. Door de herinnering bewust op te roepen en gedetailleerd te beschrijven, wordt de emotionele lading van het trauma kleiner en kun je er beter mee omgaan.

Hoe werkt Imaginaire Exposure?

De behandeling met Imaginaire Exposure verloopt in verschillende stappen:

1. Voorbereiding en uitleg

In de eerste sessie bespreek je met de therapeut de traumatische gebeurtenis en je huidige klachten. De therapeut legt uit hoe de behandeling werkt en wat je kunt verwachten. Ook worden je angsten en vermijdingsgedrag in kaart gebracht. Je krijgt uitleg over de opbouw van de sessies en waarom het herbeleven van het trauma in een veilige omgeving kan helpen om de klachten te verminderen.

2. Herbeleven van het trauma

Tijdens de sessies word je gevraagd om je ogen te sluiten en in je gedachten terug te gaan naar de traumatische gebeurtenis. De therapeut begeleidt je stap voor stap door de gebeurtenis heen, waarbij je zo gedetailleerd mogelijk beschrijft wat er gebeurde, wat je zag, hoorde en voelde. Dit kan in het begin ongemakkelijk of beangstigend zijn, maar de therapeut zorgt ervoor dat je je veilig voelt tijdens het proces.

3. Herhaling en verwerking

Het herhaaldelijk herbeleven van de traumatische herinnering helpt om de emotionele intensiteit ervan te verminderen. Na elke sessie zal de angst die met de herinnering gepaard gaat, geleidelijk afnemen. Door deze herhaalde blootstelling leer je dat de herinnering minder bedreigend is dan het lijkt, en dat je ermee kunt omgaan zonder de situatie te vermijden.

4. Bespreken en reflecteren

Na elke exposure-sessie bespreek je met de therapeut hoe de sessie verliep en wat je ervaarde. Dit is een belangrijke stap om je bewust te worden van veranderingen in je gevoelens en gedachten over het trauma. Je krijgt hierdoor meer grip op je emoties en de controle over je leven neemt toe.

5. Thuisopdrachten

Naast de therapie sessies word je vaak gevraagd om thuis oefeningen te doen. Dit kan bestaan uit het herbeleven van het trauma in je gedachten of het luisteren naar opnames van de sessies. Deze oefeningen helpen je om het verwerkingsproces te versnellen en om beter te leren omgaan met de herinnering.

Waarom werkt Imaginaire Exposure?

PTSS-patiënten vermijden vaak alles wat hen aan het trauma herinnert, wat zorgt voor een blijvende angst. Deze vermijding versterkt de angstreactie. Imaginaire Exposure werkt doordat je stap voor stap aan de herinnering went. Door het herbeleven van de gebeurtenis in een veilige setting, zonder dat er daadwerkelijk gevaar is, neemt de emotionele lading af. Dit proces heet emotionele verwerking.

De blootstelling aan de herinnering helpt je brein te begrijpen dat de gebeurtenis in het verleden ligt en dat je in het hier en nu veilig bent. Dit zorgt ervoor dat de angstreacties en herbelevingen verminderen.

Voor wie is Imaginaire Exposure geschikt?

Imaginaire Exposure is geschikt voor mensen die last hebben van PTSS als gevolg van een traumatische gebeurtenis. Het kan effectief zijn voor trauma's die verband houden met ongelukken, geweld, misbruik, oorlog of natuurrampen. Deze therapie is vooral nuttig voor mensen die merken dat ze hun trauma vermijden en hierdoor moeite hebben met functioneren in het dagelijks leven.

Wat kun je verwachten van de behandeling?

Imaginaire Exposure kan in het begin confronterend zijn, omdat je je trauma bewust onder ogen moet zien. Het is normaal om tijdens de eerste sessies meer last te hebben van je emoties of angstklachten. Dit is een teken dat je bezig bent met het verwerken van het trauma.

De meeste mensen merken na enkele sessies dat de angst en stress afnemen. Naarmate de behandeling vordert, zal de herinnering aan het trauma minder overweldigend worden, en zul je meer controle krijgen over je emoties en gedachten. Uiteindelijk is het doel dat de traumatische herinnering niet langer je dagelijks leven beheerst.

Mogelijke bijwerkingen

Het herbeleven van het trauma kan tijdelijk meer stress en angst veroorzaken. Dit is normaal en hoort bij het verwerkingsproces. Je therapeut begeleidt je hierbij en zorgt ervoor dat je niet overbelast raakt. Het is belangrijk om deze emoties te bespreken en de oefeningen in een tempo te doen dat voor jou haalbaar is.

Hoe kun je je voorbereiden?

- Wees bereid om open te staan voor het proces: Imaginaire Exposure vraagt moed, omdat je actief met je trauma aan de slag gaat. Het kan helpen om te onthouden dat het doel van de therapie is om de angst die met het trauma gepaard gaat, te verminderen.

-Zorg voor een ondersteunend netwerk: Het kan helpen om vrienden of familie in te lichten over de therapie, zodat je op hen kunt terugvallen als je extra steun nodig hebt.

- Wees geduldig met jezelf: Herstel van PTSS kost tijd en energie. Het is belangrijk om je eigen tempo te volgen en jezelf de ruimte te geven om te herstellen.

Tot slot

Imaginaire Exposure is een effectieve behandeling voor PTSS die je kan helpen om de angst en herbelevingen die je trauma oproept, te verminderen. Door het trauma onder veilige begeleiding opnieuw te beleven, kun je de intense emoties verwerken en grip krijgen op je leven.

Heb je vragen over Imaginaire Exposure of wil je weten of deze behandeling voor jou geschikt is? Neem dan gerust contact op met je behandelaar.