



Folder

Beknopte Eclectische Psychotherapie voor PTSS (BEPP)

Inleiding

Wat is PTSS?

Posttraumatische stressstoornis (PTSS) is een aandoening die kan ontstaan na het ervaren van een traumatische gebeurtenis. Dit kan bijvoorbeeld een ongeluk, geweld, seksueel misbruik of oorlogsgeweld zijn. Mensen met PTSS kunnen last krijgen van herbelevingen, nachtmerries, prikkelbaarheid en vermijden vaak situaties die hen aan het trauma doen denken. Deze klachten kunnen een ernstige impact hebben op het dagelijks functioneren en welzijn.

Wat is Beknpte Eclectische Psychotherapie voor PTSS (BEPP)?

Beknpte Eclectische Psychotherapie voor PTSS (BEPP) is een therapievorm die specifiek is ontwikkeld voor de behandeling van Posttraumatische Stressstoornis (PTSS). Deze therapie combineert elementen van verschillende psychotherapeutische benaderingen, zoals exposuretherapie, cognitieve therapie en ritueeltherapie, om traumatische ervaringen effectief te verwerken.

BEPP is ontworpen als een kortdurende therapie, meestal bestaande uit 16 sessies, en heeft als doel om PTSSsymptomen te verminderen door zowel de emotionele als de cognitieve impact van trauma aan te pakken.

Hoe werkt BEPP?

BEPP volgt een gestructureerd behandelplan dat bestaat uit vier hoofdcomponenten:

1. **Exposure:** Je herbeleeft, onder begeleiding van de therapeut, stap voor stap de traumatische gebeurtenis. Door herhaaldelijk blootgesteld te worden aan de traumatische herinneringen, vermindert de emotionele lading die eraan verbonden is.
2. **Cognitieve herstructurering:** De therapeut helpt je om negatieve en vaak onjuiste overtuigingen over het trauma en jezelf te identificeren en deze te vervangen door realistischere, positievere gedachten. Veel mensen voelen bijvoorbeeld onterecht schuld of schaamte na een traumatische ervaring.
3. **Betekenisgeving:** Een belangrijk aspect van BEPP is het geven van betekenis aan het trauma. Samen met de therapeut onderzoek je hoe het trauma je leven heeft beïnvloed en hoe je deze ervaringen een plek kunt geven in je persoonlijke verhaal.
4. **Ritueel:** Een uniek onderdeel van BEPP is het afsluitende ritueel. Aan het eind van de therapie voer je een symbolisch ritueel uit om afscheid te nemen van het trauma en verder te kunnen gaan met je leven. Dit kan bijvoorbeeld het schrijven van een afscheidsbrief zijn aan het trauma.

Voor wie is BEPP geschikt?

BEPP is vooral geschikt voor mensen die te maken hebben gehad met een eenmalig, ingrijpend trauma, zoals een ongeval, mishandeling of een gewelddadige gebeurtenis. Het kan worden toegepast bij zowel recente trauma's als bij trauma's die langer geleden hebben plaatsgevonden, zolang deze nog steeds PTSS-klachten veroorzaken.

Wat kun je verwachten van de behandeling?

De behandeling bestaat doorgaans uit 16 sessies van één uur. De eerste sessies zijn gericht op psychoeducatie (uitleg over PTSS en de behandeling), en daarna werk je steeds dieper aan het herbeleven en verwerken van de traumatische ervaring. Het ritueel aan het einde van de therapie markeert een symbolische afsluiting van de behandeling.

Effectiviteit: BEPP heeft in meerdere onderzoeken bewezen effectief te zijn in het verminderen van PTSS-symptomen. Veel patiënten rapporteren minder angst, herbelevingen en vermijding na het voltooien van de therapie.

Wat zijn de voordelen van BEPP?

Korte behandelduur: BEPP biedt vaak relatief snel verlichting van PTSS-symptomen binnen een beperkt aantal sessies.

Inzicht in jezelf: Naast het verminderen van symptomen helpt de therapie je om beter inzicht te krijgen in hoe trauma je leven heeft beïnvloed en hoe je er betekenis aan kunt geven.

Veilig en gestructureerd: BEPP biedt een duidelijke structuur en is gericht op het veilig doorwerken van trauma onder professionele begeleiding.

Zijn er risico's of bijwerkingen?

Zoals bij elke vorm van traumaexposuure therapie, kan BEPP in het begin intens en emotioneel zwaar zijn. Het is mogelijk dat je tijdens de behandeling tijdelijke toename van stress of herbelevingen ervaart. Dit is normaal en gaat meestal na verloop van tijd over. Je therapeut zal je ondersteunen bij deze emoties en helpen om de behandeling veilig en effectief te laten verlopen.

Hoe kan ik beginnen met BEPP?

Als je denkt dat BEPP geschikt voor je is, kun je dit bespreken met je huisarts, psycholoog of een specialist in traumabehandeling. Zij kunnen je doorverwijzen naar een BEPP-therapeut. Zorg ervoor dat je een therapeut kiest die gespecialiseerd is in PTSS-behandeling en ervaring heeft met BEPP.

Voor meer informatie over traumabehandeling kun je ook terecht op gespecialiseerde websites zoals Traumanet.nl of bij een erkende traumatherapeut.

Vragen

Heb je vragen over BEPP of over de behandeling van PTSS in het algemeen? Neem dan contact op met je behandelaar. Samen kunnen jullie bespreken of BEPP voor jou een geschikte therapie is.

Bronnen:

[Traumanet.nl](<https://www.traumanet.nl/>)

