



# Re-Set Trauma Therapie

*Heb je ingrijpende gebeurtenissen meegemaakt en last van nare herinneringen, nachtmerries of belemmerende angsten?*

Re-Set Trauma Therapie is een kortdurende, intensieve en complete behandeling voor mensen met trauma, angst- en verwerkingsproblemen.

## **Wat is Re-Set Trauma Therapie?**

De behandeling bestaat uit een combinatie van bewezen effectieve behandelmethoden: Voorlichting, Imaginaire Exposure (blootstelling aan de herinnering), Exposure-In-Vivo (blootstelling aan dingen die vanwege het trauma worden vermeden), EMDR en Cognitieve Verwerkings-therapie. De therapie is geschikt voor iedereen die traumaklachten heeft en gemotiveerd is om trauma's door middel van een kortdurende en intensieve therapie te verwerken.

## Voor wie is Re-Set Trauma Therapie?

De therapie is geschikt voor mensen met trauma, angst,- en verwerkingsproblemen die gekenmerkt worden door:

- herbelevingen (nare herinneringsbeelden);
- vermindering van herinneringen, dingen en plaatsen die samenhangen met het trauma;
- negatieve veranderingen in emoties, gedachten en gedrag;
- voortdurende verhoogde spanning.

## Wat zijn de resultaten? Heeft de behandeling bijwerkingen?

Op de korte termijn is de behandeling intensief en emotioneel confronterend, maar ook bewezen veilig en effectief. Op de langere termijn is er bij ongeveer 80% van de behandeling sprake van een duidelijke klachtenvermindering (onderzoeksresultaten bij vergelijkbare behandelingen). 50% van de deelnemers voldoet na afloop niet meer aan de criteria van een PTSS. 15-20% van de deelnemers heeft geen reactie op de behandeling.

[www.detraumaspecialist.com](http://www.detraumaspecialist.com)

## Hoe werkt Re-Set Trauma Therapie?

- ✓ Tijdens de behandeling worden de belangrijkste trauma's opnieuw opgeroepen en doorleefd, ontdaan van de emotionele lading en negatieve betekenis, verwerkt en geïntegreerd in je leven.
- ✓ Je doorbreekt de vicieuze cirkel van negatieve gedachtepatronen en het vermijden van angstige herinneringen en situaties waardoor positieve ervaringen in je leven weer mogelijk worden.
- ✓ Gedurende de behandeling krijg je gerichte voorlichting, informatie en opdrachten om de bewustwording en het resultaat van de behandeling te vergroten.

## Duur, aanmelden en kosten?

Na aanmelding kun je binnen 1 week terecht voor een intake waarin wij jouw trauma's eerst grondig in kaart brengen. De behandeling neemt meestal twee tot zes weken in beslag waarbij er minimaal twee sessies per week plaatsvinden.

Wij stellen onze diensten alleen ter beschikking aan organisaties en instellingen. De behandeling wordt door je werkgever of via de instelling waar je in behandeling bent vergoed.

