

Behandeling voor een PTSS | Imaginair rescripting

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 Rescripting (ImRs), andere keuzekaarten in deze serie zijn:

- EMDR
- Exposure therapie

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 voordelen en nadelen van die mogelijkheden?
3. Wat betekent dat in mijn situatie?

PTSS | Imaginair rescripting

<p>Wat houdt het in?</p>	<p>Imaginair rescripten is een vorm van cognitieve gedragstherapie die wordt gebruikt bij traumaverwerking. 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 of flashbacks van krijgt.</p> <p>Dit kan belemmerend zijn voor uw dagelijks leven. Een herinnering wegdrukken kan een tijdelijke oplossing zijn, maar maakt het probleem op de lange termijn erger. Met imaginaire rescripting wordt steeds een klein deel van een herinnering aan een traumatische ervaring opgeroepen. Samen met uw behandelaar herschrijft u in een veilige omgeving deze herinnering.</p>
<p>Wat kan ik verwachten?</p>	<p>Tijdens imaginair rescripten herschrijft u als het ware de traumatische herinnering, door telkens een klein deel van deze herinnering op te roepen. Hierbij hoeft u niet alle informatie te delen, als dit voor u te zwaar is, om tot een effectieve behandeling te komen.</p> <p>Samen met uw behandelaar beeldt u zich in hoe u zou willen dat de gebeurtenis afloopt en verbeeldt u zich ook dat u dit uitvoert. Zo maakt u contact met uw eigen behoeften en wordt het makkelijker om gedrag te verbinden aan uw gevoel.</p>

PTSS | Imaginair rescripting

Waarbij helpt het me?	Imaginair rescripten helpt u bij het verminderen van uw klachten en brengt u meer in verbinding met uw eigen behoeften en gevoelens.
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	ImRs
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

Postbus 3, 5427 ZG Boekel

088 - 846 04 60