



Dialectische Gedrags- en TraumaTherapie

Behandeling complexe PTSS met destructief gedrag
Informatiefolder voor patiënten

Dialectische Gedrags- en TraumaTherapie

Is bij jou de diagnose complexe PTSS gesteld? En lukt het niet goed om een traumabehandeling te volgen die tot echte verandering leidt? Ook al heb je dit wel geprobeerd?

Met een complexe PTSS ondervind je problemen op meerdere gebieden. Namelijk:

- PTSS-klachten, zoals nachtmerries, herbelevingen, angst, vermijding, schrikachtigheid, slecht slapen, een sombere stemming.
- Moeite om (heftige) emoties te reguleren, resulterend in ongewenst en destructief gedrag, zoals zelf-beschadiging, middelenmisbruik, dissociatie etc.
- Problemen in het onderhouden van contacten met anderen.
- Een negatief zelfbeeld.

Regelmatig zorgen al die problemen ervoor dat een behandeling niet goed van de grond komt.

ARQ Centrum'45 is het landelijk expertisecentrum voor specialistische diagnostiek en behandeling van mensen met complexe psychotraumaklachten. De kliniek is een onderdeel van ARQ Centrum'45 en is gevestigd in Oegstgeest.

Binnen de kliniek wordt een multimodale behandeling aangeboden: Dialectische Gedrags- en Trauma Therapie (DGTT). Een deel terwijl je gewoon thuis bent (poli-klinisch) en een deel terwijl je opgenomen bent (klinisch). Deze behandeling is bedoeld

voor mensen bij wie sprake is van complexe PTSS en waarbij door destructief gedrag een ambulante traumagerichte behandeling niet lukt.

Multimodale ambulante en klinische behandeling

Voor wie is deze behandeling bedoeld?

De multimodale traumabehandeling binnen ARQ Centrum'45 is voor mensen die ernstig getraumatiseerd zijn en een complexe PTSS hebben ontwikkeld. Dat betekent dat je naast de PTSS-klachten ook problemen ondervindt in het reguleren van je emoties, leidend tot destructief gedrag; een negatief zelfbeeld; en uitdagingen in het onderhouden van relaties met (belangrijke) anderen.

Belangrijk: je destructieve gedrag moet niet zodanig ernstig zijn dat je regelmatig contact met de crisisdienst nodig hebt. Je moet echt willen stoppen met het destructieve gedrag.

Intake

Voorafgaand aan de behandeling vindt een intake plaats. Die intake wordt gepland na ontvangst van de verwijfsbrief van je behandelaar. De intake bestaat minimaal uit een intakegesprek. Er worden ook verschillende psychologische meetinstrumenten afgenomen.

Voorbeelden van belangrijke vragen die in de intake aan de orde komen, zijn:

- Is bij jou sprake van een complexe PTSS?
- Hoe ernstig en risicovol is je destructieve gedrag?
- Wat zijn de gevolgen van jouw onregelende emoties en hoe ben je gewend daarmee om te gaan?
- Wat is geprobeerd aan traumabehandeling en waarom lukte dit onvoldoende? Of, welke behandeling gericht op het verminderen van je trauma gerelateerde klachten heb je gehad en wat leverde dit op?
- Is je huidige behandelaar bereid en in staat om betrokken te blijven en indien nodig onze behandeling te ondersteunen?

Na de intake-procedure wordt in samenspraak met jou en je behandelaar besloten of deze behandeling op dit moment de juiste behandeling voor je is. Mocht dat niet het geval zijn, denken we mee over een ander passend vervolgtraject.



Voorbereiding

Pre-treatment

Wanneer na intake wordt besloten tot behandeling bij ons, starten we met een pre-treatment fase van ongeveer vijf gesprekken. Die kunnen zowel poliklinisch als (deels) online plaatsvinden. Doel hiervan is om je te informeren over de inhoud van de behandeling en om tot commitment voor de behandeling te komen. Aan het einde van de pre-treatment wordt opnieuw, in samenspraak met jou en je verwijzer, besloten of we overgaan tot behandeling. Wanneer besloten wordt tot behandeling, sluiten we gezamenlijk een behandelovereenkomst af.

Behandeling

Dialectische Gedragstherapie

De behandeling vindt plaats binnen het kader van de Dialectische Gedragstherapie (DGT). Deze therapie leert je, als er sprake is van sterke emotionele onregeling, om beter met je emoties om te gaan en crisissen te verdragen. DGT helpt in het aanleren van vaardiger en veiliger gedrag. Tijdens de behandeling leer je meer grip te krijgen op je denken, doen en voelen. De DGT werkt ook ondersteunend aan de traumagerichte behandeling. Die wordt daardoor effectiever. Uiteindelijk moet de behandeling leiden tot een leven dat voor jou waard is om geleefd te worden.

De behandeling bestaat uit een poliklinisch en klinisch deel.

Behandeling – poliklinische traject

In het poliklinische traject leer je nieuwe vaardigheden aan om met heftige emoties om te gaan en meer regie te krijgen over gedrag en gedachten. Daarnaast bereiden we de klinische traumabehandeling voor.

Het poliklinische traject duurt 13 weken en bestaat uit:

- Een wekelijkse DGT-vaardigheids-training in groepsverband.
- Een wekelijkse individuele DGT-sessie met een individueel DGT-behandelaar.
- Telefonische consultatie met je individueel DGT-behandelaar om nieuw aangeleerde vaardigheden naar het leven van alledag te generaliseren.
- Het leggen van de levenslijn volgens de Narratieve Exposure Therapie ter voorbereiding op de behandeling van jouw trauma's tijdens het klinische traject.

Het poliklinische traject is een behandeling op zich. Ten eerste is het bedoeling om complexe PTSS-klachten op elk gebied te verbeteren. Ten tweede is het doel dat je je destructieve of belemmerende gedrag zodanig onder controle krijgt, dat een traumagerichte behandeling haalbaar is en je adequaat met heftige emoties die bij traumabehandeling horen kan omgaan.

Gedurende dit traject is het van groot belang dat er een goede samenwerking blijft bestaan met je huidige behandelaar. Dit bereiken we door goede afspraken te maken, met jou en je behandelaar, zodat de continuïteit van zorg gewaarborgd blijft.

Ook wanneer heftige emoties kortdurend zouden toenemen.

Na het poliklinische traject volgt een nieuw beslismoment. Dan wordt, ook weer in samenspraak met jou en je verwijzer, besloten of de behandeling wordt voortgezet met het klinische traject. Voorwaarde daarvoor is dat je meer controle over destructief en belemmerend gedrag hebt en de trauma proefsessie goed is verlopen.

Behandeling – klinische traject

- Het klinische traject duurt 12 weken.
- In deze periode krijg je een tweede ronde vaardigheidstraining samen met de individuele DGT-sessies.
- Naast het verder ontwikkelen van de aangeleerde vaardigheden, ligt de focus tijdens het klinische traject ook nadrukkelijk op de behandeling van jouw trauma's.
- De behandeling bestaat o.a. uit individuele therapie, zoals trauma-therapie en beeldende therapie. Ook is er een uitgebreid aanbod aan groepstherapieën, zoals psychomotorische therapie, mindfulness & yoga, exposure-in-vivo. Daarnaast zijn er nog groepsmomenten, zoals de dagopening- en sluiting, de maaltijden en zijn er mogelijkheden voor sport- en spel.

Contact met je verwijzer

Gedurende jouw opname vindt regelmatig een behandelevaluatie plaats. Je verwijzer wordt bij alle evaluaties betrokken, zodat die na de opname direct de vervolgbehandeling weer kan overnemen.

In de laatste fase van opname wordt gewerkt aan het goed afronden van de behandeling. Terugkeer naar huis wordt voorbereid en er wordt afscheid genomen van het behandelteam.

Contact met belangrijke naasten

Gedurende de hele opname worden eventuele belangrijke naasten van jou in principe betrokken bij de behandeling. Tijdens de opname verblijf je doordeweeks in de kliniek. Van zaterdagochtend tot zondagavond ga je naar huis om het geleerde in praktijk te brengen en de verbinding met thuis te houden. Indien geïndiceerd kunnen relatie- of gezinsgesprekken worden geboden en het wordt aangemoedigd om je naasten ook bij de behandelevaluaties te betrekken.

Verblijf

Het verblijf in de kliniek

De kliniek heeft drieëntwintig eenpersoons slaapkamers. Een aantal slaapkamers heeft een eigen douche en toilet. De andere kamers hebben gedeeld sanitair.

Het behandelteam

Het behandelteam van de kliniek bestaat uit sociotherapeuten, systeemtherapeuten, (GZ- en klinisch-) psychologen, psychotherapeuten, psychiaters, een verpleegkundig specialist, maatschappelijk werkers, activiteitenbegeleiders en muziek-, beeldend- en psychomotorische therapeuten. Er wordt intensief samengewerkt met de verwijzende en mogelijk andere betrokken instanties gedurende het hele traject van intake, behandeling en afstemming van de vervolgbehandeling.

“ We zullen aandacht
besteden aan je trauma's en
je ook vaardigheden leren
om goed met je emoties om
te gaan. ~ Behandelaar



ARQ Centrum'45

Locatie Oegstgeest

Rijnzichtweg 35
2342 AX Oegstgeest
071 – 519 15 00

Locatie Oegstgeest

Kasteellaan 1
2342 EG Oegstgeest
088 – 330 56 99

Locatie Diemen

Nienoord 5
1112 XE Diemen
020 – 840 76 40

arq.org