

# Trauma's in een snelkookpan

*Binnen twee weken tijd van je trauma's af? Het klinkt te mooi om waar te zijn. PSYTREC beweert dat het kan. Zij bieden een kortdurend, intensief programma van 2x4 dagen om mensen met een posttraumatische stress-stoornis (PTSS) van hun klachten af te helpen. Na jaren onder behandeling te zijn geweest bij een reguliere GGz instelling meldde Tom (39 jaar) zich aan bij PSYTREC. Hier vertelt hij over zijn ervaringen.*

*door Katrien van Meel*

'Ik heb complexe PTSS. Omdat mijn behandelaar weg ging moest ik op zoek naar een alternatief. Voor de intake bij PSYTREC moest ik een top 8 opstellen van de trauma's waar ik het meeste last van had. Die zouden we stuk voor stuk aanpakken in de therapie. Ik zag er erg tegenop. Gelukkig lagen van de tweede intake tot aan de start van de behandeling maar 6 weken.

## Bikkelhard programma

Mijn groep bestond uit 28 mede-cursisten. Ieder heeft een eigen kamer. Iedere ochtend om 8.15 uur begint het programma. In de ochtend volg je drie onderdelen: Imaginary Exposure therapie of EMDR<sup>1</sup>, plus twee keer sport/beweging. Ieder onderdeel duurt 1,5 uur. Daarna ga je meteen door naar het volgende onderdeel, zonder pauze. Het middagprogramma na de lunch ziet er hetzelfde uit.

In het sport- en beweeg programma worden veel oefeningen gedaan die te maken hebben met vertrouwen in elkaar en in je eigen lijf. Voor sommige oefeningen is het nodig dat je op anderen vertrouwt, op elkaar steunt. Voor sommige cursisten was dat moeilijk. Er is een stormbaan op het terrein en er wordt veel

gewandeld. Ook gedurende de wandelingen doe je oefeningen, bijvoorbeeld je aandacht richten je op verschillende zintuigen. Het bewegingsprogramma en de psycho-educatie volg je in de groep. Psycho-educatie vindt iedere avond na het diner plaats en duurt ook nog eens twee uur. Tijdens de maaltijden en het wandelen heb je natuurlijk gelegenheid om met mede-cursisten te praten. Ik kwam daar agenten tegen en beveiligers maar ook een purser. Je mag alleen niet met elkaar praten over je trauma omdat dat een trigger kan zijn voor de ander.

## Trauma triggers

De psychotherapie is individueel. Tijdens de Imaginary Exposure therapie wordt je gevraagd om een specifieke traumatische gebeurtenis in gedachte te nemen en tot in detail te beschrijven. En opnieuw. En nog een keer. Wel zes, zeven, acht keer achter elkaar in één sessie! Het achterliggende idee is dat je deze gebeurtenis van je lange-termijn geheugen verplaatst naar het korte-termijn geheugen.

Tijdens de EMDR wordt deze gebeurtenis ontdaan van zijn emotionele lading. Je wordt vooraf gevraagd om voorwerpen mee te nemen die je aan je trauma herinneren en die als trigger dienen. Ik heb bijvoorbeeld een foto meegenomen van mijn vader die mij vroeger jarenlang heeft vernederd, bedreigd en mishandeld.



## 7 trauma's in 8 dagen

Aan het begin van de therapie vul je een evaluatie formulier waarop je aan geeft hoe groot je de kans acht dat je bijvoorbeeld een herbeleving gaat krijgen tijdens de sessie, of gaat dissociëren. Achteraf wordt dan samen

gekeken of dit inderdaad is gebeurd. Zo voorkom je dat de angst voor de angst het trauma in stand blijft houden. Je leert dat confrontatie met je trauma niet noodzakelijkerwijs leidt tot paniek, herbelevingen of dissociatie. Ik heb in 8 cursusdagen 8 verschillende trauma's doorgewerkt. Bij zeven van de acht ben ik van een 10 naar een 2 gezakt<sup>2</sup>, alleen bij het laatste is dat niet gelukt.



### Kijk je trauma in de ogen

Vermijding is verboden' is het dogma in deze twee weken. Zolang je toe geeft aan vermijdingsgedrag, zal je niet herstellen. Vermijden kan op vele manieren. Ik heb bijvoorbeeld de neiging om mijn gezicht in mijn handen te begraven en in elkaar te duiken als het me teveel wordt. Dat mocht niet van de therapeuten. Ik moest rechtop blijven zitten en de therapeut aankijken - mijn trauma dus letterlijk in de ogen kijken.

Natuurlijk zijn ook middelen als alcohol en drugs niet toegestaan, net als medicijnen. Medicijnen helpen je vermijden omdat ze vaak je gevoelens dempen. Ik moest dus van tevoren mijn antidepressivum afbouwen en moest ook mijn slaapmedicatie inleveren. Van een vrouw die obsessief schoon maakt werden de schoonmaakspullen afgepakt, want voor haar waren deze dwanghandelingen een manier van vermijden.

### Onorthodoxe methodes

Er werden ook onorthodoxe methodes toegepast, die verguisd worden in de reguliere GGz. Vrouwen die slachtoffer zijn geweest van seksueel misbruik krijgen bijvoorbeeld per

definitie mannelijke therapeuten toegewezen. Iemand die panisch was om opgesloten te worden werd opgesloten in een container op het terrein. Een vrouw die verkracht was moest op bed gaan in liggen met haar mannelijke therapeut in de kamer en de deur dicht. Maar dit soort dingen gebeuren pas als mensen al gezakt zijn naar een 3 of 4. Alle heilige huisjes van de trauma behandeling worden ingetrapt bij PSYTREC. Je moet het dus echt willen, want je wordt in een hogedrukpan gegooid. Wie niet helemaal achter zijn keuze staat, gaat kopje onder. Ze duwen je echt over het randje van wat je denkt aan te kunnen.

### Nieuwe sessie, nieuwe therapeut

Wat ook even wennen was, was dat je iedere sessie een nieuwe therapeut krijgt! Het idee hierachter is dat men wil voorkomen dat je een band opbouwt met de therapeut. Het team bestaat uit misschien wel 100 therapeuten. Later dacht ik: 'Ik gooi het er allemaal maar uit, deze persoon zie ik toch nooit meer.' Er is 24 uur per dag verpleging aanwezig om mensen zo nodig op te vangen. Zij en de sportcoaches houden het welzijn van de cursisten in de gaten.

### En hoe nu verder?

De eerste weken na de behandeling was ik euforisch. Dat schijnt erbij te horen. Het hele verwerkingsproces komt op gang. Maar daarna steken vaak andere, secundaire, klachten de kop op, bij mij bijvoorbeeld nachtmerries. Omdat er na lange tijd eindelijk ruimte in je hoofd komt, komt er weer meer ruimte voor gevoelens. Ik heb nog andere trauma's die ik graag wil aanpakken. Ik sta op de wachtlijst bij centrum '45, maar het zou ook kunnen dat ik nog een tweede keer naar PSYTREC ga.'

<https://www.psytrek.nl/>

<sup>1</sup>Eye Movement Resensitisation and Reprocessing

<sup>2</sup>Op een schaal van 1-10 voor ervaren angst