

PRAKTIJK / AURELIUS

# Informatiefolder ITB

ITB staat voor Intensieve Trauma Behandeling. Het is een intensieve en bewezen effectieve behandelmethode voor mensen die bekend zijn met een posttraumatische stressstoornis (PTSS).



# Praktische informatie

De behandeling vindt plaats op locatie Stameren en bestaat uit 4 of 8 dagen, afhankelijk van het aantal trauma's wat behandeld dient te worden. Voorafgaand stellen we samen met u vast wat de beste behandelduur is voor uw persoonlijke situatie.

De ITB start op maandag en loopt tot en met donderdag. Iedere dag vindt er een individuele behandelsessie plaats van 9.00 tot 11.00 uur, waarbij er zowel Imaginaire Exposure als EMDR-therapie plaatsvindt. Om 11.00 uur neemt u in groepsverband deel aan een sessie beweging of creativiteit. Hierna gaat u naar huis. In de middag heeft u dan tussen 15.00 en 16.00 uur een beeldbelafpraak van een half uur, waarbij er gebruik wordt gemaakt van Exposure in vivo.



## **Wat kunt u verwachten**

Ieder onderdeel van de ITB is een belangrijke schakel in de behandeling. Dit betekent dat als u de ITB gaat doen, alle onderdelen doorlopen worden. Tijdens de ITB wordt er gebruik gemaakt van het therapeutenrotatiesysteem. Dit betekent dat u voor ieder onderdeel een andere therapeut ziet en therapeuten soms een sessie samen doen.

Voorafgaand aan deze intensieve behandeldagen vindt er een individuele sessie plaats met uw behandelaar waarbij het behandelplan en het exposureplan voor deze dagen worden opgesteld. Deze documenten dienen als leidraad voor de intensieve behandelperiode. Om deze goed op te stellen is het van belang dat u de toegestuurde vragenlijst (Trauma, Trigger & Vermijdingvragenlijst) van te voren zelf heeft ingevuld.

In de week voorafgaand aan de ITB vindt er in groepsverband een bijeenkomst psycho-educatie plaats, waarbij u informatie krijgt over PTSS en de ITB.

Na het afronden van de ITB heeft u een evaluatiegesprek met uw regiebehandelaar, om samen goed het effect in kaart te brengen en zo nodig te bepalen welke vervolgbehandeling passend is. Een psychotrauma heeft invloed op uzelf, en vaak ook op de directe sociale omgeving. Daarom betrekken we graag de naaste omgeving (partner, familielid, een goede vriend of andere voor jou belangrijke betrokkene) bij de behandeling. We adviseren om een dierbare mee te nemen naar de psycho-educatie bijeenkomst en naar het evaluerend gesprek.

## **Kleding**

Aangezien bewegen of creatief bezig zijn onderdeel is van het dagelijkse programma, raden we u aan om makkelijk zittende kleding en sportschoenen te dragen.

## **Gedragsregels**

Deelnemen aan een intensieve traumabehandeling is voor de meeste mensen spannend. Om de behandeling voor iedereen zo effectief mogelijk te maken, is het van belang dat iedereen zich veilig genoeg voelt om hiervan te kunnen profiteren. Binnen de ITB is daarom de afspraak dat cliënten elkaar niet aanraken en inhoudelijk niets delen over hun trauma's.



## Vorbereiding ITB

Het is zinvol om voorafgaand aan de ITB triggermateriaal te verzamelen en mee te nemen naar de behandelsessies. Dit zijn neutrale voorwerpen, geluiden en geuren waar u overmatig angstig op reageert, omdat ze geassocieerd zijn met de traumatische gebeurtenis(-sen).

Zodra u het exposureplan heeft opgesteld met uw behandelaar, is het zinvol om deze verder aan te vullen zodra u in uw dagelijkse leven nog meer vermijdings- of veiligheidsgedrag tegenkomt.

## Aanvullende informatie

-Artikel effect ITB:

<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/20008198.2018.1487225?needAccess=true>

-Artikel therapeutrotatiesysteem:

<https://14563570.fs1.hubspotusercontent-na1.net/hubfs/14563570/Van%20Minnen%2c%20et%20al.%202018.pdf?hsCtaTracking=56bb21d3-929e-413d-8ac9-81b35c70cf41%7C4979966d-b181-4daf-a5cd-68d8d518f6d2>

-Wat is EMDR-therapie:

<https://youtu.be/YhtBPvqitRg?si=ezotCg9K6jhO8VWV>

-Indien er sprake is van seksueel misbruik: Boek 'Verlamd van Angst' van Agnes van Minnen

-Kijktip: televisieprogramma 'Geraldine en de vrouwen' terug te kijken op Videoland.

De nieuwste inzichten rondom exposure:

<https://kennisnet.vgct.nl/factsheet-exposure/>



PRAKTIJK / AURELIUS



Praktijk Aurelius  
030 - 2270366  
[info@praktijkaurelius.nl](mailto:info@praktijkaurelius.nl)

**Locatie Roode Brug**  
Jagerskade 17c  
3552 TL Utrecht

**Locatie Stameren**  
Amersfoortseweg 1B  
3951 LB Maarn

**Locatie Lepelenburg**  
Herenstraat 35  
3512 KB Utrecht