



Traumatherapie

Als je vervelende dingen hebt meegemaakt, bijvoorbeeld een ongeluk, geweld, misbruik of een andere nare ervaring, dan kun je daar lang de gevolgen van merken. Wat er is gebeurd kan als een film terugkomen in je hoofd. Misschien kun je niet meer goed slapen of heb je nergens zin in. Het kan ook zijn dat je snel boos bent of je moeilijk kunt concentreren. De nare ervaring noemen we ook wel een trauma. Met therapie kun je het trauma verwerken, zodat je er minder of geen last meer van hebt.

Er zijn verschillende vormen van therapie die je kunnen helpen om een trauma te verwerken. We onderzoeken met jou welke vorm van therapie het beste bij jou past. Ook stellen we vast hoeveel behandelingen je nodig zult hebben.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

EMDR therapie zorgt ervoor dat je het niet meer zo naar vindt om aan de gebeurtenissen terug te denken. Bij EMDR denk je terug aan de nare gebeurtenis terwijl je met je ogen de vingers van de therapeut of de beweging van lampjes volgt. Je kunt ook luisteren naar geluidjes op een koptelefoon. Hierdoor worden jouw gedachten anders 'opgeslagen' in je hoofd en je verwerkt de gebeurtenis.

"Ik geloofde niet dat EMDR mij zou helpen, maar al na de tweede keer voelde ik me anders."



NET (Narratieve Exposure Therapie)

In een NET behandeling halen we niet alleen de nare gebeurtenissen in gedachten naar boven, maar hebben we ook aandacht voor alle mooie en belangrijke gebeurtenissen uit je leven. Zo overwin je samen met je behandelaar je angsten die bij nare herinneringen horen, verwerk je je traumatische ervaringen en krijg je een beter beeld van jouw leven. Na de behandelingen ontvang je een persoonlijk verslag van jouw levensverhaal mee.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de vormen van therapie die Siza biedt effectief zijn. Bij de meeste mensen nemen de klachten duidelijk af.

Vaktherapie

Met vaktherapie vertel, teken en/ of schrijf je over de gebeurtenissen die je dwars zitten. Met deze werkvormen geef je de nare gebeurtenissen een plekje en kun je weer verder met je leven.

Eventuele onrust

Het kan zijn dat je tijdens de behandelperiode meer last hebt van de herinneringen die je hebt opgehaald. Dat is een teken dat het verwerkingsproces is gestart. Je kunt met je therapeut bespreken wat je kunt doen om met de deze onrust om te gaan. Je zal merken dat de negatieve gedachten en de onrust snel afnemen.

Verwijzing en financiering

Wanneer je binnen Siza woont en een behandelindicatie hebt kun je via de regiebehandelaar een verwijzing krijgen. Maar ook zonder behandelindicatie of als je geen cliënt bent van Siza kunnen we kijken welke financiering er mogelijk is. Lees op www.siza.nl meer over de financiering van eerstelijnszorg.

“Ik had sinds het gebeurde vaak nare dromen, na de therapie kan ik weer rustig slapen.”

Traumatherapie

Afspraak maken of meer informatie

Neem contact met ons om te bespreken wat wij voor je kunnen betekenen of om een afspraak te maken:

SizaEntree
088-377 91 99
sizaentree@siza.nl