

# Imaginaire exposure PTSS

## Informatie voor cliënten met PTSS

Imaginaire exposure is een vorm van therapie waarin u onder begeleiding van een hulpverlener wordt blootgesteld aan nare herinneringen en zo de traumatische gebeurtenis verwerkt.

### Voor wie

Imaginaire exposure is voor cliënten met een posttraumatische stressstoornis.

### Hoe

Tijdens de sessies stimuleert de hulpverlener u om nare herinneringen aan de schokkende gebeurtenis(sen) herhaald en langdurig te herbeleven. Het doel is dat u herinneringen minder gaat vermijden, zodat u de gebeurtenis kunt gaan verwerken. Klachten nemen af en u ervaart geleidelijk minder angst bij het praten over de traumatische gebeurtenis. In de meeste gevallen maakt de hulpverlener van iedere bijeenkomst een geluidsopname die u meerdere keren per week (thuis) dient te beluisteren. Er kan ook worden gewerkt met foto's.

Tijdens de sessies wordt u begeleid door een GZ-psycholoog, psychotherapeut, klinisch psycholoog of psychiater in opleiding. De therapie bestaat uit 12 wekelijkse sessies van 90 minuten.

Aan de hand van vragenlijsten onderzoeken we aan het einde van de therapie of we de gestelde doelen hebben behaald.

### Waar en wanneer

De bijeenkomsten vinden plaats op een locatie van Pro Persona. Dagen en tijdstippen worden in overleg met u gepland.

### Meer informatie

Heeft u vragen, neem dan contact op met uw hulpverlener.