



Beknopte Eclectische Psychotherapie Traumatische Rouw (BEP-TG)

BEP-TG is een individuele behandeling die gericht is op verwerking van het traumatische verlies van een dierbare, d.w.z. verlies van een dierbare onder geweldadige omstandigheden. Wij spreken van traumatische rouw indien nabestaanden na traumatisch verlies van een dierbare langdurige klachten ontwikkelen van rouw, posttraumatische stress en/of depressie.

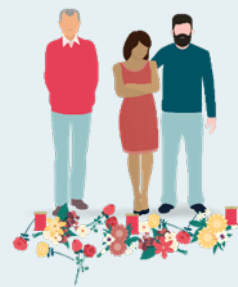
Wat gebeurt er tijdens de behandeling?

De behandeling bestaat uit vijf onderdelen die achtereenvolgens aan bod komen.

- Informatie en motivatie - met partner of naaste
De eerste keer zal u gevraagd worden een belangrijke naaste mee te nemen naar de therapie. Uw behandelaar zal u uitleg geven over de therapie, hoe deze werkt en hoe uw klachten door deze therapie zullen verminderen.
- Rouwgerichte exposure
Tijdens de volgende sessies zult u zo veel mogelijk in detail de traumatische verlieservaring bespreken. U praat over uw gevoelens en gedachten en kijkt wat dit doet met uw emoties, gedachten en lichaam. Door uitgebreid de herinneringen te bespreken en ook over de omstandigheden waarin ze plaatsvonden, zullen langzamerhand de ontstane klachten die bij deze

herinneringen horen, verminderen. Op deze manier overwint u samen met uw behandelaar de angsten die bij deze herinneringen horen, bent u bezig met verwerking.

- Schrijfp opdrachten en memorabilia
Uw therapeut zal u vragen memorabilia mee te nemen. Memorabilia zijn voorwerpen die u doen herinneren aan uw dierbare, zoals kledingstukken, muziekstukken of foto's. Deze voorwerpen zijn dus bedoeld om het gevoel van toen dichtbij te brengen.
Daarnaast zal uw therapeut met u de mogelijkheid van schrijfp opdrachten bespreken. Schrijfp opdrachten zijn eveneens een nuttig hulpmiddel om extreme emoties naar de oppervlakte te krijgen. Daarnaast kunt u merken dat het prettig is om buiten de sessies actief met de therapie bezig te zijn. Er zijn verschillende soorten schrijfp opdrachten die uw therapeut met u kan bespreken.



ARQ Centrum'45 is hét landelijk centrum voor specialistische diagnostiek en behandeling van mensen met complexe psychotraumaklachten.

www.arqcentrum45.org

Bezoekadres

Locatie Diemen

Nienoord 5

1112 XE Diemen

Receptie: 020 - 840 76 40

Locatie Oegstgeest

Rijnzichtweg 35

2342 AX Oegstgeest

Receptie: 071 - 519 15 00

Bureau Aanmelding en Informatie

088 - 330 55 11





- **Betekenisverlening en activering**
De BEP-TG biedt veel ruimte voor betekenisverlening van wat er gebeurd is en wat je er van kunt leren. Thema's die hier expliciet aan de orde kunnen komen: veiligheid, vertrouwen, controle, eigenwaarde, intimiteit en hechting. Ook wordt stilgestaan bij het oppakken van activiteiten en vorm geven aan de toekomst zonder de overleden dierbare.
- **Afscheidsritueel**
De behandeling wordt afgesloten met een afscheidsritueel. Deze is bedoeld om een periode af te sluiten en om de overleden dierbare een plaats te geven in uw persoonlijke levensgeschiedenis. Samen met uw naasten geeft u hier een persoonlijke invulling aan.

Hoe werkt het?

Het doel van de therapie is om de klachten te reduceren, om de traumatische verlieservaring emotioneel te verwerken en het een plaats in de eigen levensgeschiedenis te geven.

Bij traumatisch verlies van een dierbare is men vaak genoodzaakt om actief te blijven en niet bij gevoelens stil te staan. Gevoelens over het verlies kunnen zo hevig zijn dat men er bang voor is. Mensen willen en kunnen dan niet loslaten, het is onverdraaglijk om alleen te zijn, het missen doet steeds pijn. Maar het onder controle houden van de gevoelens kost veel energie. Mensen worden uitgeput en vergeetachtig. Nodig is het verdriet toe te laten en te aanvaarden dat het verlies heeft plaatsgevonden.

Is BEP-TG effectief?

De onderdelen waaruit BEP-TG is opgebouwd zijn aangetoond effectief bij de behandeling van gecompliceerde rouw, posttraumatische stressstoornis en/of depressie. Voor nadere informatie wordt verwezen naar de onderstaande literatuur.

Zijn er bijwerkingen?

Vaak heeft u na een behandلزitting een paar dagen meer last van de herinneringen die u tijdens de therapie heeft besproken. Dat is een teken van verwerking. U kunt met uw therapeut bespreken wat u kunt doen om zo goed mogelijk met deze reacties om te gaan.

Hoe lang duurt de behandeling?

De behandeling duurt in totaal ongeveer 16 sessies van 45 tot 60 minuten.

Vragen?

U kunt al uw vragen stellen aan uw BEP-TG-behandelaar of uw hoofdbehandelaar.

- Boelen, P. A., & Van den Bout, J. (2011). Protocolaire behandeling van gecompliceerde rouw. In G. Keijsers, A. van Minnen, & K. A. L. Hoogduin (Eds.), Protocolaire behandelingen van volwassenen met psychische klachten (pp. 341-377). Amsterdam: Boom.
- Gersons, B. P. R., Meewisse, M. L., & Nijdam, M. J. (2015). Brief eclectic psychotherapy for PTSD. In U. Schnyder & M. Cloitre (Eds.), Evidence Based Treatments for Trauma-Related Psychological Disorders (pp. 255-276). Cham etc.: Springer.
- Smid, G. E., Kleber, R. J., de la Rie, S. M., Bos, J. B. A., Gersons, B. P. R., & Boelen, P. A. (2015). Brief Eclectic Psychotherapy for Traumatic Grief (BEP-TG): toward integrated treatment of symptoms related to traumatic loss. *European Journal of Psychotraumatology*, 6. doi:10.3402/ejpt.v6.27324