



# Traumabehandeling topsporters

ARQ Centrum'45 is het landelijk behandel- en expertisecentrum voor mensen met complexe psychotraumaklachten. De gespecialiseerde behandelaren van ARQ Centrum'45 helpen patiënten en hun naasten zoveel mogelijk te herstellen van hun trauma's. Voorop staat dat de kwaliteit van hun leven merkbaar verbetert.

We bieden zorg als eerdere behandelingen niet hebben geleid tot verbetering of als een patiënt nergens anders terecht kan. In het behandeltraject wordt aandacht besteed aan de context waarin de psychotraumaklachten zijn ontstaan.

Voor iedere patiënt doen we een voorstel voor een behandeling met daarbinnen vaak meerdere stappen en therapieën. De vraag van de patiënt én van zijn of haar naasten is leidend; zowel bij de beslissing over de inhoud van de behandeling als bij de behandeling zelf. Een trauma heb je niet alleen. De behandelingen zijn zo kort mogelijk maar duren zo lang als nodig is.

## Onderzoek en innovatie

De afgelopen decennia hebben wij vele patiënten met succes behandeld. Daarnaast doen we voortdurend onderzoek en ontwikkelen we steeds nieuwe behandelmethoden om mensen met trauma's te helpen. We zijn vaak de eersten met het toepassen van nieuwe methoden. Zo hebben we 3MDR ontwikkeld, een driedimensionale, actieve vorm van EMDR. Op dit moment onderzoeken we onder andere of en hoe psychedelica kunnen helpen bij het herstel van psychotrauma.

## Behandeling

Onze behandeling bestaat uit vier onderdelen:

### 1) Psycho-educatie

Uitleg aan de patiënt en zijn/haar omgeving: wat is trauma en wat doet het met je? Patiënten leren gedrag te verklaren en leren begrijpen waarom mensen met trauma's doen wat ze doen.

### 2) Evidence-based behandelingen

In overleg met de patiënt kiezen we de behandelingen die het beste aansluiten bij de vraag. Bijvoorbeeld:

- Beknopte Eclectische Psychotherapie voor PTSS (BEPP)
- Narratieve Exposure Therapie (NET)
- Imaginaire Exposure (IE), een vorm van Cognitieve Gedragstherapie
- Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)
- In de kliniek bieden we Hoog Intensieve Trauma Therapie (HITT, Hi-NET of Hi-script) aan. Dit is een kortdurende, multidisciplinaire behandeling.

### 3) Innovatieve behandelingen

- Multi-modular Motion-assisted Memory Desensitization and Reconsolidation (3MDR). Dit is een driedimensionale actieve vorm van EMDR.
- Virtual Reality (VR).

## 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



#### 4) Aanvullingen op de behandeling

Deze behandelingen helpen de patiënt op diverse manieren. Soms wordt er een deel van het probleem behandeld, zoals boosheid, slapeloosheid of een onjuiste ademhaling. In alle gevallen ondersteunt deze behandeling de traumabehandeling waarvoor is gekozen. Daarnaast is er ook Psychomotorische Therapie (PMT), Beeldende Therapie, e-health, trauma sensitieve yoga, medicatie en imaginatie- en rescripting therapie (IRT) bij hardnekkige nachtmerries.

#### Een trauma heb je nooit alleen

We werken vanaf het begin samen met de patiënt en met de mensen om hem/haar heen. Dat zijn bijvoorbeeld de levenspartner, het gezin, de ouders of andere familieleden. Een trauma heb je namelijk nooit alleen. De omgeving kan helpen bij het herstel. Daarnaast kunnen zij erbij gebaat zijn om zelf ondersteuning te ontvangen. Onze kinderpsychologen kunnen zo nodig ook de kinderen behandelen.

#### Waar vindt de behandeling plaats?

De behandelingen vinden plaats in Oegstgeest of Diemen. Er zijn individuele- en groepsbehandelingen en behandelingen van een of meerdere uren of dagdelen. Afhankelijk van de benodigde intensiteit van de behandeling is soms opname voor enkele dagen of weken in onze kliniek mogelijk. Naast de behandelingen op locatie werken we met behandelingen online die vanuit huis kunnen worden gedaan.

#### Aangemeld, en dan?

- Aanmelding bij ARQ Centrum'45 gaat altijd via een verwijzer. Zodra de aanmelding binnen is nemen wij contact op met de patiënt.
- De eerste afspraak is dan binnen enkele weken op onze vestiging in Oegstgeest. De patiënt wordt gevraagd om een belangrijke naaste persoon mee te nemen naar het gesprek.
- Tijdens het eerste gesprek bespreken we de hulpvraag en gaan we samen op zoek naar de beste manier om zo snel mogelijk te herstellen. Dat kunnen behandelingen zijn voor de patiënt zelf en daarnaast ook gesprekken met of behandeling van de mensen in de naaste omgeving.

#### Reiskostenvergoeding

Verzekeraars vergoeden vaak de reiskosten naar onze locaties. Is dit te ver om te bereizen? Dan vergoeden verzekeraars mogelijk ook het verblijf in een hotel op loopafstand van ARQ Centrum'45.

#### Meer informatie?

Kijk op [www.arqcentrum45.org](http://www.arqcentrum45.org) of neem contact op met Magda Langemaire via [m.langemaire@arq.org](mailto:m.langemaire@arq.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

