

# Det Europæiske Netværk for Post- traumatisk Stress Træning & Praksis



[www.tentsproject.eu](http://www.tentsproject.eu)

---

# Brief Eclectic Psychotherapy for PTSD (BEPP)

Academic Medical Centre  
University of Amsterdam  
Amsterdam  
The Netherlands

---

# Brief Eclectic Psychotherapy (BEPP) for PTSD er effektiv

BEPP har vist sig effektiv i tre RCT's:

- Gersons et al (2000): politibetjente
- Lindauer et al (2005): blandet civil population
- Nijdam et al (in prep.): civile overlevende efter traume (vs EMDR)

BEPP reducerer:

- PTSD (alle tre symptomklynger)
  - Depressive symptomer
  - Biologiske mål
-

# Brief Eclectic Psychotherapy (BEPP) er effektiv

- NICE Guidelines (2005)
    - Anerkendt som en af de mest effektive behandlingsformer mod PTSD
    - Kategoriseret under kognitiv adfærdsterapi (CBT)
-

# Brief Eclectic Psychotherapy (BEPP)

- En kort problemfokuseret psykoterapi
  - 16 sessioner
  - 45-60 minutter
  - Hver session er et velbeskrevet trin inden for de forskellige faser af behandlingen
-

# Hvorfor eklektisk?

- Begrænsninger ved:
    - Psykodynamisk behandling
    - Farmakologisk behandling
    - Langvarig eksponeringsterapi
  - BEPP: samling af effektive teknikker indenfor forskellige psykoterapeutiske tilgange
-

# Brief Eclectic Psychotherapy



# Kontraindikationer

## Relative kontraindikationer:

- Depression
- Afhængighed
- Panikangst
- Agorafobi

## Absolutte kontraindikationer:

- Alle psykotiske forstyrrelser
  - Svær depression
  - Svære personlighedsforstyrrelser
  - Svært stofmisbrug
-



# 1. behandlingsgang

- Tilstedeværelse af partner
  - Psykoedukation
  - Forklaring af behandlingen
  - Fortælling af den traumatiske oplevelse
-

# Psykoedukation

- Forklare hvorfor partneren er inviteret
    - Præcisere behandlingen (teknikker, rationale)
    - Partnerens rolle: støtte i baggrunden
  - Forklare målene med terapien:
    - Integrere den traumatiske oplevelse i patientens liv
    - Opnå en reduktion af klager
  - Forklare teknikker der bruges
-

# Psykoedukation

## Terapeuten beskriver:

- Hvordan PTSD symptomer kan opstå på baggrund af en traumatisk oplevelse
  - Hvordan disse symptomer påvirker patientens funktionsniveau (denne 'indramning' af symptomer er essentiel i forhold til at forstå elementer i terapien)
  - At patienten ikke blot oplevede en eller flere traumatiske oplevelser men stadig opfører sig, som om sådanne oplevelser gentager sig
  - At denne psykobiologiske sammensætning er dysfunktionel
-

# Psykoedukation

Terapeuten forklarer endvidere:

- At symptomer fortsat eksisterer, fordi ekstreme – skræmmende – emotioner ikke tolereres og hindrer symptomerne i at aftage
  - Hvordan afslapning og imaginær eksponering er værktøjer, der bruges til at bringe oplevelsen tilbage og til at føle og udtrykke de ekstreme emotioner
  - At skrivning og brug af memorabilia er hjælpsomme
-

# Psykoedukation

- Efter at have oplevet alle emotionerne vil patienten:
    - være opmærksom på hvordan han nu ser verden og sig selv, og hvordan han vil tilpasse sig verden
  - Kerneproblemet ved PTSD er at efterlade den traumatiske oplevelse som en del af ens livshistorie
    - farvel-ritual
-

# Fortælling af den traumatiske oplevelse

Vær opmærksom på:

- detaljerne ved oplevelsen
  - fremtrædende cues der trigger emotioner
  - hvad skete lige før?
  - hvad skete bagefter?
  - reaktioner fra patient, partner, andre
  - sekundær viktimisering?
  - spørg til følelser men ikke for dybt
-

## 2. behandlingsgang

1. Forklaring af proceduren
  2. Afslapning
  3. Imaginær eksponering
  4. Undersøgelse af mindeværdige ting
-

# Imaginær eksponering

Den imaginære eksponering er en teknik der bruges til at få ekstreme emotioner til overfladen i relation til:

- vrede
  - skyld
  - sorg
  - fortrydelse og tristhed
- som ikke er fuldt ud eller endnu følt
-



# Imaginær eksponering

- Katarsis ved endnu ikke følte emotioner går forud for psykodynamisk indsigt → meningsdomæner
  - Blot at tale om følelser kan undertrykke dem
-

# Imaginær eksponering

- Mål: At føle hvor frygtelig og forfærdelig, oplevelsen var, ved at huske den traumatiske oplevelse i detaljer
  - Slutter ikke af med gentaget eksponering med henblik på at mindske frygten, som det er tilfældet i de fleste kognitive og/eller adfærdsmæssige interventioner
-

# Imaginær eksponering

## Procedure:

- kort afslapning
  - her og nu tilgang
  - start med erindringer fra starten af traumedagen
  - find øjeblikke af de første levende sensoriske erindringer
-

# Imaginær eksponering

Terapeuten opfordrer patienten til at:

- fortælle og mærke efter præcis hvad han ser, hører, føler, oplever
  - erindre oplevelsen på levende og sensorisk vis
  - fokusere på følelser af frygt, forvirring, smerte, vrede, tristhed
-

# Imaginær eksponering

- Resulterer i opdagelsen af nye erindringsdetaljer, som er forbundet med ekstrem frygt eller smerte, der har været gemt væk
  - Meget langsomt, kun 15-20 minutter per session
  - Kronologisk orden af oplevelsen tager som oftest 4-6 sessioner
-

## 3.-6. behandlingsgang

- Tilbageblik på den sidste uge
  - Imaginær eksponering
  - Tilbageblik på emotioner
  - Anvisning af skriftlig opgave
  - Memorabilia
-

# Skriftlig opgave

- Fortsat brevskrivning (som skal efterlades i afskedsritualet)
  - At udtrykke svære aggressive følelser i kontrolleret form
  - Ingen censur
  - Læse og diskutere i næste session
-

# Mindeværdige ting

- Memorabilia: Ting med konkrete eller symbolske relationer til den traumatiske oplevelse:
    - Tøj der blev båret under oplevelsen
    - Avisartikler og billeder
    - Bestemte objekter (fx. som en pistol i politiarbejde)
    - Taske taget fra et flystyrt
    - etc.
-



# 7.-12. behandlingsgang

- Diskussion af den skriftlige opgave
  - Kognitiv restrukturering eller integration af mening
  - Vær opmærksom på virkelige problemer
-

# Meningsdomæne

- Terapeuten starter med psykoedukation i forhold til hvordan den traumatiske oplevelse ændrede livet, synet på verden, patienten selv, familie, arbejde, miljø etc.
    - Det velkendte tidligere selv vil aldrig vende tilbage
    - Illusion af sikkerhed nedbrudt
    - Bevidsthed om livets sårbarhed
-

# Meningsdomæne

- Overlevelsesskyld → behov for ny følelse af selvværd
  - Mere opmærksom på risici og hvordan man styrker sin sikkerhed
  - Kan føle sig løsrevet fra verden
  - “mere trist men klogere”
  - Nogle gange forbindelse til begivenheder i ungdommen
  - Patienten begynder at erkende basale eksistentielle spørgsmål
  - Mening sdomænet
  - Går tilbage til arbejde
-

# Meningsdomæne

- Efter katarsis ved emotioner → værdsætte livet og kærligheden mere intenst end før
  - “Illusion af sikkerhed” erstattet af mere realistiske forventninger
  - Praktiske konsekvenser som genoptagelse af arbejde
-

# 13.-16. behandlingsgang

- Planlægning af farvel-ritual
  - Evaluering af behandlingen
-

# Afskedsritual

Terapeuten forklarer:

- Mål med ritual: At lægge den traumatiske oplevelse bag sig – ikke at glemme den men at give den en plads i ens eget liv
  - Patientens adfærd er stadig determineret af begivenheder i fortiden:
    - Det føles som om patienten ‘lever med ryggen til fremtiden’
-

# Afskedsritual

- Med afskedsritualet er det tid til at vende rundt og tage aktivt del i fremtiden
  - Vende passivt til aktivt (ikke længere offer)
-

# Afskedsritual

- Patienten beslutter sig for brug af farvel-ritual fx:
    - Brænde breve, tøj, tegninger etc. i deres have, naturen eller hjemme
    - Kaste det væk i havet eller floden
    - Minder kan bruges
  - Patienten (sammen med partner) vælger tilgangen der skal bruges
  - Gennemgår planen i detaljer
-



# Evaluering

- Typer psykoedukation
  - Hvordan ser patienten tilbage på forholdet til traumesymptomerne?
  - Symptomer kan genopstå
  - Hvad har patienten lært?
  - Hvordan kan det bruges i fremtidige situationer?
  - Afslutte den terapeutiske relation
-

# Referencer

- Gersons, B.P.R., Carlier, I.V.E., Lamberts, R.D., van der Kolk, B., A randomized clinical trial of brief eclectic psychotherapy in police officers with posttraumatic stress disorder, *Journal of Traumatic Stress* 13 (2):333-347,2000
- Lindauer, R.J.L, Booij J, Habraken JB, Uylings HB, Olff M, Carlier IV, den Heeten GJ, van Eck-Smit BL, Gersons BPR, Cerebral blood flow changes during script-driven imagery in police officers with posttraumatic stress disorder. *Biological Psychiatry* 56:5;356-363, 2004
- Olff M, Lindauer RJL, Gersons BPR, The effect of psychotherapy on psychophysiological responses to trauma imagery in patients with posttraumatic stress disorder. *International Journal of Psychophysiology* 54 (1-2):176-177, 2004
- Gersons BP, Olff M. Coping with the aftermath of trauma, *British Medical Journal* 2005 May 7;330(7499):1038-9
- Lindauer, R.J.L, Vlieger, E.J., Jalink, M., Olff, M., Carlier, I.V.E., Majoie, C.B.M.L., den Heeten, G.J., Gersons, B.P.R., Effects of psychotherapy on hippocampal volume in out-patients with post-traumatic stress disorder: a MRI investigation, *Psychological Medicine* 2005, 35, 1-11
- Ramón J.L. Lindauer, Berthold P.R. Gersons, Els P.M. van Meijel, Karin Blom, Ingrid V.E. Carlier, Ineke Vrijlandt, Miranda Olff, Effects of Brief Eclectic Psychotherapy in patients with posttraumatic stress disorder: randomized clinical trial, *Journal of Traumatic Stress* 2005; 18:205-212
- Lindauer RT, van Meijel EP, Jalink M, Olff M, Carlier IV, Gersons BP. Heart rate responsivity to script-driven imagery in posttraumatic stress disorder: specificity of response and effects of psychotherapy. *Psychosom Med.* 2006 Jan-Feb;68(1):33-40.
- Olff M, de Vries GJ, Guzelcan Y, Assies J, Gersons BP. Changes in cortisol and DHEA plasma levels after psychotherapy for PTSD. *Psychoneuroendocrinology* 2007 Jul;32(6):619-26
- Lindauer RJ, Booij J, Habraken JB, van Meijel EP, Uylings HB, Olff M, Carlier IV, den Heeten GJ, van Eck-Smit BL, Gersons BP. Effects of psychotherapy on regional cerebral blood flow during trauma imagery in patients with post-traumatic stress disorder: a randomized clinical trial. *Psychol Med.* 2007 Sep 6;:1-12

Besøg BEPP websiden for mere  
information:

[www.traumatreatment.eu](http://www.traumatreatment.eu)

---