Van je nachtmerries af

Dit boek, *Van je nachtmerries af*, is onderdeel van de reeks Protocollen voor de GGZ.

Serie Protocollen voor de GGZ

De boeken in de reeks Protocollen voor de GGZ geven een sessiegewijze omschrijving van de behandeling van een specifieke psychische aandoening weer. De theorie is beknopt en gestoeld op wetenschappelijke evidentie voor zover deze bekend is. Protocollen voor de GGZ is bedoeld voor psychologen, psychotherapeuten, psychiaters en andere hulpverleners.

In deze serie verschenen eerder de volgende werkboeken voor de cliënt:

- Stop met piekeren;
- Niet meer depressief;
- Verbeter je slaap;
- Minder angstig in sociale situaties;
- Verbeter uw zelfbeeld in 7 stappen.

Bestellen

De boeken zijn te bestellen via de boekhandel of rechtstreeks via de webwinkel van uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum: www.bsl.nl.

Redactie

Prof. dr. Claudi Bockting, klinisch psycholoog, psychotherapeut en gedragstherapeut, adjunct-hoogleraar klinische psychologie, Rijksuniversiteit Groningen

Drs. Willemijn Scholten, psychotherapeut en gedragstherapeut; zij verricht onderzoek bij de afdeling psychiatrie VUmc en GGZinGeest, Amsterdam

Dr. Mascha ten Doesschate, psychiater Universitair Medisch Centrum Groningen, afdeling Psychiatrie

Dr. Marieke Pijnenborg, universitair docent klinische psychologie, GZ-psycholoog/cognitief gedragstherapeut VGCT i.o., Rijksuniversiteit Groningen

Prof. dr. Chijs van Nieuwenhuizen, psycholoog en psychotherapeut, bijzonder hoogleraar Forensische geestelijke gezondheidszorg, Universiteit van Tilburg/GGzE

Van je nachtmerries af

Annette van Schagen

Jaap Lancee

Victor Spoormaker

Bohn
Stafleu
van Loghum

Springer Media

Houten 2012

© 2012 Bohn Stafleu van Loghum, onderdeel van Springer Media

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of opnamen, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet j^o het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Samensteller(s) en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een betrouwbare uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor drukfouten en andere onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.

ISBN 978 90 313 9144 8

NUR 777

Ontwerp omslag binnenwerk: Studio Bassa, Culemborg

Automatische opmaak: Pre Press Media Groep, Zeist

Bohn Stafleu van Loghum

Het Spoor 2

Postbus 246

3990 GA Houten

www.bsl.nl

Inhoud

	Voorwoord	6
	Inleiding	7
	Sessies	
1	Slapen en nachtmerries	11
2	Het ontstaan van nachtmerries	23
3	De veilige plek	29
4	Een nieuw einde aan de nachtmerrie	35
5	Oefenen met de nieuwe droom	45
6	Knelpunten en slaappatroon	55
7	De laatste sessie en het voorkómen van terugval	63
	Literatuur	66
	Formulieren	67

Voorwoord

Voor u ligt het cliëntenwerkboek *Van je nachtmerries af*. Het idee voor het beschrijven van een behandeling van nachtmerries is ontstaan tijdens een jaarlijkse bijeenkomst van onderzoekers op het gebied van nachtmerries, onder wie de auteurs. Ter bevordering van een goede nachtrust vinden wij het belangrijk dat er meer aandacht komt voor nachtmerries en de behandeling ervan. Hiertoe hebben wij een behandeling beschreven die 'imaginatie- en rescriptingtherapie' (IRT) wordt genoemd. Deze behandeling kan worden uitgevoerd met hulp van een psycholoog. Voor uw therapeut is het boek *Imaginatie- en rescriptingtherapie voor nachtmerries* beschikbaar.

Annette van Schagen
Jaap Lancee
Victor Spoormaker