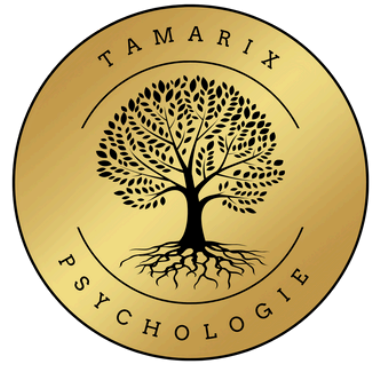


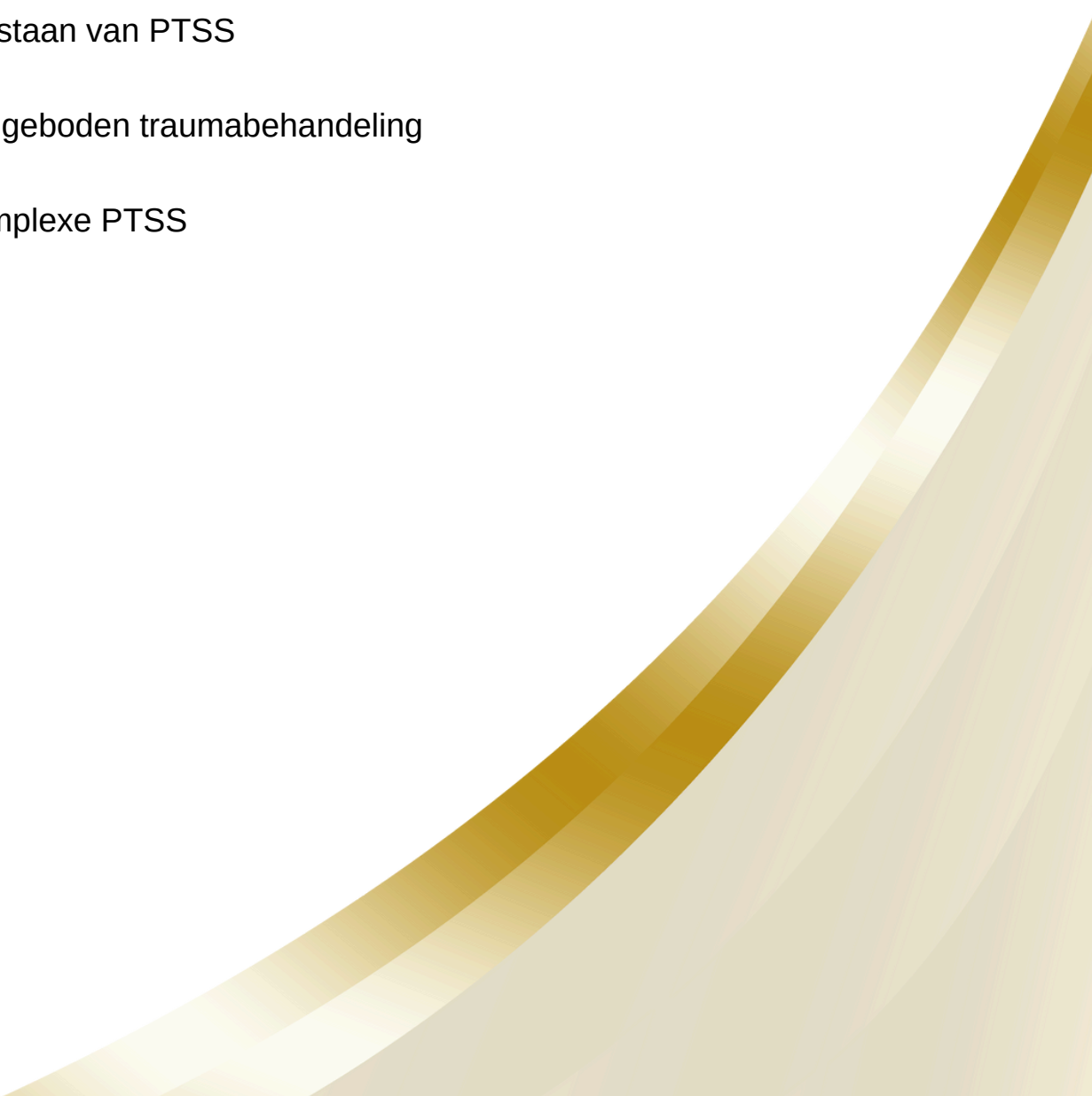


PTSS

Urszula Breedijk



INLEIDING

- PTSS
 - Complexe PTSS
 - Traumabehandeling
 - NET
 - BEPP
 - EMDR
 - Ontstaan van PTSS
 - Aangeboden traumabehandeling
 - Complexe PTSS
- 
- A decorative golden wavy line that starts from the bottom left and curves upwards towards the right, adding a dynamic and elegant touch to the slide design.

PTSS

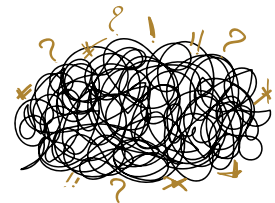
Posttraumatische stressstoornis (PTSS) wordt veroorzaakt door het zien of zelfervaren van een ingrijpende angstige gebeurtenis zoals een feitelijke dood (oorlog, ernstige ongeval), ernstig letsel of seksueel geweld, fysieke mishandeling.

PTSS omvat 4 soorten symptomen:

1. Herbeleven

Het verleden dringt zich op in je hoofd, of je het nu wilt of niet, je krijgt nachtmerries en overdag levendige herinneringen aan de traumatische gebeurtenis. Alsof de film steeds opnieuw wordt afgedraaid en opnieuw plaats vindt, wat gepaard gaat met lichamelijke verschijnselen en nare gevoelens. De herbelevingen worden vaak uitgelokt (getriggerd) wanneer je gebeurtenissen meemaakt die op de een of andere manier lijken op het trauma. Je kan ook overspoeld worden door paniek of intense psychische pijn zonder dat het iets met het trauma van doen lijkt te hebben.

- Overspoeld door emoties en prikkels van buiten
- Lichamelijke verschijnselen zoals zweten, trillen, hartkloppingen
- Nachtmerries/dromen
- Flashbacks/herbelevingen



Je beleeft de nare gebeurtenissen steeds opnieuw. Je kan erg overstuur raken als je aan het trauma wordt herinnert. Je wordt dan heel bang, boos of verdrietig. Of je bevriest, je verstijft en doet helemaal niets meer. Ook kan je hartkloppingen krijgen, trillen of zweten. Herbeleving komt in de situaties voor die je doet denken aan de nare gebeurtenissen of door bijvoorbeeld een geur, een geluid of een voorwerp.

2. Vermijding

Je probeert je af te sluiten voor alles wat maar aan het trauma herinnert. Omdat de gevoelens heftig zijn en je bang maken vermijdt je deze gevoelens, je wil niet over praten, het lijkt op verdoving. Je kan ook bang worden voor het contact met andere mensen omdat de trauma plaats vond in de interpersoonlijke relaties, soms binnen de eigen familie of door mensen waar je afhankelijk van was. Je vermijdt verbonden te raken met anderen omdat je dan opnieuw gekwetst kun worden. Je kan dan je vervreemd voelen van anderen of problemen krijgen met intimiteit of niemand vertrouwen.

Mensen die trauma meemaakten hebben vaak geen gevoel van toekomst meer. Als gevolg tot deze neiging tot vermijden, wordt je wereldje wel erg klein, je bent bang om nieuwe dingen uit te proberen. Je kan angstig worden voor gevoelens, nieuwe situaties, het nemen van risico's en vermijden van nieuwe relaties wat je belemmert in verdere ontwikkeling van wie je zou willen zijn. Misschien gebruik je kalmerende middelen, alcohol of drugs om de heftige gevoelens niet te voelen.



3. Negatieve gedachten en gevoelens

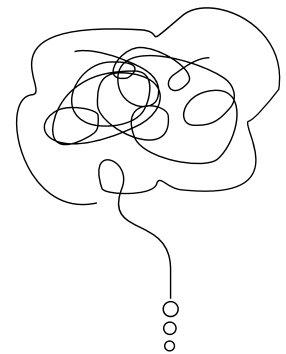
Je hebt geen zin meer in dingen die je eerst leuk vond om te doen, je geniet minder. Je wil ook minder contact met anderen mensen of vermijdt je drukke plekken zoals verjaardagen of feestjes. Je krijgt negatieve gedachten en stemmingen: zich afstandelijk of geïsoleerd voelen ten opzichte van anderen, negatieve overtuigingen (zoals “ik ben een slecht persoon, ik kan niemand vertrouwen”), zelfverwijt voor het trauma, aanhoudende negatieve emoties zoals angst, woede, huilen of schaamte, moeite met het voelen van positieve emoties zoals geluk en liefde, gebrek aan interesse in plezierige activiteiten.

4. Spanning en onrust

Door trauma kom je in een chronische alarmtoestand terecht. Als je met gevaar wordt geconfronteerd, begint de adrenaline door je lichaam te pompen, hierdoor word je alert met als doel te overleven. Denk aan alarmknop die aangaat, als het gevaar voorbij is gaat de knop weer om behalve bij getraumatiseerde mensen, hun knop gaat echter niet meer om zodat ze in een constante staat van paraatheid blijven.

Je kan last krijgen van:

- Slaapproblemen
- Prikkelbaarheid / woede uitbarstingen
- Concentratieproblemen
- Schrikreacties
- Waakzaamheid
- Geheugenproblemen



Ontstaan van PTSS / Alarm knop aan

PTSS ontstaat mede doordat het gevoel van veiligheid onderuit gehaald wordt.

Door trauma kom je in een chronische alarmtoestand terecht. Als je met gevaar wordt geconfronteerd, begint de adrenaline door je lichaam te pompen, hierdoor word je alert met als doel te overleven. Denk aan alarmknop die aangaat, als het gevaar voorbij is gaat de knop weer om behalve bij getraumatiseerde mensen, hun knop gaat echter niet meer om zodat ze in een constante staat van paraatheid blijven. Je kan de knop helaas niet zelf omdraaien. Het alarmcentrum moet het leren dat er geen gevaar meer is in de weg. Dat verklaart ook waarom men vaak zo enorm vermoeid is omdat men alsmaar scant op gevaar dat niet aanwezig is. Het is als een motor met een te hoog toerental. Door trauma kom je in een chronische alarmtoestand terecht.

Hierdoor kan je last krijgen van:

- Slaapproblemen (moeite om in slaap te komen of hazenslaapjes)
- Prikkelbaarheid / woede uitbarstingen
- Concentratieproblemen (bijv.: moeite om te lezen, iets onthouden kost moeite)
- Schrikreacties (gevoeligheid voor geluid, drukke plekken)
- Waakzaamheid (de hersenen selecteren te veel op gevaarbetekenis)
- Geheugenproblemen

Wat is complexe PTSS?

Sommige mensen hebben de klachten van PTSS, maar daarbij ook nog andere problemen:

1. Emotieregulatieproblemen: Je hebt last van heftige emoties die snel kunnen wisselen
2. Zelfwaardering / zelfbeeld problemen: je kan jezelf zwak, niet goed genoeg vinden
3. Problemen in interpersoonlijke relaties: je hebt problemen met andere mensen, je vertrouwt mensen bijvoorbeeld niet en voel je niet veilig bij andere mensen
4. Soms, bij hoge spanning kan je niet meer bewust aanwezig zijn in het hier en nu, je dissocieert.

Bij Tamarix-Psychologie wordt onderstaande vormen van traumabehandeling geboden:

- **NET : Narratieve Exposure Therapie** is een individuele traumabehandeling waarin de levensgeschiedenis van de cliënt centraal staat. Zowel mooie als schokkende gebeurtenissen en de periodes daartussenin krijgen een plek in de levensgeschiedenis. Met behulp van NET krijgt de cliënt een beter beeld van zijn of haar gehele leven. Bij NET staat de levensgeschiedenis van de cliënt centraal. Bij start van behandeling wordt de levenslijn gelegd door middel van symbolen (o.a. bloemen en stenen). In de volgende sessies wordt er gebruik gemaakt van "exposure". Tijdens exposure gaat cliënt, in de veilige therapieruimte, weer in gedachten terug naar de traumatische gebeurtenissen uit het verleden om ze zo te verwerken. Daarnaast wordt er een levensdocument opgesteld.

NET bestaat uit 16 sessies van 90 min:

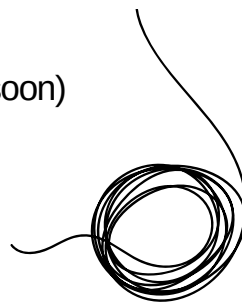
- psycho-educatie PTSS (indien mogelijk samen met uw steunpersoon)
- uitleg NET behandeling
- levenslijn leggen
- exposure behandeling
- levensdocument bespreken
- Afsluiting behandeling
- begin, tussen en eindmeting PTSS klachten



- **BEPP : Beknopte Eclectische Psychotherapie** is voor PTSS een intensieve traumabehandeling gericht op het verwerken van ingrijpende gebeurtenissen. BEPP helpt om onderdrukte, pijnlijke gevoelens en gedachten toe te laten, te uiten en te verwerken. Zo krijgt men weer grip op het leven. De cliënt praat over de ingrijpende ervaring en de impact van deze gebeurtenis op zijn of haar leven. Vervolgens is er aandacht voor boosheid, betekenisgeving en een afscheidsritueel. Daarmee sluit de behandeling aan op het natuurlijke emotionele verwerkingsproces. De behandeling helpt om het trauma te verwerken en het leven op een nieuwe manier te aanvaarden.

BEPP bestaat uit 16 sessies van 60 min:

- psycho-educatie PTSS (indien mogelijk samen met uw steunpersoon)
- uitleg over BEPP behandeling
- Imaginaire exposure
- Schrijftaak en memorabilia
- Betekenisverlening
- Afscheidsritueel / Afsluiting behandeling



- **EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)**

Tijdens de EMDR therapie neemt de cliënt de ingrijpende gebeurtenis in gedachten en richt zich daarbij op het beeld dat nog de meeste spanning oproept. Tegelijkertijd biedt de

behandelaar een sterk afleidende taak aan, waardoor de levendigheid en lading van het

traumatische beeld afneemt. Herinneringen verliezen hun emotionele lading. Het wordt

gemakkelijker voor de cliënt om aan de ingrijpende gebeurtenis terug te denken zonder van slag te raken.

BEPP bestaat uit 16 sessies van 60 min:

- psycho-educatie PTSS (indien mogelijk samen met uw steunpersoon)
- uitleg over BEPP behandeling
- Imaginaire exposure
- Schrijftaak en memorabilia
- Betekenisverlening
- Afscheidsritueel / Afsluiting behandeling



Sessies mogelijk online, op locatie of hybride. Meeste behandelingen duren 8, 16 of 25 sessies (afhankelijk van complexiteit) en bestaan uit duidelijke structuur met kop en staart. Behandeling kan vergoed worden door de zorgverzekeraar of door werkgever (o.a.

bij geüniformeerde beroepen, veiligheidsregio's)

- 
-  +31-6-57955558
 -  info@tamarix-psychologie.com
 -  www.tamarix-psychologie.com

