

Behandeling complex post traumatische stress stoornis (PTSS)

Bepaalde gebeurtenissen kunnen flinke impact hebben op je leven. Ongeveer 7,5% procent van de mensen krijgt als gevolg van een ingrijpende gebeurtenis psychiatrische klachten, zoals een Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS). Wanneer je meerdere traumatische ervaringen hebt meegemaakt, meestal vroegkinderlijk, dan kan er sprake zijn van een Complexe PTSS.

Eén of meerdere schokkende gebeurtenis(sen) meemaken, bijvoorbeeld geweld, mishandeling, misbruik of een heftig verkeersongeluk, kan traumatisch zijn. Bij een Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS) blijven de herinneringen aan een traumatische gebeurtenis zich opdringen, bijvoorbeeld door beelden, flashbacks, herbelevingen of nachtmerries. Daarnaast treden er vaak slaapproblemen, prikkelbaarheid, woede-uitbarstingen, concentratieproblemen, overmatige waakzaamheid en schrikreacties op. Ook kunnen er veranderingen in aandacht en bewustzijn (zoals dissociatie) en lichamelijke klachten optreden. Al deze klachten maken dat je gedachten en gevoelens kan gaan vermijden, maar ook dat je situaties die doen denken aan het trauma uit de weg gaat.

Bij een Complexe PTSS heb je naast bovenstaande klachten vaak ook moeite met het onder controle houden van emoties (emotieregulatie), een negatief zelfbeeld en problemen in de omgang met anderen.

Je staat nu aan het begin van een behandeltraject om weer grip te krijgen op je leven. Er komt heel wat op je af en misschien heeft het eerste gesprek bij Dimence ook wel veel losgemaakt. In deze folder vertellen we je meer over de behandelmogelijkheden bij een (Complexe) PTSS. Lees daarom deze informatie rustig en goed door. Bij de start van je behandeling maak je samen met je behandelaar keuzes hoe jouw behandeling er verder uit komt te zien.

Traumabehandeling en positieve Psychologie: op weg naar verwerking, klachtvermindering én versterken van welbevinden

Het Team Complex Trauma behandelt mensen met een (Complexe) PTSS door een effectieve traumabehandeling te combineren met de allernieuwste inzichten vanuit de Positieve Psychologie. Positieve Psychologie is een relatief nieuwe stroming binnen de psychologie, die zich richt op het versterken van veerkracht. Je bent namelijk meer dan alleen jouw klachten.

Mensen met een (Complexe) PTSS hebben vaak een verleden waarin ze geleerd hebben te overleven door hard te zijn voor zichzelf en zelfkritisch te zijn. Dat beperkt je levensvreugde en veerkracht, zeker wanneer de druk langere tijd aanhoudt. Binnen de traumabehandeling wordt daarom niet alleen gewerkt aan het verwerken van traumatische ervaringen en het verminderen van jouw (Complexe) PTSS-klachten, maar ook aan het versterken van jouw krachten en welbevinden. Door aandacht te besteden aan nieuwe bronnen van kracht, kun je veerkrachtiger en sterker worden.

Er staat een team voor je klaar

Het Team Complex Trauma bestaat uit klinisch psychologen, psychotherapeuten, gz-psychologen, een psychiater, en verpleegkundigen, die allemaal gespecialiseerd zijn in het behandelen van een (Complexe) PTSS. Je krijgt één regiebehandelaar die jouw behandeling coördineert. Daarnaast heb je mogelijk nog andere behandelaars die betrokken zijn bij jouw traumabehandeling.

Je volgt een zorgpad

Een zorgpad is de route die je aflegt in de behandeling om uiteindelijk weer grip op jouw leven te krijgen. Bij de start van de behandeling bepaal je in overleg met jouw behandelaar hoe jouw route er voorlopig uit gaat zien. De behandeling van (Complexe) PTSS wordt aangeboden vanuit het drie fasen model.

Fase 1 - Het ontwikkelen van vaardigheden

Het ontwikkelen van vaardigheden in het omgaan met klachten en het versterken van veerkracht.

Fase 2 - Traumaverwerking

Aanpak van het trauma met een specifieke traumaverwerkingsmethode.

Fase 3 - Re-integratie

Herstel van functioneren in de maatschappij, zodat je zelfstandig verder kunt.

Bij de start van de behandeling bepaal je in overleg met jouw behandelaar hoe jouw zorgpad er voorlopig uit gaat zien en welke fase je eerst gaat aanpakken. Hoe snel je vervolgens kunt starten, is afhankelijk van de wachttijden die sommige behandelingen hebben. Je behandelaar is hiervan op de hoogte en overlegt met jou wat de beste aanpak is. Dit wordt vervolgens vastgelegd in het behandelplan. Elke fase wordt afgesloten met een evaluatie, waarin de verschillende betrokken behandelaren samen met jou en eventueel je naasten bekijken hoe het met je gaat en wat de volgende stap in je behandeling wordt.

De verschillende soorten behandelingen en methoden worden hieronder kort samengevat voor elke fase.

Fase 1: Vaardigheden

We bieden de volgende behandelingen aan om te leren omgaan met (Complexe) PTSS:

1. Vaardigheidstraining Trauma (VTT)
2. Skills Training in Affect and Interpersonal Regulation (STAIR)
3. Compassion Focused Therapy (CFT)
4. Welbevindentherapie (WBT)
5. Psycho-educatiegroep (C)PTSS

1. Vaardigheidstraining Trauma (VTT) - gemiddeld 8 tot 14 sessies

VTT is een training die bestaat uit 5 modules, waaruit je samen met je behandelaar bij de start van de training een keuze maakt. Er wordt aandacht besteed aan onder andere psycho-educatie over (Complexe) PTSS, hoe om te gaan met herbelevingen en dissociatie, slaaphygiëne en nachtmerries, het reguleren van spanningsklachten, moeite met emotieregulatie, gevoelens van onveiligheid, een signaleringsplan en ontspanning.

Ook online te volgen!

De vaardigheidstraining VTT wordt ook via een internetplatform aangeboden. Voordeel van deze online behandeling is dat je vanuit jouw eigen huis en in jouw eigen tijd de training kunt doorlopen. De informatie wordt ondersteund door video's en voorbeelden van andere mensen met een (Complexe) PTSS. In een kennismakingsgesprek met je behandelaar wordt uitleg gegeven over de training, waarna je zelfstandig de training volgt en werkt aan opdrachten. Je behandelaar geeft feedback via het beveiligde platform, en spreekt je halverwege en aan het einde van de training op een locatie van Dimence.

2. Skills training in affect and interpersonal regulation (STAIR)- 8 sessies

STAIR is een training voor het versterken van emotieregulatie vaardigheden en vaardigheden in de omgang met anderen. Deze

training bestaat uit onderdelen vanuit emotieregulatie therapie, schemagerichte therapie en sociale vaardigheidstraining. Je krijgt wekelijks gesprekken waarin je deze onderwerpen doorneemt, zodat je thuis kunt oefenen met de vaardigheden.

3. Compassion focused therapy (CFT) - 12 sessies

CFT is een therapie die zich richt op het versterken van compassie als manier om de effecten van de traumatische gebeurtenissen op jouw leven draaglijker te maken. Wanneer je geleerd hebt te overleven door hard te zijn voor jezelf en zelfkritisch te zijn, raken compassie en vriendelijkheid op de achtergrond. Door inzicht te krijgen in hoe jouw lichaam en hersenen werken in tijden van stress en gevaar (of tijdens het meemaken van traumatische gebeurtenissen), kun je snappen dat jouw klachten een gevolg zijn van wat je hebt meegemaakt en dat het niet jouw schuld is. Je gaat met je behandelaar aan de slag met het versterken van compassie als tegengif tegen flashbacks/herbelevingen en sterke gevoelens van schuld en schaamte.

4. Welbevindentherapie (WBT) - 8 sessies

Welbevindentherapie is een therapievorm die aansluit bij Positieve Psychologie. Welbevindentherapie richt zich niet uitsluitend op het verminderen van klachten, maar ook op de mate waarin iemand zich lichamelijk, geestelijk en sociaal goed voelt. Bij Welbevindentherapie gaat het om het positief functioneren van het individu, immers in ieders leven zijn er fijne en mooie momenten naast moeilijke of nare momenten. Welbevinden bestaat uit drie delen: levenstevredenheid en positieve gevoelens (emotioneel welbevinden), het optimaal persoonlijk functioneren (psychologisch welbevinden) en het optimaal functioneren in de maatschappij (sociaal welbevinden).

Er wordt gewerkt aan het bevorderen van welbevinden, waarbij de focus ligt op een of meerdere van de volgende thema's:

- het bewust worden en versterken van positieve emoties;
- het onderzoeken van waarden, behoeften en talenten;
- op een positieve en optimistische wijze omgaan met doelen;
- het onderhouden en realiseren van positieve relaties;
- zelfcompassie.

5. Psycho-educatiegroep (C)PTSS

De psycho-educatiegroep (C)PTSS is ontwikkeld voor alle cliënten van Dimence, die lijden onder een posttraumatische stressstoornis (PTSS) of een complexe posttraumatische stressstoornis ((C)PTSS).

De groep heeft als doel om informatie te verstrekken over de diagnose (C)PTSS, inzicht en begrip te geven over de klachten en hoe deze in stand worden gehouden. Tijdens de groep staan we stil bij het aanleren van vaardigheden hoe je om kunt gaan met de klachten die voortkomen uit de (C)PTSS. Samen met jou onderzoeken we welke vaardigheden bij jou passen. Zodat jij aan het einde van de groep handvatten hebt om met jouw klachten om te gaan. Wanneer je deelneemt aan de groep verwachten we van jou, dat je gemotiveerd bent en actief aan de slag gaat. Zo haal je het meeste uit de groep!

Fase 2: Traumaverwerking

In de tweede fase zijn er verschillende traumaverwerkingsmethodieken:

1. Imaginaire exposure (IE)
2. Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR)
3. Narratieve Exposure Therapie (NET)
4. Beknopte Eclectische Psychotherapie voor PTSS (BEPP)
5. Competitive Memory Training (COMET)

1. Imaginaire exposure (IE) – gemiddeld 15-25 sessies

IE is een vorm van cognitieve gedragstherapie, waarbij je door je behandelaar gevraagd wordt om de traumatische herinnering zo levendig mogelijk in jouw gedachten terug te halen door over de gebeurtenis te vertellen alsof het nu gebeurt. Iedere therapiesessie vertel je in detail over jouw traumatische gebeurtenis(sen). Jouw behandelaar helpt je hierbij door bijvoorbeeld te vragen naar bepaalde geuren of kleuren tijdens de traumatische gebeurtenis. Er worden geluidsopnames gemaakt van de door jou vertelde herinneringen, waarvan je wordt gevraagd deze thuis te beluisteren. Door telkens weer de traumatische gebeurtenis te beschrijven en te beluisteren, ga je de herinnering minder vermijden en is er ruimte voor de verwerking. De angst en de emoties nemen geleidelijk af door het herhaaldelijk vertellen en terugluisteren, waardoor je controle krijgt over de herinnering. Je gaat aan de slag met de exposure, daardoor wordt het minder belastend om over het trauma te praten.

2. Eye movement desensitisation and reprocessing (EMDR) – gemiddeld 15-25 sessies

Bij EMDR worden nare herinneringen door middel van oogbewegingen uit hun kracht en negatieve emotionele lading gehaald. De therapeut vraagt je aan de traumatische gebeurtenis terug te denken met de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Tegelijkertijd wordt jouw aandacht afgeleid. In veel gevallen door met je ogen een lampje te volgen dat van links naar rechts beweegt. Soms wordt er daarnaast ook gebruik gemaakt van een koptelefoon waarbij je moet luisteren naar geluiden. Meestal komt er door de behandeling een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens. Door bij de traumatische gebeurtenis stil te staan en tegelijkertijd afgeleid te worden, neemt de emotionele lading bij de traumatische gebeurtenis af. Daardoor wordt het steeds makkelijker om aan de oorspronkelijke ervaring terug te denken zonder dat je last hebt van de emoties. Na de EMDR zullen de beelden waar je last van hebt minder of niet meer emotioneel beladen zijn.

3. Narratieve exposure therapie (NET) – gemiddeld 8-15 sessies

Bij NET staat je levensgeschiedenis centraal. De belangrijkste positieve en negatieve gebeurtenissen worden in één van de eerste behandelsessies in chronologische volgorde op een tijdlijn gezet. Deze gebeurtenissen worden in de daarop volgende sessies besproken met behulp van 'narratieve exposure'. Dat wil zeggen dat je over de nare herinnering vertelt in detail, maar ook over andere herinneringen die hiermee verbonden zijn. In elke behandeling staat steeds één van de nare herinneringen centraal, waarbij de volgorde van jouw levensgeschiedenis wordt aangehouden. Op deze manier word je geholpen om meer overzicht te krijgen in jouw levensverhaal en worden nare herinneringen minder indringend, doordat zij verbonden worden met andere herinneringen. Na iedere bijeenkomst schrijft je behandelaar samen met jou een verslag. Hierdoor wordt NET ook een getuigenis, wat je kan helpen om betekenis te geven aan wat je hebt meegemaakt. Aan het einde van de therapie krijg je dit verslag mee en kun je er voor kiezen om dit je naasten te laten lezen. Na de NET neemt het vertrouwen in jezelf weer toe, en is het minder belastend om over het trauma te praten.

4. Beknopte eclecticische psychotherapie voor PTSS (BEPP) - gemiddeld 16 sessies

In BEPP wordt middels imaginaire exposure (zie hierboven) teruggedaan naar de traumatische ervaring om verdriet en boosheid toe te laten. Om de herinneringen zo levendig mogelijk te maken, neem je een voorwerp dat verband houdt met het trauma mee naar de behandeling. Dat kan bijvoorbeeld een foto, proces verbaal, kledingstuk of tas zijn. De behandelaar helpt je de pijnlijke emoties en herinneringen toe te laten en te beleven. Als huiswerk ga je een brief schrijven. Deze brief is gericht aan een persoon of instantie die jij verantwoordelijk houdt voor het trauma of de gevolgen daarvan. De brief is bedoeld om jouw boosheid te uiten over het (gevoel van) onrecht wat je is aangedaan. Het is niet de bedoeling om de brief daadwerkelijk te versturen, dus taalgebruik of grammatica zijn niet belangrijk. Als dan de klachten aanzienlijk verminderd zijn, wordt de aandacht gericht op de impact van het trauma op jouw leven en op wat je ervan kunt leren. Zo leer je van de ervaring of leer je weer vertrouwen te krijgen in anderen en in jezelf. Familieleden en anderen kunnen hierbij betrokken worden. De behandeling wordt afgesloten met een afscheidsritueel.

5. Competitive memory training (COMET) – 10 sessies

Met COMET ga je de strijd aan met jouw negatieve zelfbeeld. Het is een cognitief- gedragstherapeutische interventie, waarbij je gaat oefenen om jouw onrealistische negatieve zelfbeeld om te zetten naar een realistischer zelfbeeld dat bestaat uit een meer positieve zelfwaardering. Door de jaren heen ben je jouw kwaliteiten en positieve eigenschappen uit het oog verloren en is de nadruk op negativiteit komen te liggen. Samen met je behandelaar onderzoek je wat jouw sterke punten zijn. Uiteindelijk moet je positieve beeld groter worden dan je negatieve beeld. Dit doe je door rondom ieder negatief beeld een positieve tegenhanger op te schrijven. Dit is namelijk het beeld waar je naartoe gaat werken. COMET staat grotendeels in het teken van doen. Je bereikt namelijk sneller resultaat door te doen in plaats van er alleen maar over te praten. Je leert opnieuw naar jezelf te kijken en ontdekt stapje voor stapje dat je meer positieve kanten in je hebt dan je

op dit moment denkt. Je gaat aan de slag met jouw zelfbeeld en heb je weer zicht op jouw positieve eigenschappen. De training kan zowel in groepsverband als in individueel contact uitgevoerd worden.

Kortdurende intensieve ambulante traumabehandeling – 16 sessies

Je kunt ook kiezen voor een kortdurende intensieve ambulante traumabehandeling binnen het Team Complex Trauma. Die behandeling bestaat uit twee keer per week een sessie van 90 minuten. De methodes die daarbij toegepast worden, worden afgestemd op je eigen voorkeur en de effectiviteit. Veelgebruikte vormen zijn twee keer per week EMDR, of twee keer per week een NET behandeling, of een combinatie van EMDR en NET. waarbij EMDR toegevoegd kan worden. Voordelen van deze intensieve behandeling is dat een groot deel van je trauma's en beelden in korte tijd behandeld zijn. Onderzoek laat ook zien dat met kortdurende intensieve behandelingen dezelfde resultaten in korte tijd bereikt kan worden. Met deze kortdurende intensieve ambulante traumabehandeling is de verwachting dat in een korte tijd het grootste deel van de trauma's verwerkt zullen zijn.

Fase 3: Re-integratie

• Trajectbegeleiding – 8 sessies

Herstel betekent niet alleen maar herstel van klachten, maar ook herstel van functioneren in de maatschappij. Trajectbegeleiding ondersteunt jou bij het zoeken of behouden van werk of het voltooien van een opleiding. De gespecialiseerde trajectbegeleider van Dimence gaat op basis van je hulpvraag samen met jou aan de slag. Als dat nodig is treden we samen met jou in overleg met gemeente, UWV of andere betrokken instanties. De trajectbegeleider is daarbij een soort bruggenbouwer. Ook de werk- en leercentra van Dimence kunnen onderdeel uitmaken van je re-integratie.

• Competitive memory training (COMET) – 10 sessies

Met COMET ga je de strijd aan met jouw negatieve zelfbeeld. Het is een cognitief- gedragstherapeutische interventie, waarbij je gaat oefenen om jouw onrealistische negatieve zelfbeeld om te zetten naar een realistischer zelfbeeld dat bestaat uit een meer positieve zelfwaardering. Door de jaren heen ben je jouw kwaliteiten en positieve eigenschappen uit het oog verloren en is de nadruk op negativiteit komen te liggen. Samen met je behandelaar onderzoek je wat jouw sterke punten zijn. Uiteindelijk moet je positieve beeld groter worden dan je negatieve beeld. Dit doe je door rondom ieder negatief beeld een positieve tegenhanger op te schrijven. Dit is namelijk het beeld waar je naartoe gaat werken. COMET staat grotendeels in het teken van doen. Je bereikt namelijk sneller resultaat door te doen in plaats van er alleen maar over te praten. Je leert opnieuw naar jezelf te kijken en ontdekt stapje voor stapje dat je meer positieve kanten in je hebt dan je op dit moment denkt. Je gaat aan de slag met jouw zelfbeeld en heb je weer zicht op jouw positieve eigenschappen. De training kan zowel in groepsverband als in individueel contact uitgevoerd worden.

• Exposure in VIVO/ Virtual Reality – 8 sessies

Exposure in vivo is een kortdurende therapie, gericht op de aanpak van het vermijden van situaties in het dagelijks leven. Na de aanpak van de trauma's kan het zijn dat je je een stuk beter voelt, maar nog steeds angst ervaart om in het dagelijks leven weer dingen op te pakken of situaties aan te gaan. Bij angstklachten hebben mensen vaak de gedachte dat de angst alleen maar erger wordt totdat je het niet meer aan kunt. Exposure betekent letterlijk blootstelling, wat betekent dat door jezelf regelmatig bloot te stellen aan de situatie, je kunt leren dat je de situatie wél aan kunt en de angst vanzelf verdwijnt na een tijdje. Je zult dan merken dat de gedachte die je had, eigenlijk helemaal niet kloppend is. Je gaat met je behandelaar aan de slag met het oefenen met die situaties waar je last van hebt. Daarbij kan er eventueel gebruik gemaakt worden van een Virtual Reality bril, waarbij je de situaties kunt oefenen in een virtuele omgeving voordat je de echte situatie aan gaat.

1. Welbevinden therapie (WBT) – 8 sessies

Welbevindentherapie is een therapievorm die aansluit bij Positieve Psychologie. Welbevindentherapie richt zich niet

uitsluitend op het verminderen van klachten, maar ook op de mate waarin iemand zich lichamelijk, geestelijk en sociaal goed voelt. Bij Welbevindentherapie gaat het om het positief functioneren van het individu, immers in ieders leven zijn er fijne en mooie momenten naast moeilijke of nare momenten. Welbevinden bestaat uit drie delen:

- levenstevredenheid en positieve gevoelens (emotioneel welbevinden),
- het optimaal persoonlijk functioneren (psychologisch welbevinden)
- het optimaal functioneren in de maatschappij (sociaal welbevinden).

Er wordt gewerkt aan het bevorderen van welbevinden, waarbij de focus kan liggen op een of meerdere van de volgende thema's: het bewust worden en versterken van positieve emoties; het onderzoeken van waarden, behoeften en talenten; op een positieve en optimistische wijze omgaan met doelen; het onderhouden en realiseren van positieve relaties; zelfcompassie.

Verwachtingen over en weer

Het oproepen van de herinneringen en gevoelens is een pijnlijk proces. Je mag van ons verwachten dat wij hier oog voor hebben en zorgvuldig mee omgaan. Wij verwachten van jou dat je bereid bent het verhaal van de traumatische gebeurtenis met jouw behandelaar te delen. Het is van belang dat er enige rust en stabiliteit in je leven is, zodat je optimaal van de behandeling kunt profiteren. Mocht dat niet aan de orde zijn, dan kijken we in de eerste fase wat je nodig hebt om wel voldoende rust en stabiliteit te krijgen.

Contactgegevens van het team Complex Trauma

Neem telefonisch contact op met het team via 0546 684 000.

Meer informatie

Wil je meer weten over (Complexe) PTSS? Kijk dan eens op:

- Nederlandstalige Vereniging voor Psychotrauma

<https://www.ntvp.nl>

- WijzijnMind.nl:

<https://wijzijnmind.nl/psychipedia/ptss>

- EMDR-vereniging:

<https://www.emdr.nl>

Video's over psychotrauma:

- PTSS, oorzaken en symptomen:

<https://www.youtube.com/watch?v=ODDxwihPV6Y&feature=youtu.be>

- PTSS en behandel mogelijkheden:

<https://www.youtube.com/watch?v=2Xx1dOnNFjQ&t=1s>