

Cognitieve gedragstherapie bij posttraumatische stress-stoornis (PTSS)



Er is sprake van PTSS bij een combinatie van deze klachten:

- Flashbacks, onaangename dromen of andere intrusieve symptomen.
- Aanhoudende vermijding, bijvoorbeeld van gedachten en gevoelens over een traumatische ervaring, of situaties en activiteiten die deze gedachten en gevoelens oproepen.
- Negatieve veranderingen in cognities en stemming, zoals overdreven schuldgevoelens of negatieve overtuigingen over zichzelf, anderen of de wereld.
- Overdreven waakzaamheid, schrikreacties of andere duidelijke veranderingen in lichamelijke opwinding.

De klachten zijn begonnen of verergerd na een traumatische ervaring, waarbij iemand is blootgesteld aan feitelijke of dreigende dood, ernstige verwonding of seksueel geweld. Het kan gaan om een traumatische ervaring van de patiënt zelf, waarvan de patiënt getuige is geweest, of van een naaste van de patiënt.

De klachten moeten tenminste een maand aanhouden en gepaard gaan met verminderd functioneren op een of meer belangrijke gebieden (sociaal/relatieel, werk/opleiding).



Hoe herken je PTSS?



Ga na of bovengenoemde klachten in verband kunnen worden gebracht met een traumatische ervaring.



Wees alert bij risicogroepen zoals (ex-)militairen en noodhulpverleners.



Door de hoge comorbiditeit en het grote aantal mogelijke (combinaties van) symptomen kan het beeld uiteenlopen. Sommige patiënten zijn geagiteerd en 'on edge', andere juist mat en somber.



Sommige patiënten gebruiken teveel alcohol of drugs, hebben problemen in hun relatie, gezin of werk, of zijn prikkelbaar en agressief.



Sommige patiënten zonderen zich af van hun omgeving en 'zijn zichzelf niet meer'.



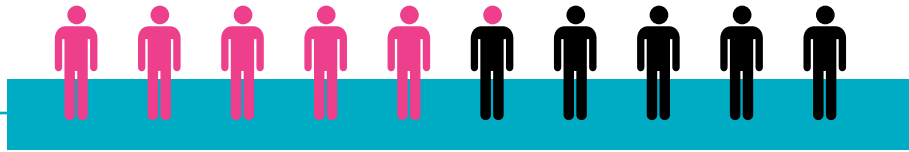
Risicofactoren voor PTSS zijn: weinig sociale steun, veel (andere bronnen van) stress, en ernstige traumatische ervaringen die gepaard gingen met dissociatie, sterke emoties of (ervaren) levensgevaar.





Cognitieve gedragstherapie (CGt) bij PTSS:

- is kortdurend: 5 tot 15 sessies met oefeningen en opdrachten
- is gestructureerd, doelgericht en protocollair
- omvat blootstelling aan de traumatische herinneringen en aan situaties of activiteiten die deze herinneringen oproepen, waardoor deze herinneringen steeds minder angst en andere negatieve emoties oproepen
- gaat na welke gedachten de klachten in stand houden en hoe deze gedachten bijgesteld kunnen worden



→ **54% van de PTSS-patiënten heeft na een CGt-behandeling niet meer de diagnose PTSS.**

Motiveren

Wat kun je doen om je patiënt te motiveren voor een CGt-behandeling?

Leg uit dat:

- Traumatische ervaringen veel voorkomen en iedereen kunnen overkomen.
- PTSS in het algemeen goed behandeld kan worden.
- Er in het algemeen geen reden is om cognitieve gedragstherapie bij PTSS uit te stellen, ook (of eigenlijk: juist) niet als de klachten of de traumatische ervaring(en) ernstig of ingewikkeld zijn. Alleen als er sprake is van een ernstige comorbide depressie, moet deze eerst behandeld worden.

'PTSS kan in het algemeen goed behandeld worden'

Comorbiditeit

PTSS gaat vaak samen met een depressie, angststoornissen of problematisch middelengebruik. Soms is er ook sprake van dissociatieve klachten (depersonalisatie of derealisatie).

Prevalentie

Ongeveer 80% van de Nederlanders maakt gedurende zijn leven een traumatische ervaring mee en ongeveer 7% daarvan ontwikkelt ooit PTSS. De meeste mensen verwerken een traumatische ervaring op eigen kracht. Het beloop van eenmaal ontwikkelde PTSS is vaak chronisch.

Wie behandelt PTSS?

Verwijs je patiënt bij voorkeur door naar een behandelaar met ervaring in de behandeling van PTSS, dan wel naar een centrum dat hierin gespecialiseerd is. Therapeuten met een registratie bij de VGCT hebben een opleiding gevolgd in cognitieve gedragstherapie en hebben vaak ook een BIG-registratie. VGCT-leden zijn te vinden via de website vgct.nl → vind een therapeut.

Meer informatie

Kijk op vgct.nl/patienteninformatie voor meer informatie over cognitieve gedragstherapie bij PTSS en andere klachten.

Hier staan ook patiëntenfolders en -video's over PTSS en links naar patiëntenorganisaties.

vgct.nl

