

(psycho)Trauma

And it's hard to dance with a devil on your back, so shake him off
(Florence and the machine – shake it out)



Omgaan met trauma en ingrijpende gebeurtenissen

Fleur van Hensbergen
GZ-psycholoog i.o. tot specialist (GioS)

Programma

- Voorstellen
- Trauma en PTSS
- PTSS en behandeling
- Ingrijpende gebeurtenissen
- Betekenisgeving
- Kracht in jezelf (om verder te gaan)
- Kracht van je netwerk

Trauma & PTSS

- Ingrijpende gebeurtenissen
- Last van herinneringen, waarom wel of waarom niet?
- Jeugdherinneringen vs. later in het leven
- PTSS → A-criterium





(PTSS) Herbelevingen – ‘ik ben weer daar’

- De traumatische gebeurtenis ‘dringt zich op’
- Plotse negatieve emoties
- Nachtmerries
- Flashbacks
- Triggers die negatieve emoties oproepen



(PTSS) Vermijding – laat me vergeten

- Kan of wil niet herinneren
- Vermijd: gedachten, gevoelens, gesprekken, situaties, mensen of activiteiten.
- Onvermogen te herinneren
- Onthechting of vervreemding
- Afgevlakte gevoelens
- Weinig levenslust



(PTSS) Arousal – mijn lichaam is nog bang

- Mijn lichaam is nog bang - hyperarousal
- Verhoogde prikkelbaarheid/agressie
- Alsof de dreiging van de gebeurtenis er nog is
- Moeite met inslapen of doorslapen
- Prikkelbaarheid of woede-uitbarstingen
- Moeite met concentreren
- Overmatige waakzaamheid en schrikreacties

Richtlijnen behandeling PTSS



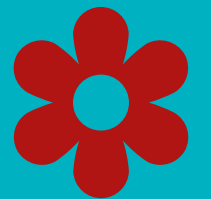
Beknopte Eclectische
Psychotherapie voor
PTSS (BEPP)



Cognitieve
Gedragstherapie
(CGT) met
Imaginaire Exposure
(IE)



Eye Movement
Desensitization and
Reprocessing
(EMDR)



Narratieve exposure
therapie (NET)

Specifieke gebeurtenissen vs. herhaalde negatieve patronen

- Vormen van persoonlijkheid
- Negatieve gebeurtenissen in de jeugd vs volwassenheid
- Negatieve patronen
- Coping = hoe ga ik hiermee om?
- Posttraumatische stress als biologisch verschijnsel
- Herhaalde negatieve gebeurtenissen



Betekenisgeving

- Het leven is veranderd
- Nieuwe visie op de wereld
- Echter verder?
- Memorabilia
- Rituelen
- Wat is waardevol?
- Leren over jezelf



Kracht in jezelf

- **Beschermende factoren***
 - Actieve copingstijl**
 - Optimisme**
 - Extraversie**
- **Kans op volledig herstel**
- **Posttraumatische groei**



* C Campodonico et al, C Carmassi et al, Shapira et al, Tarsitani et al, Khsim et al, Jakšić et al, Mutuyimana et al

Kracht in je netwerk

- **Beschermende factor**
- **Oxytocine***
- **Tegengif tegen schaamte**
- **Veilige omgeving (herstelacademie)**



*Frijling et al. (2017)

Tips voor het netwerk

- Luister oordeelvrij
- Er is geen normaal
- Blijf inchecken
- Indien nodig, ondersteun met hulp zoeken
- Knuffel (met toestemming)

BEDANKT VOOR HET KIJKEN

Meer weten? kijk op www.ggz-nhn.nl

