

WEBINAR

Fiona Doornbos, ervaringsdeskundige

Rika Mohseni, GZ-psycholoog

Maaïke Weber, GZ-psycholoog in opleiding tot specialist



Omgaan met

TRAUMA

bij verschillende doelgroepen

KENNISMAKING



Wie kijkt er vanavond?



TRAUMA EN PTSS

Rond de 80% van de Nederlanders maakt ooit in het leven een potentieel traumatische gebeurtenis door.

Ongeveer 7,4% van de Nederlandse bevolking heeft ooit in haar/zijn leven een PTSS (gehad).



PTSS volgens de DSM-5:

Blootstelling aan een feitelijke of dreigende dood, ernstige verwonding of seksueel geweld.

- Zelf ondergaan**
- Getuige geweest zijn dat het iemand anders overkwam**
- Vernemen dat het gebeurd is**
- Ondergaan van herhaaldelijke of extreme blootstelling aan afschuwwekkende details van de psychotraumatische gebeurtenis(sen)**

- **Herbelevingen**
- **Vermijding**
- **Negatieve veranderingen in gedachten en gevoelens**
- **Veranderingen in arousal en reactiviteit**
- **Soms: dissociatieve symptomen**

Herstelverhaal Fiona



- **Wie ben ik**
- **Waar kom ik vandaan**
- **Wanneer en hoe kreeg ik de diagnose**
- **Welke kenmerken herkende ik bij mezelf**
- **Schuld en schaamte**



Uiting bij kinderen

Peuters/kleuters (1-6)

Schoolkinderen (6-12)

Pubers en adolescenten (12-18)



PTSS BIJ OUDEREN

Niet altijd herkend

Verlieservaringen soms trigger

Kan samengaan met dementie

Behandeling mogelijk

PTSS BIJ MENSEN VAN NIET-WESTERSE AFKOMST

**In hoeverre denkt u dat de ervaringen van migratie kunnen
bijdragen aan het ontstaan of verergeren van PTSS bij migranten?**

PTSS BIJ MENSEN VAN NIET-WESTERSE AFKOMST

Vluchtelingen en asielzoekers: grotere kans op ontwikkelen PTSS

Risicofactoren

PTSS uit zich vaak anders

Verschillende factoren van invloed



BEHANDELINGEN

Veel afkortingen: EMDR, IE/PE, BEPP, NET, ImRs

Bij jeugd toevoeging: trauma-focused CBT

Filmpje EMDR

<https://youtu.be/FubVAveULcU>

Narratieve Exposure Therapie (NET)

Veel bij cliënten
van andere
afkomst



Andere behandelingen

Exposure: opnieuw beleven

BEPP: psycho-educatie, exposure, brief, betekenisgeving, ritueel

ImRs: nieuw einde maken aan herinnering

TF-CBT: combinatie van technieken, o.a. exposure, schrijftherapie

Vervolg Fiona

- Hoe reageerde mijn omgeving

Wat heeft wel geholpen en wat niet

WEL

- PUK
- BEWEGEN, DANSEN, WANDELEN, NAAR BUITEN
- MENSEN DIE ALTIJD VOOR MIJ KLAAR STONDEN
- PSYCHOLOGEN
- MIJN DOORZETTINGSVERMOGEN
- MENSEN DIE MIJ WEL SERIEUS NAMEN
- LIEDJES SCHRIJVEN
- VAN MEZELF FOUTEN MOGEN MAKEN
- ACCEPTEREN DAT IK NIET ALLES METEEN KAN VERANDEREN
- BEHANDELING PSYTREC
- LOTGENOTEN CONTACT
- LUISTEREN NAAR DE SIGNALEN VAN MIJN LICHAAM EN ZE LEREN BEGRIJPEN

NIET

- MENSEN, ARSTSEN EN BEHANDELAREN DIE MIJ NIET SERIEUS NAMEN
- WISSELINGEN VAN HULPVERLENERS
- DE UITPRAAK VAN DE KINDERARTS
- HULPVERLENERS DIE OOK DACHTEN DAT IK HET DEED VOOR DE AANDACHT
- DAT ER VEEL AANDACHT GING NAAR MIJN GEHANDICAPTE ZUS EN IK SOMS WERD VERGETEN.
- PESTEN OP SCHOOL
- OVERLIJDEN MARJOKE
- VECHT SCHEIDING OUDERS
- TRAUMAS DIE IK HEB OPGELOPEN
- ONZEKRE/ANGSTIGE STEM IN MIJN HOOFD
- SIGNALEN VAN MIJN LICHAAM NEGEREN

Hoe zag mijn herstel eruit?



Hoe te reageren?

**Trauma verbreekt
verbinding!**

Sociale steun!!!!



Websites:

www.emdr.nl

www.vgct.nl

www.wijzijnmind.nl

www.centrumseksueelgeweld.nl

www.traumanet.nl

www.traumaenpsychose.nl



Boeken:

**Agnes van Minnen: Verlamd van angst.
Herstellen na seksueel misbruik**

Bessel van der Kolk: Traumasporen

Judith Herman: Trauma en herstel

Francine Oomen: Hoe overleven we?

**Pieter Melsen: Sam en het niet-leuke
geheim**

Carlie van Tongeren en Ingeborg

Timmerman: Van weerzin naar weer zin

Stelling:

Door deze webinar heb ik een beter idee hoe ik kan reageren als iemand in mijn omgeving vertelt over traumatische ervaringen



VRAGEN?

Bronvermelding

Akwa GGZ (2020). Zorgstandaard psychotrauma- en stressorgerelateerde stoornissen.

Bicanic, I. (2021). Victim blaming. *EMDR magazine*, 26, 54-57.

Jongedijk, R. (2021). *Levensverhalen en psychotrauma. Narratieve exposuretherapie in theorie en praktijk*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

Kessler RC, Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K.R., & Walters, E.E. . Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. . *Archives of General Psychiatry*. 2005;62:593-602

Laban, C.J., Gernaat, H.B.P.E., Komproe, I.H., Schreuders, G.A. & Jong, J.T.V.M. de (2005). Invloed van de duur van de asielprocedure op de prevalentie van psychiatrische stoornissen bij Iraakse asielzoekers in Nederland. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 47, 743-752.

Vries, G.J. de & Olf, M. (2009). The lifetime prevalence of traumatic events and post-traumatic stressdisorder in the Netherlands. *Journal of Traumatic Stress*, 22, 259-267.

Websites:

www.wijzijnmind.nl

www.emdr.nl

BEDANKT VOOR HET KIJKEN

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

