



Folder

De rol van vak-therapie in de behandeling van PTSS

Inleiding

Posttraumatische Stresstoornis (PTSS) is een psychische aandoening die ontstaat na het meemaken van een traumatische gebeurtenis. Mensen met PTSS kunnen last hebben van intense angst, herbelevingen, vermijdingsgedrag en verhoogde waakzaamheid. Terwijl traditionele behandelmethoden zoals cognitieve gedragstherapie (CGT) en EMDR vaak succesvol zijn, kan vaktherapie een belangrijke aanvullende rol spelen in de behandeling van PTSS.

Vaktherapie, ook wel creatieve therapie genoemd, maakt gebruik van non-verbale middelen zoals beeldende kunst, muziek, drama, dans en beweging om mensen te helpen bij het verwerken van hun emoties. Voor mensen met PTSS kan het moeilijk zijn om hun gevoelens onder woorden te brengen, en vaktherapie biedt hen de mogelijkheid om op een andere manier met hun trauma om te gaan.

Wat is vaktherapie?

Vaktherapie is een behandelvorm waarbij creatief en lichamelijk handelen centraal staat. In plaats van te praten over wat je hebt meegemaakt, gebruik je kunstzinnige en creatieve middelen om gevoelens en ervaringen te uiten. Dit kan helpen bij het loslaten van spanningen, het ontwikkelen van zelfinzicht en het verwerken van traumatische herinneringen.

De belangrijkste vormen van vaktherapie zijn:

Beeldende therapie: Tekenen, schilderen, boetseren of andere beeldende kunstvormen worden gebruikt om gevoelens te uiten die moeilijk onder woorden te brengen zijn.

Muziektherapie: Muziek kan emoties op een dieper niveau aanspreken en kan helpen bij het verkennen en verwerken van gevoelens die moeilijk te verwoorden zijn.

Dramatherapie: Door middel van rollenspellen en het uitspelen van situaties kun je moeilijke gebeurtenissen op een veilige manier verkennen en verwerken.

Danstherapie/bewegingstherapie: Lichaamsgerichte therapie die beweging gebruikt om emoties en spanningen die in het lichaam vastzitten te helpen loslaten.

Hoe helpt vaktherapie bij PTSS?

Mensen met PTSS ervaren vaak fysieke en emotionele blokkades als gevolg van hun trauma. Vaktherapie kan helpen deze blokkades te doorbreken, omdat het gebruik maakt van non-verbale expressie en lichaamsgericht werk. Enkele voordelen van vaktherapie bij de behandeling van PTSS zijn:

1. **Verwerking van traumatische herinneringen:** Vaktherapie biedt een veilige manier om gevoelens en herinneringen te uiten die moeilijk onder woorden te brengen zijn. Dit kan helpen om traumatische ervaringen te verwerken zonder direct te hoeven praten over wat er is gebeurd.

2. Herstel van lichaamsbewustzijn: Veel mensen met PTSS hebben moeite om contact te maken met hun eigen lichaam, bijvoorbeeld door dissociatie of lichamelijke spanning. Door middel van beweging en lichamelijke expressie kan vak-therapie helpen om lichaamsbewustzijn en controle terug te krijgen.

3. Emotieregulatie: Vak-therapie kan mensen helpen om hun emoties beter te herkennen en te uiten. Dit kan vooral nuttig zijn voor mensen die moeite hebben om met hun woede, angst of verdriet om te gaan.

4. Zelfinzicht en empowerment: Door creatieve expressie kunnen mensen inzicht krijgen in hun gevoelens, gedachten en gedrag. Dit bevordert zelfvertrouwen en het gevoel van controle over hun eigen leven.

Voor wie is vak-therapie geschikt?

Vak-therapie kan nuttig zijn voor mensen met PTSS die moeite hebben om hun gevoelens onder woorden te brengen of die vastzitten in hun verwerking. Het is ook bijzonder geschikt voor mensen die lichamelijke spanning ervaren of last hebben van dissociatie. Vak-therapie is vaak effectief in combinatie met andere behandelmethoden, zoals cognitieve gedragstherapie (CGT) of EMDR.

Voorbeelden van vak-therapie in de praktijk

1. Beeldende therapie bij PTSS: Een patiënt die moeite heeft om te praten over haar trauma maakt tijdens de therapie een serie schilderijen die haar angst en verdriet weerspiegelen. Door haar emoties op het doek te zetten, kan ze haar gevoelens uiten en de spanning verminderen die in haar lichaam zit opgeslagen.

2. Muziektherapie bij PTSS: Een veteraan met PTSS gebruikt muziek om zijn innerlijke woede en onrust te verkennen. Het spelen van instrumenten helpt hem om zijn emoties te uiten op een manier die woorden niet kunnen vangen.

3. Dramatherapie bij PTSS: Een persoon die een gewelddadig incident heeft meegemaakt, speelt samen met de therapeut het incident na in een veilige setting. Door middel van rollenspellen kan hij opnieuw contact maken met zijn emoties en leren hoe hij met zijn angst kan omgaan.

Hoe kan ik starten met vak-therapie?

Als je denkt dat vak-therapie je kan helpen bij de behandeling van PTSS, bespreek dit dan met je behandelaar. Zij kunnen je doorverwijzen naar een gespecialiseerde vak-therapeut. Vak-therapie wordt vaak aangeboden in combinatie met andere therapieën en kan worden afgestemd op jouw specifieke behoeften.

Vragen?

Heb je nog vragen over vak-therapie of over de behandeling van PTSS? Neem dan contact op met je behandelaar. Samen kunnen jullie bespreken of vak-therapie voor jou een geschikte behandelvorm is.

