



## Folder

### Triggers, Vermijdings- en Veiligheidsgedrag bij PTSS

---

## Inleiding

---

Posttraumatische stressstoornis (PTSS) ontstaat na een traumatische ervaring en kan leiden tot intense angst, stress, en herbelevingen. Vaak begrijpen mensen met PTSS niet volledig wat hun klachten triggert of hoe hun gedrag bijdraagt aan het in stand houden van de klachten. Deze folder biedt inzicht in verschillende vormen van triggers, vermijdings- en veiligheidsgedrag die veel voorkomen bij PTSS. Door meer te weten te komen over deze mechanismen, kunnen mensen beter begrijpen wat er met hen gebeurt en de eerste stappen zetten richting herstel.

---

## Wat zijn triggers?

---

Triggers zijn externe of interne prikkels die herinneringen aan het trauma oproepen, wat kan leiden tot een acute stressreactie. Triggers kunnen variëren van concrete gebeurtenissen tot subtiele signalen die verbonden zijn met de traumatische ervaring. Triggers worden vaak onderverdeeld in:

### 1. Externe triggers:

Voorwerpen, geuren, geluiden, plaatsen of mensen die op de een of andere manier lijken op de traumatische gebeurtenis.

Voorbeelden: Het geluid van sirenes, een plek die lijkt op de locatie van het trauma, een persoon die lijkt op de dader.

### 2. Interne triggers:

Gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties of emoties die de persoon herinnert aan het trauma.

Voorbeelden: Hartkloppingen, gevoelens van angst of boosheid, of bepaalde herinneringen die onverwachts opkomen.

---

## Waarom zijn triggers problematisch?

---

Triggers activeren de 'vecht-of-vlucht' respons, wat kan leiden tot intense angst, paniek, dissociatie of herbelevingen van het trauma. Dit gebeurt omdat de hersenen de triggers associëren met gevaar, zelfs als er op dat moment geen reëel gevaar is. Het begrijpen van triggers is een cruciale eerste stap in het leren omgaan met PTSS.

---

## Vermijdingsgedrag

---

Vermijdingsgedrag is een van de meest voorkomende reacties bij PTSS. Het gaat hierbij om gedrag waarmee de persoon situaties, mensen, gedachten of emoties probeert te vermijden die herinneren aan het trauma. Vermijding kan in verschillende vormen voorkomen:

### *1. Actieve vermijding:*

De persoon ontwijkt bewust plaatsen, activiteiten, of mensen die op een of andere manier doen denken aan het trauma.

Voorbeelden: Niet naar een specifieke wijk gaan, het vermijden van bepaalde soorten films of programma's, of geen gesprekken aangaan over het trauma.

### *2. Emotionele vermijding:*

De persoon probeert pijnlijke gevoelens of herinneringen te onderdrukken door geen emoties toe te laten.

Voorbeelden: Emoties zoals angst of verdriet wegdrukken, afleiding zoeken door overmatig te werken of gebruik van middelen (alcohol, drugs).

### *3. Mentale vermijding:*

Vermijden van gedachten of herinneringen die met het trauma te maken hebben door de geest af te leiden of gedachten actief weg te duwen.

Voorbeelden: Overmatig gamen, tv kijken, of zich verliezen in werk of hobby's.

---

## **Waarom is vermijding een probleem?**

---

Vermijdingsgedrag kan tijdelijk verlichting bieden, maar op de lange termijn houdt het de klachten in stand. Doordat de persoon nooit volledig wordt blootgesteld aan de triggers, leert het brein niet dat de situaties, gedachten of emoties op zichzelf niet gevaarlijk zijn. Hierdoor blijft de angst bestaan.

---

## **Veiligheidsgedrag**

---

Veiligheidsgedrag is gedrag waarmee de persoon zichzelf probeert te beschermen tegen een ingebeeld gevaar. Dit gedrag kan lijken op vermijding, maar is subtieler en heeft vaak als doel om controle te houden of zichzelf gerust te stellen. Veiligheidsgedrag komt in verschillende vormen voor:

### *1. Fysiek veiligheidsgedrag:*

Gedrag dat bedoeld is om het lichaam te beschermen.

Voorbeelden: Het bij zich dragen van een wapen of ander beschermingsmiddel, op een bepaalde manier zitten in een ruimte om de deur in de gaten te houden.

### *2. Sociaal veiligheidsgedrag:*

Gedrag dat gericht is op het waarborgen van veiligheid in sociale situaties.

Voorbeelden: Altijd gezelschap meenemen naar onbekende plekken, vaak dezelfde persoon om steun vragen.

### 3. Mentale veiligheidstechnieken:

Gedrag of strategieën die bedoeld zijn om controle te behouden over gedachten of gevoelens.

Voorbeelden: Constant alert zijn op gevaar (hypervigilantie), overmatig piekeren, of zich mentaal voorbereiden op mogelijke bedreigingen.

---

## Waarom is veiligheidsgedrag een probleem?

---

Hoewel veiligheidsgedrag op korte termijn geruststelling biedt, voorkomt het dat de persoon de angstige situatie op een normale manier leert ervaren. Veiligheidsgedrag houdt de gedachte in stand dat er altijd gevaar dreigt en versterkt daarmee de angst en het wantrouwen. Hierdoor blijven de symptomen van PTSS in stand.

---

## Omgaan met triggers, vermijdings- en veiligheidsgedrag

---

### 1. Identificeren en registreren:

Noteer situaties, gedachten, gevoelens of gedragingen die mogelijk triggers zijn.

Maak onderscheid tussen vermijdings- en veiligheidsgedrag en probeer te begrijpen in welke situaties deze zich voordoen.

### 2. Stapsgewijs blootstellen:

Probeer geleidelijk aan meer blootstelling aan triggers toe te laten onder veilige omstandigheden.

Stel doelen die gericht zijn op het verminderen van vermijdings- en veiligheidsgedrag.

### 3. Ondersteuning zoeken:

Het veranderen van gedrag en het leren omgaan met PTSS-klachten kan moeilijk zijn.

Overweeg professionele hulp, zoals traumatherapie, cognitieve gedragstherapie of EMDR-therapie, die specifiek gericht zijn op het verwerken van traumatische ervaringen.

---

## Conclusie

---

Triggers, vermijdings en veiligheidsgedrag zijn centrale aspecten van PTSS die de stoornis kunnen verergeren en in stand houden. Door meer inzicht te krijgen in hoe deze mechanismen werken, kunnen mensen met PTSS beginnen de vicieuze cirkel te doorbreken. Hulp zoeken bij een deskundige kan helpen om de controle over het leven terug te krijgen en het trauma te verwerken.

Voor meer informatie, begeleiding en hulp bij PTSS kunt u terecht bij uw huisarts, een psycholoog of een gespecialiseerd traumacentrum.

---

## Wetenschappelijke bronnen

---

Hieronder staan enkele wetenschappelijke bronnen over de rol van vermijdingsgedrag, veiligheidsgedrag en triggers bij PTSS. Deze bronnen leggen uit waarom mensen met PTSS vaak geneigd zijn om bepaalde situaties, mensen of gedachten te vermijden en hoe dit gedrag de symptomen kan versterken of in stand houden.

### 1. Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). **A cognitive model of posttraumatic stress disorder**

Dit cognitieve model van PTSS legt uit hoe vermijdings- en veiligheidsgedrag bijdragen aan het voortduren van de symptomen. De auteurs bespreken hoe deze gedragingen angst in stand houden door te voorkomen dat mensen hun trauma verwerken. Door vermijden en veiligheidsgedrag missen mensen kansen om te ervaren dat hun angsten niet uitkomen, wat herstel bemoeilijkt.

Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). *A cognitive model of posttraumatic stress disorder. Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319-345.

### 2. Rauch, S. A. M., & Foa, E. B. (2006). **Emotional processing theory (EPT) and exposure therapy for PTSD**

De Emotional Processing Theory beschrijft hoe blootstellingstherapie helpt bij het doorbreken van vermijdingsgedrag bij PTSS. Vermijding en veiligheidsgedrag zorgen ervoor dat traumatische herinneringen niet worden verwerkt, terwijl blootstelling aan triggers juist helpt om deze herinneringen te verwerken en de angst te verminderen.

Rauch, S. A. M., & Foa, E. B. (2006). *Emotional processing theory (EPT) and exposure therapy for PTSD. Journal of Contemporary Psychotherapy*, 36(2), 61-65.

### 3. Dunmore, E., Clark, D. M., & Ehlers, A. (2001). **A prospective investigation of the role of cognitive factors in persistent PTSD after physical or sexual assault**

Deze studie onderzoekt de rol van cognitieve factoren, zoals vermijding en veiligheidsgedrag, bij het in stand houden van PTSS. De auteurs concluderen dat mensen die angstaanjagende situaties en triggers vermijden, een verhoogde kans hebben op langdurige PTSS-symptomen, omdat ze geen kans krijgen om hun angsten te confronteren en te verwerken.

Dunmore, E., Clark, D. M., & Ehlers, A. (2001). *A prospective investigation of the role of cognitive factors in persistent PTSD after physical or sexual assault. Behaviour Research and Therapy*, 39(9), 1063-1084.

### 4. Blanchard, E. B., Hickling, E. J., Taylor, A. E., Loos, W. R., & Gerardi, R. J. (1994). **Who develops PTSD from motor vehicle accidents?**

Deze studie laat zien hoe vermijdingsgedrag en veiligheidsgedrag bijdragen aan de ernst van PTSS-symptomen na een verkeersongeval. Het onderzoek toont aan dat mensen die triggers vermijden (bijvoorbeeld autorijden) vaak ernstigere en langdurigere PTSS ervaren.

Blanchard, E. B., Hickling, E. J., Taylor, A. E., Loos, W. R., & Gerardi, R. J. (1994). *Who develops PTSD from motor vehicle accidents?. Behaviour Research and Therapy*, 32(4), 437-451.

### 5. Van Minnen, A., Arntz, A., & Keijsers, G. P. (2002). **Prolonged exposure in patients with chronic PTSD: Predictors of treatment outcome and dropout**

Deze studie onderzoekt de effectiviteit van langdurige blootstellingstherapie bij chronische PTSS en de invloed van vermijdingsgedrag op de therapieresultaten.

De auteurs concluderen dat patiënten met hoog vermijdingsgedrag vaak moeite hebben om de therapie af te maken en dat dit hun herstel belemmert.

Van Minnen, A., Arntz, A., & Keijsers, G. P. (2002). *Prolonged exposure in patients with chronic PTSD: Predictors of treatment outcome and dropout. Behaviour Research and Therapy, 40(4), 439-457.*

Deze wetenschappelijke bronnen helpen te begrijpen waarom vermijdingsgedrag, veiligheidsgedrag en triggers bij PTSS optreden en hoe ze een vicieuze cirkel van angst in stand kunnen houden. De leestips geven praktische handvatten en oefeningen voor het doorbreken van deze patronen en dragen bij aan het herstelproces.

