



## Folder

### Intrusieve symptomen bij PTSS

---

## Inleiding

---

Intrusieve symptomen zijn een kernkenmerk van de posttraumatische stressstoornis (PTSS). Deze symptomen verwijzen naar ongewilde, verontrustende herinneringen, gedachten en gevoelens die het leven van mensen met PTSS binnendringen, vaak op de meest onverwachte momenten. Intrusies kunnen variëren van intense herbelevingen van het trauma tot nachtmerries en zelfs lichamelijke reacties op trauma-gerelateerde triggers. In deze folder leggen we de verschillende vormen van intrusieve symptomen uit, geven we concrete voorbeelden en bespreken we hoe deze symptomen het leven van mensen met PTSS beïnvloeden.

Het begrijpen van deze symptomen is cruciaal, zowel voor mensen die worstelen met PTSS als voor hun omgeving, omdat intrusieve symptomen overweldigend kunnen zijn en vaak moeilijk te controleren. Door de verschillende vormen en hun impact te leren herkennen, kunnen we mensen met PTSS beter ondersteunen bij hun herstel.

---

## Wat zijn intrusieve symptomen?

---

Intrusieve symptomen zijn ongewilde en opdringerige gedachten, beelden, gevoelens of fysieke reacties die plotseling opkomen en de persoon herinneren aan de traumatische gebeurtenis. Ze kunnen erg beangstigend en overweldigend zijn, omdat ze vaak onverwacht optreden en moeilijk te controleren zijn.

Intrusieve symptomen worden gekenmerkt door een hoge mate van herbeleving en brengen het slachtoffer terug naar de traumatische ervaring, waardoor het lijkt alsof het trauma opnieuw gebeurt.

---

## Verskillende vormen van intrusieve symptomen

---

Hieronder beschrijven we de belangrijkste vormen van intrusieve symptomen en geven we voorbeelden van hoe deze zich kunnen uiten in het dagelijks leven van mensen met PTSS.

### *1. Herbelevingen (Flashbacks)*

Herbelevingen zijn het meest herkenbare intrusieve symptoom van PTSS. Ze kunnen variëren van korte, opdringerige gedachten tot intense ervaringen waarbij het lijkt alsof het slachtoffer het trauma opnieuw beleeft. Tijdens een herbeleving voelt de persoon zich alsof hij of zij terug is in de traumatische situatie.

Voorbeelden van Herbelevingen:

- Fysieke herbeleving: Tijdens het rijden in een auto kan iemand die een ernstig verkeersongeval heeft meegemaakt, plotseling het gevoel krijgen alsof hij/zij weer op de plaats van het ongeluk is. De persoon kan het geluid van krakend metaal horen en de geur van verbrand rubber ruiken, zelfs als er geen aanleiding voor is.

- Visuele herbeleving: Een militair die is blootgesteld aan gevechten kan tijdens een wandeling door de stad plotseling felgekleurde explosies zien of het beeld van vijandelijke soldaten voor zich zien opdoemen.

- Emotionele herbeleving: Een slachtoffer van huiselijk geweld kan, wanneer iemand plotseling zijn/haar arm aanraakt, overweldigd worden door een intens gevoel van angst en paniek, alsof de dader opnieuw fysiek aanwezig is.

Hoe merk je herbelevingen op?

- Mensen die herbelevingen ervaren, kunnen zich plotseling terugtrekken, verstijven, of juist extreem onrustig worden.

- Ze hebben mogelijk moeite om te onderscheiden wat realiteit is en wat een herinnering is.

- Ze reageren vaak niet op hun omgeving, alsof ze 'niet aanwezig' zijn.

## 2. Opdringerige gedachten

Opdringerige gedachten zijn plotselinge, ongewilde gedachten die telkens opnieuw opkomen en vaak traumagerelateerd zijn. Ze kunnen inhoudelijk variëren van gedachten over de gebeurtenis zelf tot gedachten over schuld en zelfverwijt.

Voorbeelden van Opdringerige gedachten:

- Bij een verkeersongeluk: Iemand die een ernstig verkeersongeval heeft meegemaakt, kan steeds opnieuw de gedachte hebben: "Ik had beter moeten opletten" of "Wat als ik toen iets anders had gedaan?"

- Bij seksueel misbruik: Een slachtoffer van seksueel misbruik kan voortdurend denken: "Waarom ben ik daar naartoe gegaan?" of "Het was allemaal mijn schuld."

- Bij een natuurramp: Iemand die een overstroming heeft overleefd, kan herhaaldelijk denken: "Iedereen die ik kende is weg, ik had meer moeten doen om mensen te helpen."

Hoe merk je opdringerige gedachten op?

- Mensen lijken verstrikt te raken in hun gedachten, kunnen zich moeilijk concentreren of hebben vaak een afwezige blik.

- Ze kunnen herhaaldelijk dezelfde vraag stellen of hetzelfde verhaal vertellen, zelfs als het niet relevant is voor het gesprek.

- Ze kunnen intens reageren op alledaagse situaties die op de een of andere manier verband houden met hun trauma.

## 3. Traumatische dromen en nachtmerries

Nachtmerries zijn vaak intense dromen waarin het trauma direct of indirect wordt herbeleefd. Ze kunnen variëren van exact dezelfde gebeurtenis die zich in de droom herhaalt, tot symbolische dromen waarin dezelfde angst of hulpeloosheid wordt ervaren.

Voorbeelden van Traumatische nachtmerries:

- Bij een overval: Iemand die is overvallen kan herhaaldelijk dromen dat hij/zij wordt achtervolgd door een onbekende figuur, zonder ooit te kunnen ontsnappen.
- Bij fysiek geweld: Een slachtoffer van fysiek misbruik kan nachtenlang dromen over handen die hem/haar vastgrijpen of een donkere kamer waarin hij/zij wordt opgesloten.
- Bij militair trauma: Een veteraan kan terugkerende dromen hebben over soldaten in het slagveld, explosies, of het verliezen van medesoldaten, zelfs jaren na de daadwerkelijke gebeurtenis.

Hoe merk je nachtmerries op?

- Mensen kunnen zich na een nachtmerrie angstig, verward of zelfs fysiek uitgeput voelen.
- Ze vermijden slapen omdat ze bang zijn dat de nachtmerries terugkomen, wat leidt tot slaapttekort.
- Soms is de nachtmerrie zo intens dat ze schreeuwen, zweten of in paniek wakker worden.

#### **4. Lichamelijke reacties op trauma-gerelateerde triggers**

Bij intrusieve lichamelijke reacties ervaart de persoon sterke fysieke reacties, zoals hartkloppingen, trillen, zweten of misselijkheid, wanneer ze worden blootgesteld aan triggers die hen aan de traumatische gebeurtenis doen denken. Dit kan zelfs gebeuren als de persoon niet bewust aan het trauma denkt, maar wanneer hun lichaam onbewust reageert op prikkels die hen herinneren aan het trauma.

Voorbeelden van Lichamelijke reacties:

- Geluiden: Iemand die een schietincident heeft meegemaakt, kan direct in paniek raken bij het horen van harde knallen, zoals vuurwerk, of zelfs bij het dichtslaan van een deur.
- Geuren: Een slachtoffer van een brand kan zich plotseling misselijk en angstig voelen bij de geur van rook of verbrand hout, zelfs als het slechts om een barbecue gaat.
- Specifieke Plaatsen: Iemand die is aangevallen in een donkere steeg kan een versnelde hartslag, trillen en zweten krijgen bij het zien van een soortgelijke steeg, zelfs als hij/zij in werkelijkheid veilig is.

Hoe merk je lichamelijke reacties op?

- Plotselinge veranderingen in lichaamstaal, zoals verstijven, beven of overmatig zweten.
- Veranderingen in de ademhaling, bijvoorbeeld kortademigheid of hyperventilatie.
- Het vermijden van aanrakingen of fysieke nabijheid van anderen, uit angst dat dit de lichamelijke reacties versterkt.

## 5. Opdringerige beelden (Intrusieve visuele herinneringen)

Opdringerige beelden zijn korte, levendige herinneringen of mentale beelden van het trauma die plotseling voor de geest komen. Deze beelden kunnen net zo krachtig en verontrustend zijn als flashbacks, maar duren vaak korter en zijn minder gedetailleerd. Ze kunnen echter nog steeds intense emoties oproepen.

Voorbeelden van Opdringerige beelden:

- Bij een auto-ongeluk: Iemand die betrokken was bij een ernstig ongeval kan plotseling het beeld van de klap voor zich zien, met bijbehorende geluiden van piepende banden en brekend glas.
- Bij fysiek geweld: Een slachtoffer van huiselijk geweld kan plotseling het beeld van een vuist zien die naar hen uithaalt, zelfs als ze in een veilige situatie zijn.
- Bij seksueel misbruik: Een slachtoffer kan opeens een flitsend beeld voor zich zien van het gezicht van de dader, wat direct angst en walging oproept.

Hoe merk je opdringerige beelden op?

- De cliënt kan stoppen met praten en even verstijven, alsof ze plotseling afgeleid zijn.
- Ze kunnen onbewust hun ogen sluiten, proberen weg te kijken, of hun gezicht aanraken alsof ze iets willen blokkeren.
- Ze reageren mogelijk met afschuw of paniek op iets dat niet direct in hun huidige omgeving aanwezig is.

## 6. Flashbulb memories (Herinneringen aan de context)

Flashbulb memories zijn geen directe herinneringen aan het trauma zelf, maar eerder herinneringen aan de context van de traumatische gebeurtenis. Het zijn vaak levendige herinneringen aan de omstandigheden rondom het trauma, zoals waar de persoon was, wat hij/zij droeg, of wie er aanwezig was.

Voorbeelden van Flashbulb memories:

- Bij een natuurramp: Iemand die een aardbeving heeft meegemaakt, kan zich exact herinneren waar hij/zij stond op het moment dat de eerste schokgolf door de grond ging.
- Bij een overval: Een slachtoffer kan gedetailleerd beschrijven wat hij/zij die dag droeg of welke muziek er op de achtergrond speelde toen de dader binnenkwam.
- Bij een ongeluk: Iemand kan zich ineens herinneren dat er een specifieke geur hing (bijv. de geur van vers gemaaid gras) net voordat de aanrijding plaatsvond.

Hoe merk je flashbulb memories op?

- De persoon vertelt spontaan over details die ogenschijnlijk niet belangrijk lijken, maar wel zeer levendig in hun herinnering staan.
- Ze lijken gefixeerd op bepaalde contextuele aspecten van de gebeurtenis en kunnen deze herhaaldelijk benoemen.
- De details worden vaak benoemd met sterke emotie of lijken 'ingebrand' in hun geheugen.

## 7. Negatieve intrusieve gedachten en overtuigingen

Naast de herbeleving van de traumatische gebeurtenis zelf, kunnen mensen met PTSS ook last hebben van intrusieve negatieve overtuigingen over zichzelf of de wereld. Deze gedachten kunnen de vorm aannemen van intense gevoelens van schuld, schaamte, of waardeloosheid en worden vaak getriggerd door alledaagse situaties.

Voorbeelden van Negatieve intrusieve gedachten:

- Bij seksueel misbruik: Een slachtoffer kan de terugkerende gedachte hebben: "Ik heb het zelf uitgelokt" of "Ik verdien het om pijn te lijden."
- Bij fysiek geweld: Iemand die fysiek mishandeld is, kan herhaaldelijk de gedachte hebben: "Ik ben zwak, ik kan mezelf niet beschermen."
- Bij verlies van een dierbare: Iemand die getuige was van het overlijden van een familielid kan zichzelf constant de schuld geven: "Het is mijn schuld dat hij/zij dood is."

Hoe merk je negatieve intrusieve gedachten op?

- De cliënt kan steeds dezelfde negatieve gedachten herhalen zonder deze te kunnen stoppen.
- Ze spreken zichzelf vaak negatief toe of raken geïrriteerd bij positieve feedback, omdat dit niet past bij hun interne overtuiging.
- Ze kunnen terugkerende schuld- of schaamtegevoelens uiten die niet direct gerelateerd zijn aan de huidige situatie.

---

## Hoe kun je omgaan met intrusieve symptomen?

---

Intrusieve symptomen kunnen overweldigend en moeilijk te controleren zijn. Het is belangrijk om te weten dat deze reacties normale gevolgen zijn van abnormaal intense gebeurtenissen. Hieronder volgen enkele strategieën om beter om te gaan met intrusieve symptomen:

1. Herken Triggers: Probeer te achterhalen welke prikkels deze symptomen uitlokken. Dit kan helpen om de reacties te begrijpen en beter te anticiperen.
2. Gebruik groundingtechnieken (zolang je geen effectieve hulp hebt gehad): Grounding is een manier om jezelf te kalmeren door je op de omgeving te richten en jezelf te 'ankeren' in het heden. Dit kan bijvoorbeeld door hardop vijf dingen te noemen die je ziet, hoort en voelt.

3. Ademhalingsoefeningen: Regelmatig en diep ademen kan helpen om het zenuwstelsel te kalmeren en de intensiteit van intrusieve symptomen te verminderen.
4. Begeleiding van een Therapeut: Een getrainde traumatherapeut kan helpen bij het doorwerken van de herinneringen en emoties die aan de intrusieve symptomen ten grondslag liggen.
5. Houd een Dagboek bij: Het opschrijven van de gedachten en gevoelens die opkomen kan helpen om meer grip te krijgen op intrusieve symptomen en patronen te herkennen.

---

## Conclusies

---

Intrusieve symptomen zijn een van de meest verontrustende aspecten van PTSS en kunnen zich op verschillende manieren manifesteren. Het begrijpen van deze symptomen is een belangrijke eerste stap in het ondersteunen van mensen met PTSS en hen helpen om hun leven weer op te bouwen.

---

## Wetenschappelijke bronnen

---

Hieronder staan enkele wetenschappelijke bronnen die de intrusieve symptomen van PTSS beschrijven. Intrusieve symptomen zijn opdringerige herinneringen, nachtmerries en flashbacks die vaak voorkomen bij mensen met PTSS. Deze bronnen bieden inzicht in wat deze symptomen zijn, waarom ze optreden en hoe ze behandeld kunnen worden.

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

Deze studie introduceert een cognitief model van PTSS dat helpt begrijpen waarom intrusieve symptomen, zoals flashbacks en opdringerige herinneringen, blijven terugkomen. De auteurs beschrijven hoe verkeerde interpretaties en onvoldoende verwerking van het trauma bijdragen aan de persistentie van deze symptomen.

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

### 2. Brewin, C. R., Gregory, J. D., Lipton, M., & Burgess, N. (2010). Intrusive images in psychological disorders: Characteristics, neural mechanisms, and treatment implications

Deze studie onderzoekt de aard van intrusieve beelden en flashbacks in PTSS en andere psychologische stoornissen. De auteurs bespreken hoe specifieke hersengebieden betrokken zijn bij de vorming van deze beelden en hoe therapieën zoals EMDR kunnen helpen bij het verwerken ervan.

- Brewin, C. R., Gregory, J. D., Lipton, M., & Burgess, N. (2010). *Intrusive images in psychological disorders: Characteristics, neural mechanisms, and treatment implications*. *Psychological Review*, 117(1), 210-232.

### 3. Michael, T., Ehlers, A., Halligan, S. L., & Clark, D. M. (2005). Unwanted memories of assault: What intrudes in PTSD?

Deze studie onderzoekt de inhoud en het ontstaan van intrusieve herinneringen bij slachtoffers van een aanval.



De auteurs tonen aan dat deze herinneringen vaak ongecontroleerd en intens zijn en dat ze bepaalde zintuiglijke kenmerken hebben, zoals geur of geluid, die het trauma levendig terugbrengen.

- Michael, T., Ehlers, A., Halligan, S. L., & Clark, D. M. (2005). *Unwanted memories of assault: What intrudes in PTSD?. Behaviour Research and Therapy*, 43(5), 613-628.

#### **4. Hackmann, A., Ehlers, A., & Speckens, A. (2004). Characteristics and content of intrusive memories in PTSD and their changes with treatment**

Deze studie richt zich op hoe intrusieve herinneringen in PTSS veranderen door behandeling, zoals cognitieve gedragstherapie en EMDR. Het laat zien dat therapeutische interventies kunnen helpen om de intensiteit en frequentie van intrusieve herinneringen te verminderen.

- Hackmann, A., Ehlers, A., & Speckens, A. (2004). *Characteristics and content of intrusive memories in PTSD and their changes with treatment. Journal of Traumatic Stress*, 17(3), 231-240.

#### **5. Hellawell, S. J., & Brewin, C. R. (2004). A comparison of flashbacks and ordinary autobiographical memories in posttraumatic stress disorder**

Deze studie vergelijkt flashbacks bij PTSS-patiënten met gewone autobiografische herinneringen en laat zien dat flashbacks vaak gepaard gaan met intense emoties en minder als een verhaallijn worden opgeslagen in het geheugen. Dit helpt verklaren waarom flashbacks zo plotseling en levendig kunnen opkomen.

- Hellawell, S. J., & Brewin, C. R. (2004). *A comparison of flashbacks and ordinary autobiographical memories in posttraumatic stress disorder. Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(1), 54-63.

Deze wetenschappelijke bronnen helpen patiënten en hun naasten om intrusieve symptomen beter te begrijpen en geven praktische handvatten voor herstel. Ze benadrukken het belang van verwerkingstechnieken en bieden informatie over therapeutische benaderingen die specifiek gericht zijn op het omgaan met opdringerige herinneringen, nachtmerries en flashbacks.

