

Bijlage 6.2

Exposuretherapie voor de posttraumatische-stressstoornis

Exposure bij PTSS

Na een traumatische gebeurtenis vermijden veel mensen gedachten, gevoelens, situaties en activiteiten die hen aan die gebeurtenis doen denken, omdat herinneringen aan het trauma angst oproepen. Hoewel vermindering van de herinneringen ervoor zorgt dat u zich op korte termijn rustiger en ontspannener voelt, wordt het probleem op de lange termijn juist erger, omdat u niet leert dat uw angstige verwachtingen niet uitkomen. Het advies dat veel mensen in uw omgeving waarschijnlijk geven is: 'Denk er maar niet meer aan.' Dat is wel goed bedoeld, maar helpt niet. Confrontatie met de dingen die u vermijdt is op de korte termijn moeilijker, maar helpt wel veel beter om uw angsten te overwinnen. Die confrontatie noemen we *exposure*.

Hoe werkt exposure?

Als u de confrontatie met de dingen die u vermijdt aangaat, zult u van tevoren bang zijn dat er akelige dingen gaan gebeuren. U bent bijvoorbeeld bang dat u de controle over uzelf verliest. Echter, wanneer u uzelf op een systematische manier en onder veilige omstandigheden confronteert met dingen die u angstig maken, kunt u ervaren en leren dat dat reuze meevalt. Uw angstige verwachtingen komen niet uit. Als u de exposure regelmatig herhaalt, zal daardoor uw angst langzamerhand afnemen. Met andere woorden, u gaat zich ontspannener voelen in die situaties. We noemen dit uitdoving.

Het is ongeveer hetzelfde als opnieuw op de fiets stappen na te zijn gevallen. Als iemand dat níét doet, wordt hij steeds banger en banger om te gaan fietsen. Als iemand zichzelf echter dwingt toch te gaan fietsen, ondanks de angst, wordt hij geleidelijk minder bang. Hij ervaart dan dat hij niet steeds van de fiets af valt, maar gewoon kan blijven fietsen.

Imaginaire exposure

Zo werkt het ook met angstige herinneringen. Blootstelling aan uw herinneringen noemen we *imaginaire exposure*. Als u de herinneringen niet vermijdt, maar ze juist ophaalt, zult u op den duur met minder angst aan die gebeurtenis kunnen terugdenken. U merkt namelijk dat deze angstige herinneringen niet gevaarlijk zijn, en dat u ze aankunt. Door uzelf bloot te stellen aan de herinneringen aan uw trauma, door het trauma in gedachten opnieuw te beleven, kunt u

controle krijgen over de herinneringen. Ze zullen dan minder snel tevoorschijn komen op momenten dat u dat niet wilt. Dit wil zeggen dat de flashbacks en de nachtmerries die veel mensen ervaren na een traumatische gebeurtenis, minder vaak voorkomen. En als ze nog wel voorkomen, kunt u ze beter aan. Ook zult u merken dat u door de exposurebehandeling anders gaat denken over uzelf en de wereld om u heen, uw gedachten worden genuanceerder.

Exposure in vivo

Er zullen ook dingen zijn in het dagelijkse leven die u nu liever vermijdt. Bijvoorbeeld een film of televisieprogramma bekijken over het onderwerp van uw traumatische gebeurtenissen. Of naar een drukke plek gaan, omdat u daar het overzicht niet meer hebt. Ook daaraan gaat u zich blootstellen. We noemen dat *exposure in vivo*. Het is voor de behandeling belangrijk dat u zelf zo veel mogelijk materiaal verzamelt dat met uw trauma's te maken heeft: geuren, foto's, geluiden, filmpjes enzovoort.

Opbouw van een sessie

Elke sessie is min of meer gelijk. De sessie duurt in totaal anderhalf uur. We beginnen altijd met het invullen van de PTSS-klachtenschaal en een bespreking van de afgelopen week. Daarna volgt een uur waarin het de bedoeling is dat u zo precies mogelijk vertelt wat er allemaal gebeurd is en hoe u zich daarbij gevoeld hebt. De bedoeling is dat u de gevoelens die dit oproept zo veel mogelijk toelaat. Dat is de *imaginaire exposure*. Hiervan wordt een audio-opname gemaakt. Die audio-opname gaat u thuis beluisteren. Neemt u hiervoor een apparaat mee waarop geluid opgenomen kan worden, zoals uw smartphone of een mp3-speler. Daarna is er tijd voor de nabespreking: u kunt vragen stellen, uw ervaringen delen en nadenken over wat u ervan geleerd hebt. Tijdens dit uur doet u ook samen met de therapeut andere oefeningen, bijvoorbeeld samen kijken naar een film die u aan het trauma doet denken, of het bekijken van foto's. Dat is *exposure in vivo*.

Is exposure moeilijk?

Behandeling met exposure lijkt in het begin heel moeilijk en veel mensen die een traumatische gebeurtenis hebben meegemaakt zijn bang eraan te beginnen. Dat is logisch, het zijn immers geen prettige herinneringen. In plaats van vermijden, zoeken we de angst juist op. Daarom kan de angst in het begin eerst toenemen, maar dat is juist een goed teken. Die toename van de angst is weliswaar vervelend, maar noodzakelijk om ervan te kunnen leren. Al snel zal de angst weer afnemen. De behandeling is echter nooit te zwaar. U kunt voor een groot deel zelf het tempo bepalen en de totale behandelingsduur is doorgaans kort. Door de structuur in de behandeling, de veilige omstandigheden en de begeleiding, bent u in staat om de moeilijkheden te overwinnen.

Actieve inzet

Het effect van de behandeling is gebaseerd op de regelmatige blootstelling door uzelf aan de herinneringen aan het trauma. Eens per week is daarvoor niet voldoende. Daarom is het van essentieel belang ook thuis uzelf eraan bloot te stellen. Dit gebeurt door de geluidsopname van de sessie vijfmaal per week te beluisteren. Daarnaast zult u ook andere exposureoefeningen doen, waarin u situaties opzoekt die u aan het trauma doen denken. Zo kunt u teruggaan naar de plaats waar het trauma plaatsvond of een film bekijken waarin een soortgelijk trauma voorkomt. Ook daarbij is herhaling belangrijk: hoe vaker u oefent, hoe sneller het verbeteringsproces verloopt. De behandeling wordt geëvalueerd aan de hand van uw scores op de PTSS-klachterschaal. De behandeling vraagt dus een actieve inzet van u, die vrijwel elke dag investering vraagt. Hoe meer u oefent, hoe sneller het resultaat voelbaar zal zijn.

De therapeut

Uw therapeut is ervaren in het behandelen van PTSS en het uitvoeren van de exposure op een goede en veilige manier. De therapeut zal u op allerlei manieren helpen bij de exposureoefeningen, en bij het overwinnen van uw angst. U kunt het niet fout doen, de therapeut zal u leren hoe de exposure het best uitgevoerd kan worden bij u, en de therapeut past de therapie altijd aan uw persoonlijke situatie aan. De therapeuten zijn gewend aan het aanhoren van allerlei traumatische verhalen en hebben veel ervaring. U hoeft dus niet bang te zijn dat uw therapeut iets raar of belastend vindt, en u hoeft zich zeker niet te schamen voor uw verhaal.

Positieve kanten?

We hebben goede resultaten met deze behandeling en de prognose is goed. Uit onderzoek is keer op keer gebleken dat de behandeling zeer effectief is. Met de tijd zult u zien dat de behandeling een uitdaging voor u is, dat u een goed gevoel krijgt over uzelf, dat uw gedachten over het trauma genuanceerder worden en dat uw klachten zullen verminderen. Het is niet altijd makkelijk om nare details van het trauma op te halen, maar veel mensen vinden het ook fijn dat ze eindelijk al die details een keer kunnen delen met iemand. Dingen waar je met anderen niet zo makkelijk over praat. U zult uiteindelijk weer aan de traumatische gebeurtenis kunnen denken en erover kunnen praten zonder de angst steeds te voelen. Door de behandeling zult u de gebeurtenis verwerken.