

# Informatie voor kinderen over Posttraumatische Stress Stoornis (PTSS)

EN BEHANDELING VAN PTSS BIJ PSYTREC

## Inhoudsopgave

**01** INLEIDING

**02** PTSS

**03** PTSS

**04** EMDR

**05** IMAGINAIRE EXPOSURE

**06** PSYCHO-EDUCATIE

**07** PMT & BEWEGING

**08** BEHANDELING BIJ PSYTREC

**09** BEHANDELING BIJ PSYTREC

**10** KENNISQUIZ

**11** BEGRIPPENLIJST

**12** ANTWOORDEN QUIZ



### Informatie over dit boekje

Dit boekje heb je waarschijnlijk aangevraagd omdat je graag meer wilt weten over PTSS. Het kan zijn dat iemand in jouw omgeving PTSS heeft en je daarom er meer over wilt weten, of omdat je op school een werkstuk of spreekbeurt wilt gaan geven over PTSS.

Waarom je het ook hebt aangevraagd; je vindt in deze folder een heleboel informatie over PTSS en de behandeling van PTSS bij PSYTREC.

De informatie in dit boekje is allemaal voor jou! Je mag dus gewoon schrijven, onderstrepen of krassen in dit boekje. Achterin zit een quiz waarmee jij je kennis kunt testen of die je kunt gebruiken in de klas voor jouw klasgenoten.



imaginaire exposure



emdr



psycho-educatie



sport



## Wat is PTSS?

PTSS is de afkorting van posttraumatische stress stoornis, iedereen kan in principe PTSS krijgen. PTSS kan worden veroorzaakt door een trauma (een nare gebeurtenis).

## Hoe kan je PTSS krijgen?

PTSS kun je krijgen als je iets traumatisch meemaakt, oftewel een hele nare gebeurtenis (trauma);

Dat je iets overkomt waarbij er geweld wordt gebruikt, er een hele gevaarlijke situatie is of je lijf door een ander wordt aangeraakt op een plek waar je alleen jezelf hoort aan te raken, als dit gebeurt zonder jouw toestemming.

Het kan iemand op verschillende manieren overkomen;

1. Het overkomt de persoon zelf
2. Iemand is getuige van dat iemand anders het overkomt
3. Iemand die heel dicht bij de persoon staat, overkomt het, bijvoorbeeld een broer, zus, vader, moeder of goede vriend(in).
4. Of het overkomt iemand vaker tijdens het werk; bijvoorbeeld een militair in een oorlogsgebied.

Niet iedereen krijgt PTSS, soms kan je ook een hele nare gebeurtenis (trauma) meemaken en krijg je geen PTSS. Waarom de een wel en de ander geen PTSS krijgt is niet helemaal duidelijk.

## Wat zijn de symptomen van PTSS?

Symptomen zijn dingen waaraan je merkt dat het niet "goed" met je gaat.

- Herbelevingen; het kan zijn dat je bijvoorbeeld gaat dromen over de nare gebeurtenis of dat je bijvoorbeeld buiten loopt en iets ziet wat je doet herinneren aan de nare gebeurtenis (dit noemen we een trigger) en dat je daardoor ineens beelden ziet en het lijkt alsof de gebeurtenis er ineens weer is, dit laatste heet een flashback.
- Vermijden; dit betekent dat je dingen uit de weg gaat die je doen herinneren aan het trauma. Bijvoorbeeld; een boom doet je herinneren aan het trauma (trigger), iemand zou dus (liever) niet naar het bos gaan. Daarnaast kan het ook zijn dat iemand "iets" gaat doen om minder te hoeven voelen of om minder na te hoeven denken. Dit kan zijn door; meer alcohol te gaan drinken of door heel veel spelletjes of tv te gaan kijken.
- Negatief denken; jezelf niet belangrijk vinden, snel boos worden, bang zijn om bijvoorbeeld alleen te zijn of je jezelf schamen over iets wat er is gebeurd.
- Hyperalertheid; dat betekent dat iemand alles in de gaten probeert te houden, vaak weten mensen precies waar alle nooduitgangen zijn, snel schrikken van onverwachte geluiden en moeilijk concentreren tijdens bijvoorbeeld het leren of werken.

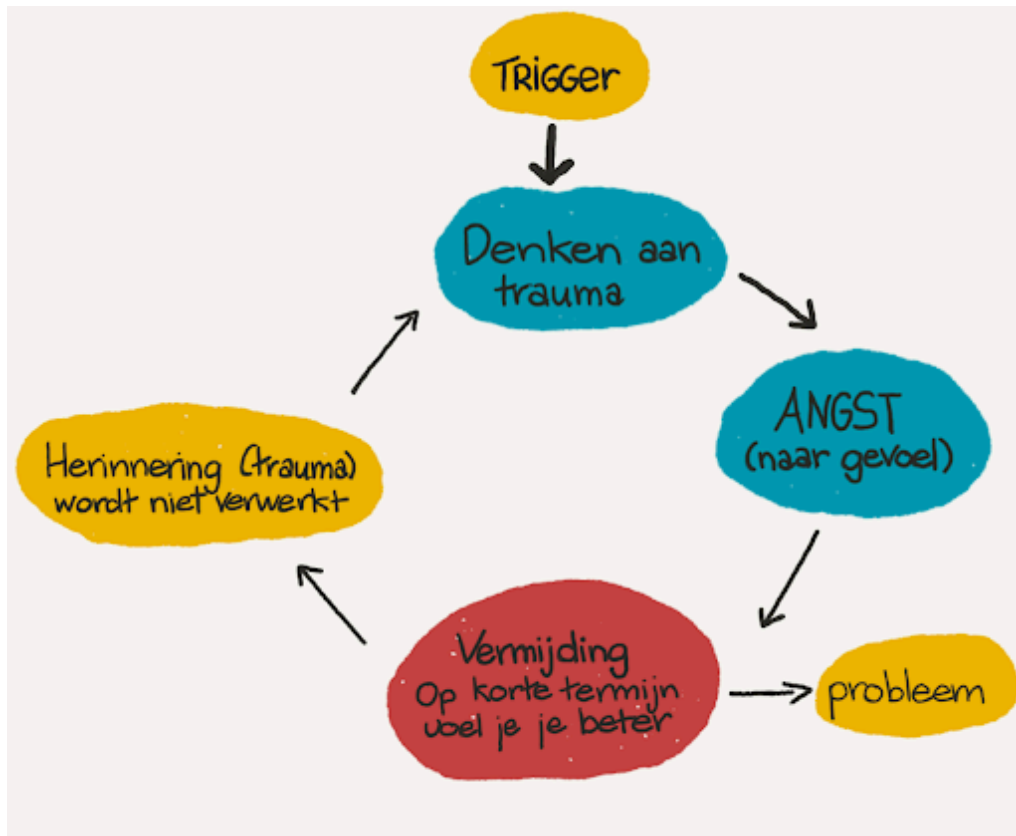


**"Heb jij het idee dat er iemand in jouw omgeving PTSS heeft en zo ja, waar merk je dit aan?"**



## Hoe wordt PTSS behandeld?

Als je PTSS hebt is er niks mis met je hoofd of je verstand, als je tegen iemand met PTSS zegt dat een herinnering niet gevaarlijk is, dan snapt het hoofd dat heel goed. Maar het probleem zit in het lijf, het lijf probeert continue je te beschermen en gaat eigenlijk in de overlevingsstand. De behandeling is daarom gericht op het lijf leren dat het nu niet in gevaar is. Er zijn 2 behandelmethodes, die hierbij goed kunnen helpen: EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) en IE (Imaginaire Exposure).



Voor behandeling van PTSS is het belangrijk dat deze cirkel doorbroken gaat worden door te stoppen met vermijding zodat verwerking op gang kan komen. Het doel van behandeling: de drempel verlagen om vermijding te stoppen/doorbreken.



“ Herken je een van de PTSS symptomen en zo ja, hoe herken je dit dan? ”



## Wat is EMDR?

EMDR is erop gericht om de spanning, angst of andere emoties die iemand bij een naar beeld uit de traumatische herinnering heeft, te verminderen.

Bij EMDR therapie vraagt een behandelaar/therapeut om te denken aan wat er is gebeurd, op het meest heftige stukje zet je het verhaal stil en denk je aan het meest heftige moment, dit plaatje ga je dan voor je zien. Terwijl je hieraan denkt vraagt de therapeut je tegelijkertijd iets anders te doen.

Dit kan zijn;

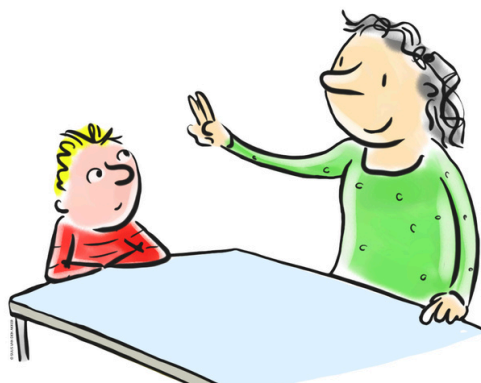
- De vingers van de therapeut volgen met je ogen
- Luisteren naar speciale geluidjes via een koptelefoon
- Trommelen met je handen of rekensommen maken

Tussendoor zal de therapeut vragen wat je denkt of voelt en of het al minder spannend is om aan dit plaatje te denken. Er kan van alles opkomen als dit gevraagd wordt: gedachten, gevoelens, lichamelijke klachten etc. Een therapeut gaat net zo lang door totdat het "plaatje" je niet meer bang maakt en je het aankunt om naar het plaatje te kijken. Dat het minder spannend wordt komt doordat de therapeut je zogenoemde werkgeheugen aanspreekt; omdat als je aan het meest heftige aspect van je herinnering denkt, kost dit best veel ruimte in je geheugen. Maar doordat je zo snel als mogelijk bijvoorbeeld de vingers van de therapeut gaat volgen, zoals dat bij EMDR gebeurt, kost dat ook veel ruimte van je werkgeheugen. Doordat beide "aandachtstaken" veel ruimte kosten is er weinig plek nog in je hoofd voor de naarheid aan dat heftige moment. Dit zorgt er vaak voor dat je dan een andere betekenis aan de gebeurtenis kan geven en het minder spannend is om er aan terug te denken.

**Speciale folder over EMDR:** <https://www.emdrkinderenjeugd.nl/assets/files/emdr-kinderen-nl.pdf>



**"Had je al eens eerder over EMDR gehoord? Of ken je iemand die ook EMDR heeft gehad?"**





## Wat is imaginaire Exposure?

Imaginaire exposure betekent letterlijk in verbeelding jezelf blootstellen aan de herinnering. Dat betekent dat je steeds weer aan een enge herinnering denkt, maar op een veilige manier, zodat je brein en je lijf leert dat die gedachte niet zo eng is als je misschien denkt. Door het steeds opnieuw te doen, merk je dat het minder naar wordt. Uiteindelijk kan het je helpen om je minder bang te voelen als je aan die herinnering denkt!

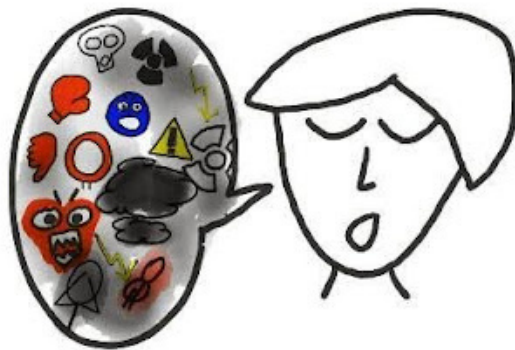
Je gaat tijdens een sessie je trauma vertellen, tot in het detail; dus niet; hij had een mes in zijn hand. Maar; hij had een blauw aardappelschilmesje in zijn hand. Je beleeft het trauma in gedachten dus eigenlijk opnieuw. Tegelijkertijd kan er gebruik worden gemaakt van geluiden of voorwerpen, zoals bijvoorbeeld een blauw aardappelschilmesje of het geluid van een sirene terwijl het trauma wordt verteld en er naar voorwerp wordt gekeken, vastgehouden en naar het geluid geluisterd.

De bedoeling hiervan is dat de spanning steeds meer stijgt maar dat iemand wel weet dat hij nu op een stoel zit in een behandelkamer en dus het trauma niet nóg een keer nu meemaakt. Vaak zie je dan dat de spanning daarna gaat afnemen, en mensen merken dat ze het aankunnen om het te vertellen en er dan niets gevaarlijks gebeurt.

Het belangrijkste doel van IE is dus om jouw lijf te laten ervaren dat de ramp nu niet gebeurt. Zelfs niet als je heel hard je best doet om in gevaar te zijn door een herinnering. Dus de herinnering kan nog zo naar zijn, maar in het hier en nu nooit gevaarlijk zijn.



“ Hoe zou jij het vinden om Exposure te krijgen? ”



Imaginaire exposure



## Wat is Psycho-Educatie?

Psycho-Educatie is uitleg krijgen over PTSS; je leert wat PTSS is en door deze uitleg begrijp je beter wat er met je aan de hand is, wat er nodig is en kun je dat ook beter uitleggen aan de mensen om je heen. Dat je leert hoe een trauma verwerkt kan worden. Je leert wat vermijding is en leert zelf erachter te komen wat jij allemaal vermijdt en waarom je dit doet, om vervolgens een plan te maken hoe jij gaat stoppen met vermijden.

En hier natuurlijk ook actief mee aan de slag gaan.

Bijvoorbeeld; je bent bang voor een hond, omdat het trauma dat je is overkomen te maken heeft met een hond. Dan zou je de volgende stappen kunnen doorlopen;

1. Kijken naar een plaatje van een hond
2. Kijken naar een hond op een afstandje
3. Hond aaien
4. Tussen een groepje met honden doorlopen



**“ Wat denk jij dat het belangrijkste is om te leren tijdens de Psycho-Educatie? ”**



PSYCHO-EDUCATIE



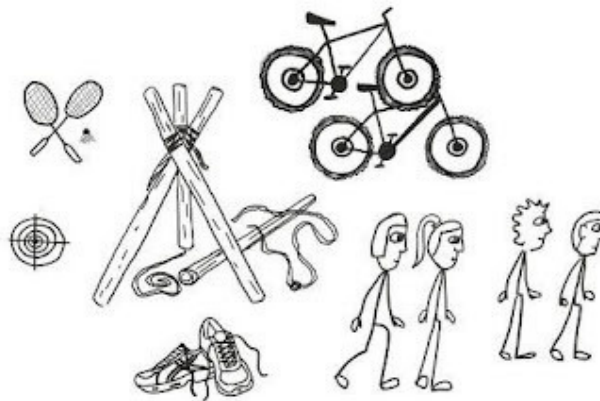
## Waarom PMT & Beweging?

PMT (psychomotorische therapie) en bewegen is een belangrijk onderdeel bij PSYTREC. Tijdens de PMT wordt er heel veel gekeken naar het vermijdings- en veiligheidsgedrag dat iemand heeft. Dit komt veel voor bij mensen met PTSS. Door lichaams- en bewegingsgerichte oefeningen kunnen mensen met PTSS ontdekken wat hun vermijdingsgedrag is en kunnen ze oefenen met dingen die ze heel spannend vinden.

Een voorbeeld van wat mensen met PTSS doen, is dat ze heel veel bewegen om niet de emotionele pijn van het trauma te voelen. In de PMT oefenen zij dan met rustiger aandoen en voelen hoe dit voelt. Anderen bewegen juist bijna niet omdat ze niet naar buiten durven, of bang zijn voor andere mensen. Zij oefenen door juist wel mee te doen in een groep, ook al vinden ze dit spannend. Weer anderen vinden het heel spannend om te boksen samen met iemand anders of om bijvoorbeeld vooraan in de groep te wandelen en juist dit gaan we dan met ze oefenen. Zo komen er verschillende soorten oefeningen langs waarmee mensen met PTSS kunnen oefenen met nieuwe dingen en dat ze dit ook als ze thuis zijn weer gaan durven te doen.



**“ Kan jij je voorstellen dat PMT en beweging helpt bij een behandeling voor PTSS? ”**







### Wat is het verschil tussen behandeling bij PSYTREC of ergens anders?

Bij PSYTREC komen mensen in behandeling die PTSS hebben, vaak zijn het mensen die meerdere trauma's hebben meegemaakt in hun leven of waarbij het trauma gebeurde voordat ze 16 waren. Vaak is een behandeling van 1x in de week niet genoeg voor hen en komen ze daarom bij PSYTREC. Bij PSYTREC behandelen we PTSS door middel van 2x EMDR, 2x Exposure en bewegen ze bij ons 3 uur per dag en krijgen ze heel veel Psycho-Educatie. PSYTREC doet dus heel veel dingen tegelijkertijd wat maakt dat de trauma's heel snel behandeld kunnen worden.

### Hoe ziet een behandeling eruit bij PSYTREC?

Bij PSYTREC zijn er verschillende mogelijkheden m.b.t. de behandeling. We hebben een 2- of 4-daagse behandeling. Tijdens intake wordt er gekeken waar iemand voor in aanmerking komt. Er wordt gekeken naar de soort en aantal trauma's die iemand heeft en of er naast PTSS ook andere problemen zijn. Meestal is de 2-daagse via online behandeling. Je blijft dan dus gewoon thuis en je volgt het hele programma dan via beeldbellen. Kom je in aanmerking voor een 4-daagse, dan kom je eerst 2 dagen op locatie, je blijft dan ook 1 nacht bij PSYTREC slapen. De andere 4 dagen worden online, vanuit huis, gedaan.

### Hoe ziet een dagprogramma bij PSYTREC eruit?

08:00 - 08:30	Startmoment van de dag
08:30-09:30 & 09:30-10:30	Exposure & EMDR/PMT & beweging
10:30-10:45	Pauze
10:45-11:45 & 11:45-12:45	Exposure & EMDR/PMT & beweging
12:45-13:45	Lunch
13:45-14:45 & 14:45-15:45	Exposure & EMDR/PMT & beweging
15:45-16:00	Pauze
16:00-18:00	Exposure & EMDR/PMT & beweging
18:00-18:30	Dag 1: Pauze Dag 2: Afsluiting
18:30-19:30	Dag 1: Diner Dag 2: Uitcheck
19:30-21:30	Dag 1: Psycho-Educatie en werken in werkboek



## Waarom is iemand die bij PSYTREC in behandeling is niet de hele tijd bereikbaar?

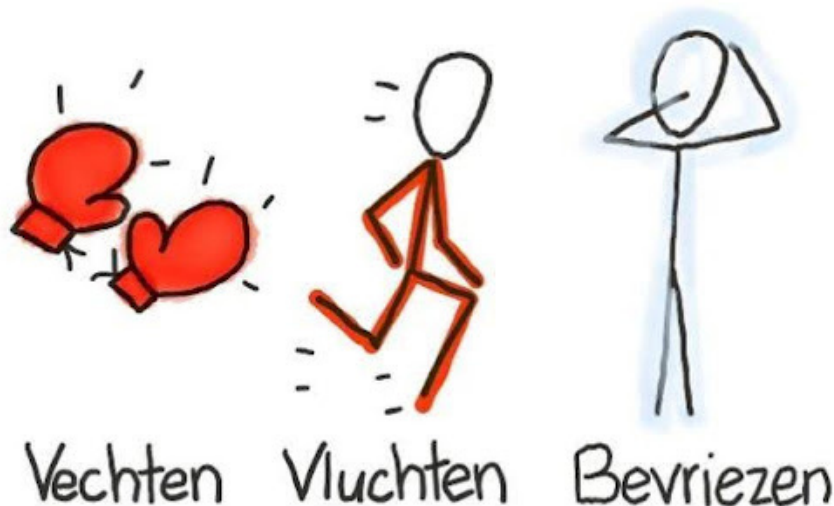
Bij PSYTREC vinden we het belangrijk dat mensen volledig bezig zijn met hun herstel en behandeling, zonder afleiding.

Het is namelijk heel makkelijk om je meer bezig te gaan houden met hoe het gaat met de mensen thuis dan dat je bezig bent om beter te worden. Dit is voor mensen met PTSS een makkelijke uitweg, want het is natuurlijk veel fijner om te weten hoe het met je gezin gaat, dan dat je aan je trauma moet denken. PSYTREC probeert er alles aan te doen dat mensen niet kunnen “vluchten” in dingen die op dat moment niet belangrijk zijn en ze echt alles uit de behandeling kunnen halen.

Ook worden de mensen bij PSYTREC cursisten genoemd en geen patiënten of cliënten. Dit doet PSYTREC omdat ze denkt dat je heel veel kunt leren over je eigen herstel en dat je zelf ook verantwoordelijk bent om ook weer beter te worden. De behandeling die PSYTREC aanbiedt is een hulpmiddel dat je gaat gebruiken.



“ Heb jij iemand in jouw omgeving die bij PSYTREC in behandeling komt of is geweest? Heb je misschien nog vragen over deze tijd? ”





## Kennisquiz voor jezelf of voor in de klas

### 1 Wat is PTSS?

- a. Posttraumatische stresssyndroom
- b. Posttraumatische stress stoornis
- c. Posttraumatische stress spier

### 2 Wat zijn symptomen van PTSS?

- a. Bang, snel schrikken en niet meer kunnen werken
- b. Herbelevingen, hyperalertheid, vermijden en negatief denken
- c. Herbelevingen, hyperalertheid, vermijden en positief denken

### 3 Hoe kan je PTSS krijgen?

- a. Door te vallen en je arm te breken
- b. Door pesten of verlaten te worden
- c. Door een hele nare gebeurtenis

### 4 Wat is EMDR?

- a. Een behandeling van PTSS met bewegingen of geluidjes
- b. Een spel waarbij je moet trommelen
- c. Een behandeling van PTSS waarbij je het trauma elke keer moet vertellen

### 5 Wat is Imaginaire Exposure?

- a. Een behandeling van PTSS met bewegingen of geluidjes
- b. Een spel waarbij je moet trommelen
- c. Een behandeling van PTSS waarbij je het trauma elke keer moet vertellen

### 6 Wat is Psycho-Educatie?

- a. Weten wat je hebt en hier ook mee leren om te gaan
- b. Dit zijn testen om te kijken of je nog PTSS hebt
- c. Dit is een vorm van sport

### 7 Wat is het verschil van behandeling bij PSYTREC of ergens anders?

- a. Bij PSYTREC worden mensen 1x per week behandeld
- b. Bij PSYTREC doen ze niet aan sport
- c. Bij PSYTREC hebben ze verschillende behandelmethoden op 1 dag en blijven overnachten

### 8 Waarom is PMT belangrijk bij behandeling van PTSS?

- a. Om conditie op te bouwen
- b. PMT geeft je de mogelijkheid om dingen die je spannend vindt op allerlei manieren te kunnen oefenen
- c. Om bepaalde sporten te leren

### 9 Waarom blijven mensen bij PSYTREC overnachten?

- a. Omdat ze een heel druk programma hebben en zich ook volledig op hun herstel kunnen focussen
- b. Omdat het ver weg is van de bewoonde wereld
- c. Omdat mensen niet kunnen auto rijden na een behandeling

### 10 Waarom zijn mensen die in behandeling zijn bij PSYTREC niet altijd bereikbaar?

- a. Zodat mensen volledig en alleen met hun eigen herstel en behandeling bezig zijn
- b. Om zo hun trauma op te lossen
- c. Omdat hun telefoon geen bereik heeft op onze locatie



### Begrippenlijst

- **PTSS:** Posttraumatisch stressstoornis, zie bladzijde 2
- **Trigger:** een voorwerp, geluid of geur die je doet herinneren aan het trauma en bijvoorbeeld een herbeleving veroorzaakt.
- **Intakegesprek:** Een gesprek waarbij we met iemand in gesprek gaan om te kijken welke problemen mensen hebben en om te kijken of iemand bij ons op de juiste plek is om hulp te krijgen.
- **Dissociëren:** als je last hebt van dissociatie kan het voelen alsof je gedachten, gevoelens, herinneringen en lichamelijke gewaarwordingen of belevingen niet van jezelf zijn. Ook kan de wereld en de mensen om je heen heel vreemd aanvoelen. Het kan ook zijn dat je geen pijn meer voelt of dat je heel wazig of suf bent.
- **Herbeleving:** het kan zijn dat je bijvoorbeeld gaat dromen over de nare gebeurtenis of dat je bijvoorbeeld buiten loopt en iets ziet wat je doet herinneren aan de nare gebeurtenis en dat je daardoor ineens beelden ziet en het lijkt alsof de gebeurtenis er ineens weer is, dit laatste heet een flashback.
- **Vermijden:** dit betekent dat je dingen uit de weg gaat die je doen herinneren aan het trauma. Bijvoorbeeld; een boom doet je herinneren aan het trauma, iemand zou dus (liever) niet naar het bos gaan. Daarnaast kan het ook zijn dat iemand "iets" gaat doen om minder te hoeven voelen of om minder na te hoeven denken. Dit kan zijn door; meer alcohol te gaan drinken of door heel veel spelletjes of tv te gaan kijken.
- **Stress:** spanning die je kunt voelen in je lichaam.
- **Psycholoog:** een psycholoog is een deskundige die zich bezighoudt met het innerlijk leven (kennen, voelen en streven) en het gedrag van de mens. Een soort dokter voor je gevoelsleven en je gedrag.



## Antwoorden Kennisquiz

- 1.b
- 2.b
- 3.c
- 4.a
- 5.c
- 6.a
- 7.c
- 8.b
- 9.a
- 10.a