

Psychotrauma

Hoe Mentrum kan helpen.



informatie voor de cliënt



Mentrum
geestelijke gezondheidszorg Amsterdam



Schokkende onverwachte gebeurtenissen zoals overvallen, aanrandingen, verkrachtingen, ernstige ongelukken, natuurrampen, gijzelingen en oorlogsgeweld zijn zeer ingrijpend voor de mensen die het meemaken of die er getuige van zijn. Dit soort gebeurtenissen kunnen intense gevoelens van angst, hulpeloosheid of afschuw oproepen. Wanneer na de eerste schok doordringt wat er is gebeurd, worden de slachtoffers in het algemeen overspoeld door emoties. Ongeloof, verbijstering, ontreddering, verslagenheid, onmacht, angst, woede en verdriet zijn normale reacties. Ook andere traumatische ervaringen, zoals pesten op school of mishandeling in het gezin, kunnen veel invloed hebben op iemands leven.



De meeste mensen verwerken een schokkende gebeurtenis zelf en pakken na een aantal maanden de draad van hun leven weer op. Sommige mensen lukt dit echter niet. Zij blijven last houden van klachten of ontwikkelen een psychische stoornis. In dat geval spreken we van psychotrauma. Soms treden de klachten ook pas maanden of jaren na de traumatische ervaring op. Voorbeelden van stoornissen die zich kunnen ontwikkelen na een traumatische gebeurtenis zijn depressie, verslaving, fobieën, dissociatieve stoornissen (hierbij zijn de stressreacties zo sterk dat mensen zich plotseling niet meer bewust zijn van hun emoties, waarnemingen en herinneringen) en de posttraumatische stress stoornis (PTSS).

Posttraumatische stress stoornis (PTSS)

Psychotrauma uit zich vaak in een PTSS, een specifieke vorm van een angststoornis. Zo'n 10 procent van de mensen die een traumatische ervaring heeft gehad, ontwikkelt een PTSS. Vrouwen en kinderen zijn er kwetsbaarder voor dan mannen. Een PTSS kan het leven ernstig ontwrichten, maar is in de meeste gevallen gelukkig goed te behandelen. Zoek hulp, ook als het om lichte of matige klachten gaat. Hoe eerder u er bij bent, hoe groter de kans op genezing.

Symptomen posttraumatische stress-stoornis

De mate waarin iemand last heeft van een PTSS, verschilt van persoon tot persoon. De symptomen wisselen elkaar af. De meest kenmerkende symptomen zijn:

Herbeleving

- n het opnieuw beleven van de schokkende gebeurtenis in beeld, geur, geluid, smaak of lichamelijke gevoelens



- n nachtmerries en onrustig slapen
- n zich opdringende terugkerende herinneringen en gedachten aan de gebeurtenis
- n regelmatig terugkerende heftige angstreacties (vooral in situaties die aan de gebeurtenis herinneren)

Vermijding

- n het vergeten van de hele gebeurtenis of bepaalde momenten eruit
- n gevoelloosheid
- n pogingen gedachten, gevoelens of gesprekken horend bij het trauma te vermijden
- n afsluiten van anderen
- n mijden van situaties en plaatsen die eraan herinneren

Verschijnselen van spanning en verhoogde waakzaamheid

- n Gespannenheid, gejaagdheid, ongeduldigheid en overmatige waakzaamheid
- n Schrikachtigheid en overgevoeligheid
- n Prikkelbaarheid, woedeaanvallen en huilbuien
- n Somberheid en gebrek aan plezier en interesse
- n Moeite met in- of doorslapen.
- n Concentratieproblemen

Overige verschijnselen

- n Schuldgevoel
- n Minderwaardigheidsgevoelens



Risicofactoren posttraumatische stress-stoornis

Waarom de één een PTSS ontwikkelt en de ander niet, is niet precies bekend. Wel is duidelijk dat een aantal factoren een rol speelt:

De aard en duur van de traumatische gebeurtenis

Gebeurtenissen waarbij maar één slachtoffer was betrokken, blijken moeilijker te verwerken dan gebeurtenissen met meerdere slachtoffers. Hetzelfde geldt voor gebeurtenissen die herhaaldelijk optreden of zich uitstrekken over een langere tijd, zoals kindermishandeling en incest.

Psychische/sociale factoren

Mensen die goed over hun gevoelens kunnen praten en positief denken, hebben minder kans op een PTSS dan degenen die gesloten en verlegen zijn. Steun en begrip uit de omgeving vergemakkelijken eveneens het verwerkingsproces.

Biologische factoren

Hoe mensen met stress omgaan is gedeeltelijk erfelijk bepaald. Daarnaast kunnen nare ervaringen op jeugdige leeftijd er voor zorgen dat het stress-systeem als het ware verkeerd is afgesteld. Dit vergroot de kans op het ontwikkelen van een PTSS.

De behandelingen van Mentrum

Een PTSS is in de meeste gevallen gelukkig goed te behandelen. Mentrum beschikt over een team van specialistische deskundigen die samen met u naar een oplossing zullen zoeken. Onze behandelmethoden zijn allemaal



wetenschappelijk onderzocht en hebben hun nut bewezen. De behandelprogramma's zijn ontwikkeld in samenwerking met de Cliëntenraad van Mentrum. Welke methode of combinatie van methoden het meest geschikt is, is afhankelijk van de ernst van de symptomen, maar ook van uw voorkeur. Mentrum hanteert daarvoor een heldere werkwijze met vijf stappen:

1. Een afspraak maken

U heeft op advies van uw huisarts, psycholoog of een andere verwijzer besloten om hulp te zoeken bij Mentrum. Om een afspraak te maken, kunt u contact op nemen met Mentrum Aanmelding en Advies: 020-590 44 44.

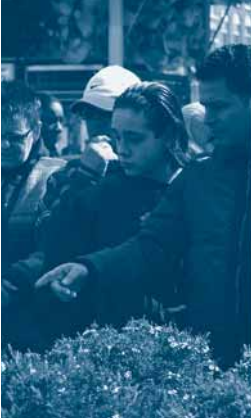
2. Het eerste contact

Bij Mentrum Aanmelding en Advies werken ervaren medewerkers. Nadat u heeft uitgelegd wat uw hulpvraag is, zal mogelijk nog naar aanvullende informatie worden gevraagd. Bijvoorbeeld of u al eerder last heeft gehad van een angststoornis en zo ja, of u daar voor bent behandeld.

Als na overleg met u blijkt dat u mogelijk een behandeling nodig heeft, dan wordt op korte termijn een afspraak met een psycholoog of psychiater gemaakt. Een psychiater is een arts en bevoegd om medicijnen voor te schrijven.

3. De onderzoeksfase

De onderzoeksfase is bedoeld om een goed beeld te krijgen van uw hulpvraag en klachten. Welke behandeling geschikt is, is afhankelijk van uw hulpvraag en de ernst van uw klachten, maar ook van welke methode het best bij u past. De psycholoog of psychiater zal met u praten over de mogelijke oorzaak van uw klachten en vragen naar uw ziektegeschiedenis.



Daarnaast wordt aan de hand van een vragenlijst de soort en ernst van uw traumagerelateerde problematiek bepaald. Mogelijk is er inderdaad sprake van een PTSS, maar er kan ook sprake zijn van een andere traumagerelateerde stoornis. In alle gevallen wordt met u gekeken naar de beste behandel­methode.

In overleg met u wordt een behandelplan opgesteld. Wij gaan bij Mentrum uit van een stapsgewijze aanpak, ook wel ‘stepped care’ genoemd. Dit betekent de minst belastende hulp als het kan en intensieve hulp als het nodig is. Mocht een bepaalde behandel­methode niet aanslaan dan kan worden overgestapt op een andere. Ook een combinatie van behandel­methoden is mogelijk.

4. De behandeling

De behandeling bestaat uit één of meer behandel­methoden. Het kan bijvoorbeeld gaan om gesprekken, medicijnen of een combinatie daarvan. Afhankelijk van de methode krijgt u met een psycholoog, psychiater of andere behandel­aar te maken. Elke behandeling bestaat uit een aantal bijeenkomsten. Sommige behandel­ingen zijn individueel, sommige in groeps­vorm.

5. Resultaat bespreken

Aan het eind van de behandeling wordt besproken hoe de behandeling is verlopen. Als het resultaat volgens u en uw behandel­aar voldoende is, dan kan de behandeling worden beëindigd. Mocht u echter nog te veel last hebben van uw klachten, dan is een vervol­gbehandeling raadzaam. Voor veel behandel­ingen kunt u gewoon bij Mentrum blijven. Mochten wij een behandel­ing niet aanbieden, dan verwijzen wij u graag door naar een andere instelling.



Het bezoekadres van Informentaal is:
J.P. Heijestraat 121, in Amsterdam
Kijk ook op www.Informentaal.nl

Raadpleeg ook de website van
onze cliëntenraad:
www.clientenraadmentrum.nl



Het kan zijn dat u na het lezen van deze folder nog vragen heeft over de behandelingsmogelijkheden en de werkwijze van Mentrum. Op onze website www.mentrum.nl kunt u actuele informatie vinden over PTSS en andere trauma-gerelateerde stoornissen. Ook de behandelmethoden worden hier uitgebreid beschreven.

Voor meer informatie kunt u ook contact opnemen met Informentaal. Dit is een onafhankelijk informatie- en adviespunt voor de geestelijke gezondheidszorg. De medewerkers beantwoorden uw vragen kosteloos.

Mentrum biedt zorg en opvang voor mensen met psychische of psychiatrische problemen. Wij werken vóór, maar vooral samen mét onze cliënten. Op een persoonlijke en betrokken manier, deskundig, doelgericht en effectief. Voor jong en oud en voor mensen uit allerlei culturen. Mentrum is gevestigd in Amsterdam en beschikt over meerdere behandellocaties in de stad.

Per 1 januari 2007 is Mentrum HKZ-gecertificeerd. Dit betekent dat de in-stelling voldoet aan de HKZ-normen. HKZ staat voor Harmonisatie Kwaliteitsbeoordeling in de Zorgsector, een landelijk erkende organisatie die kwaliteitsnormen voor zorg opstelt. Voor Mentrum gaat het om kwaliteitsnormen voor de geestelijke gezondheidszorg (GGz).



Mentrum
geestelijke gezondheidszorg Amsterdam