

EMDR-therapie bij een posttraumatische stressstoornis (PTSS)

Factsheet voor verwijzers

Versie 2 | 28-08-2024

WAT IS PTSS, HOE ONTSTAAT HET EN HOE VAAK KOMT HET VOOR?

Een posttraumatische stressstoornis (PTSS) is een stoornis die kan ontstaan na blootstelling aan feitelijke of dreigende dood, ernstige verwonding of seksueel geweld¹. Het kan zijn dat de persoon de gebeurtenis zelf heeft meegemaakt, er getuige van is geweest, of dat het een naaste van de persoon is overkomen. Tussen de 52% tot 81% van Nederlanders maakt ooit in het leven een schokkende gebeurtenis mee². Naar schatting 7,4% van de Nederlandse bevolking voldoet aan de criteria van een PTSS (8,8% van de vrouwen en 4,3% van de mannen).

Er is sprake van PTSS bij een combinatie van deze klachten:

- De aanwezigheid van intrusieve symptomen, bijvoorbeeld pijnlijke herinneringen, onaangename dromen, flashbacks, en lichamelijke reacties.
- Aanhoudende vermijding, bijvoorbeeld van gedachten en gevoelens over de traumatische ervaring, of van situaties en activiteiten die deze gedachten en gevoelens oproepen.
- Negatieve veranderingen in cognities en stemming, bijvoorbeeld overdreven schuldgevoelens of negatieve overtuigingen over zichzelf, anderen of de wereld.
- Toegenomen lichamelijke stress, blijkend uit bijvoorbeeld overdreven waakzaamheid, schrikreacties, concentratieproblemen en een verstoorde slaap.

De klachten moeten tenminste een maand aanhouden en gepaard gaan met verminderd functioneren op een of meer belangrijke gebieden (sociaal/ relationeel, werk/opleiding).

HOE HERKEN JE PTSS IN DE PRAKTIJK?

- Screen altijd op PTSS, dus ook bij patiënten die zich met andere klachten aanmelden dan passend bij een PTSS.
- Gebruik gevalideerde instrumenten voor screening, diagnostiek en monitoring^{3;4;5}.
- Een PTSS kan zich specifiek manifesteren. Zo kunnen symptomen vooral lichamelijk van aard zijn, met fysieke herbelevingen, vermijden aandacht bij het lichaam te brengen of houden, uitputting, en hyperarousal. Ook kunnen bijvoorbeeld herbelevingen onderdrukt zijn door medicatie of middelengebruik of minder getriggerd worden door sterke vermijding.
- PTSS-symptomen kunnen gemaskeerd worden door comorbide stoornissen zoals een depressieve stoornis, angststoornis of dwangstoornis.
- Bij kinderen jonger dan 6 jaar kunnen PTSS-symptomen zich anders manifesteren⁶.
- Voor ouderen kunnen bijkomende factoren, zoals lichamelijke gezondheidsproblemen, gebruik van medicatie en cognitieve achteruitgang, van invloed zijn op de manifestatie van een PTSS.

Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR)-therapie is een bewezen effectieve behandeling voor een PTSS⁶⁻⁹.

HOE ZIET EMDR-THERAPIE BIJ PTSS ERUIT?

Het aantal sessies en de intensiteit van EMDR-therapie varieert en is afhankelijk van de:

- Aard van het trauma (interpersoonlijk geweld, natuurramp, ongeluk, enzovoort);
- Duur en frequentie van het trauma (eenmalig, meermalig en/of langdurig);
- Verstreken tijd sinds het trauma (recent, lang(er) geleden, of nog steeds voortdurend);
- Aard en ernst (licht tot zeer ernstig) van de impact van de problematiek op de gezondheid en het dagelijks functioneren van de patiënt.

De PTSS-klachten en dan met name de zich opdringende, intrusieve herinneringen en nachtmerries, vormen het uitgangspunt voor het selecteren van de relevante herinneringen voor EMDR-therapie.

In geval van een enkele traumatische ervaring zijn een tot drie sessies meestal voldoende.

Contra-indicaties

Het gebruik van drugs en sederende medicatie kan een negatieve invloed hebben op de verwerking van de traumatische gebeurtenissen. Er zijn geen absolute contra-indicaties voor EMDR-therapie, ook niet voor patiënten met ernstige klachten en comorbide stoornissen¹⁰⁻¹⁴.

WAAR KUN JE TERECHT VOOR EEN BEHANDELING VAN PTSS MET EMDR-THERAPIE?

Verwijs patiënten naar een behandelaar met ervaring in een evidence-based behandeling van een PTSS, dan wel naar een centrum dat hierin gespecialiseerd is. Therapeuten die met succes een door de Vereniging EMDR Nederland (VEN) erkende opleiding hebben gevolgd zijn terug te vinden in het [ledenregister van de VEN](#).

ONDERZOEK NAAR DE EFFECTIVITEIT VAN EMDR-THERAPIE BIJ PTSS

De effectiviteit van EMDR-therapie bij een PTSS is aangetoond in verschillende gerandomiseerde studies en meta-analyses bij volwassenen⁶⁻⁹ en bij kinderen¹⁴. De behandel effecten zijn groot. EMDR-therapie wordt dan ook in internationale richtlijnen en in de Nederlandse zorgstandaard 'Psychotrauma en stressorgerelateerde stoornissen' aanbevolen als effectieve, traumagerichte therapie¹. EMDR-therapie is een werkzame behandeling voor PTSS bij mensen uit verschillende culturen en populaties¹⁴. Ook is EMDR-therapie veilig en effectief bij patiënten met (ernstige) comorbide psychiatrische stoornissen zoals een psychose, persoonlijkheidsstoornis en/of depressieve stoornis en klachten zoals dissociatie¹⁰⁻¹⁴.

MEER INFORMATIE

Kijk op de website van de VEN (www.emdr.nl) voor meer informatie over EMDR bij PTSS en andere klachten. Hier vind je ook patiëntfolders en -video's over de toepassing van EMDR.

Scan mij

GERAADPLEEGDE LITERATUUR

