

---

# Sessie 1

## Complexe posttraumatische stressstoornis

---

### Agenda

#### 1 Inleiding (30-35 min.)

- Welkom.
- Rondje voornamen.
- Groepsregels doornemen en vertrouwelijkheidsverklaring tekenen.
- Toestemmingsverklaring tekenen (indien er audio- of video-opnames zullen worden gemaakt).
- Doel en opzet van de cursus.
- Spaarzaam spreken over trauma.
- Huiswerk en saboteren.
- Overzicht thema's van de cursus.

#### 2 Pauze (10-15 min.)

#### 3 Lezing inclusief zintuigoefening (35-40 min., Infoblad 1, 2, 3 en 4)

#### 4 Voorbespreking huiswerk (25-30 min.)

Inclusief plenair Huiswerkblad 1 en 2 invullen aan de hand van een voorbeeld van een cursist.

# Groepsregels

## **Vertrouwelijkheid**

De regel is om geen namen of informatie over groepsleden te bespreken met mensen buiten de groep. Wat in de groep gebeurt, blijft binnen de groep. Hiervoor tekenen jullie ook een vertrouwelijkheidsverklaring. Er is een uitzondering: je kunt natuurlijk wel met anderen praten over je eigen deelname aan de groep praten zonder daarbij over andere groepsleden te vertellen.

## **Het is een cursus naast een individuele behandeling**

Het accent van de groep ligt op psycho-educatie en op het trainen van vaardigheden. Dat betekent dat de ruimte om te bespreken hoe je een en ander beleeft beperkt is. Dat is meer iets voor in je individuele behandeling. We vragen de groepsleden om het in de groep niet te hebben over details van traumatische ervaringen, omdat dat belastend kan zijn voor jezelf of voor de andere deelnemers.

## **Doe zo veel mogelijk mee**

Als je zo veel mogelijk aan de groep wilt hebben, en je voelt je veilig genoeg, doe dan mee aan het oefenen van nieuwe vaardigheden en praat daar met anderen over.

## **Iedereen is verschillend**

Luister naar elkaar en houd eventuele kritische oordelen over een ander voor jezelf. Alle cursisten in deze groep zijn verschillend en hebben verschillend gereageerd op belastende ervaringen. En iedereen heeft een eigen manier om zich uit te drukken. We vinden het erg belangrijk respect te hebben voor die verschillen.

## **Je aanwezigheid is belangrijk**

Elke sessie bouwt voort op de vorige. Daarom is het belangrijk elke keer te komen. Je aanwezigheid is belangrijk voor de groep. Laat het alsjeblieft weten als je om een of andere reden niet kunt komen of later zult komen.

We weten uit ervaring dat het soms moeilijk is om naar de sessies te blijven komen. Het is niet eenvoudig om langdurig in een groep samen te werken. We hebben echter liever dat je komt en je kritiek met ons bespreekt dan dat je wegblijft. Als je drie keer achter elkaar afwezig bent, kun je niet meer meedoen aan de rest van de cursus.

## **Op tijd**

Kom alsjeblieft op tijd. We beginnen op tijd en houden op tijd op, uit respect voor de afspraken die men verder heeft. Als je van jezelf weet dat je vaak te laat komt, ga dan een halfuur eerder van huis.

## **Voor elkaar zorgen?**

Het komt voor dat groepsleden meer geneigd zijn elkaar te gaan helpen dan de aandacht op zichzelf gericht te houden. Om dit te voorkomen raden we contact buiten de groep af.

### **Geen onderlinge geheimen**

Omdat geheimen isoleren en mensen een naar gevoel kunnen geven, is het niet de bedoeling dat sommige mensen binnen de groep iets met elkaar bespreken wat andere groepsleden niet mogen weten.

### **Geen seksuele relaties**

Het is niet toegestaan seksuele relaties of seksueel contact aan te gaan met groepsleden.

### **Geen drank of middelen**

Het is niet toegestaan alcohol of verdovende middelen te gebruiken voordat je naar de groep gaat. Als je dat wel hebt gedaan, kun je die keer niet meedoen.

### **Wat te doen in geval van nood?**

Soms komt het voor dat mensen overweldigd raken en het gevoel of de neiging krijgen zichzelf pijn te doen. Het is de bedoeling dat je over dat soort gevoelens of gedachten spreekt, maar dat je er niet naar handelt. Als het niet lukt om die neiging onder controle te houden, neem dan contact op met je vaste behandelaar.

# Doel en opzet van de cursus

## Doel van de cursus

- Een gevoel van controle krijgen over symptomen die het gevolg zijn van nare ervaringen.
- Het opbouwen van een soort gereedheidskist, met daarin het gereedschap dat je in de groep leert hanteren. In je gereedheidskist stop je die gereedschappen waarvan je gemerkt hebt dat ze voor jou bruikbaar zijn.

Het is belangrijk te weten dat:

- De gereedschappen, de vaardigheden, elke dag geoefend moeten worden gedurende langere tijd voor ze echt gaan werken.
- De gereedschappen geen toverformules zijn.
- Je met name in de eerste periode meer klachten kunt krijgen of je sterker bewust kunt worden van je klachten. De cursus kan het patroon om je klachten zo veel mogelijk te negeren doorbreken. Voordat verandering kan optreden, is het noodzakelijk dat je je bewust wordt van je klachten;
- Het doel van de groep is om met je klachten en symptomen om te gaan, niet om alle symptomen te laten verdwijnen. Onderzoekresultaten laten zien dat de meeste mensen die de cursus afmaakten beduidend minder klachten hadden aan het einde van de cursus. En, misschien nog wel belangrijker, ze gaven ook aan dat ze minder werden beheerst door hun klachten en ervoeren dat ze hun leven meer zelf konden sturen.

## Opzet van de groep

De groep heeft een vast programma. Een sessie duurt telkens twee uur. De groep komt twintig keer bijeen en drie en zes maanden na afloop van de cursus nog eens. De sessies zijn steeds van ... tot ... uur. Elke bijeenkomst bestaat uit:

- het bespreken van het huiswerk van de vorige keer;
- een minilezing over het onderwerp van deze keer;
- het oefenen van vaardigheden als dat nodig is;
- het bespreken van het huiswerk voor de volgende keer.

De minilezingen geven informatie over en/of instructies voor een bepaalde vaardigheid.

## Spaarzaam spreken over trauma

Gedurende de sessies zullen we het niet over details van je eigen ervaringen met misbruik of mishandeling hebben. We verwachten dat de andere deelnemers het ook niet gedetailleerd over hun eigen misbruik of mishandeling zullen hebben. Mocht iemand daar toch over beginnen, dan zullen we dit afkappen. De reden hiervoor is dat we niet willen dat mensen door elkaars verhalen zo van streek raken dat ze belangrijke informatie niet meer kunnen opnemen. Wel kan het voorkomen dat we ter illustratie van ons materiaal een anoniem voorbeeld noemen uit onze praktijk van iemand die seksueel misbruikt is of lichamelijk mishandeld is. We willen dat iedereen de aandacht erbij kan houden.

We zullen veel materiaal bespreken in deze sessies. Soms zal het je misschien wat te veel zijn, soms zul je zelfs meer last van je klachten krijgen. Soms zullen we genoodzaakt zijn om door te gaan met het volgende onderwerp, ook al is over het vorige nog niet alles gezegd. Omdat onze tijd beperkt is, zullen we de discussie beperken tot het onderwerp van de sessie. Raak niet in paniek als je niet alles kunt onthouden; dat kan niemand, bij geen enkele cursus. Belangrijke onderwerpen komen terug in een volgende sessie. En je kunt thuis alles nog eens rustig nalezen of naluisteren.

### **Huiswerk en saboteren**

Het huiswerk is eigenlijk het belangrijkste van de hele cursus. Elke sessie krijg je een opdracht mee voor thuis, bijvoorbeeld: registreer hoe vaak je een nachtmerrie hebt. Je leert hier het meeste van en je kunt er de volgende sessie over vertellen: wat werkte goed en wat werkte minder goed? We beoordelen je daar overigens niet op – je krijgt er geen cijfer voor, zoals vroeger op school – want wat je met de cursus doet, is je eigen verantwoordelijkheid. Je kunt huiswerk dus ook ‘saboteren’. Daar komen we later op terug. Voor veel mensen zal het ook nuttig zijn om met hun individuele behandelaar te bespreken wat ze leren in de cursus. Hij of zij kan je misschien extra helpen om de dingen die je hier leert te benutten in je eigen situatie.

# Overzicht thema's van de cursus

## **Symptomen**

- 1 Complexe posttraumatische stressstoornis
- 2 Slaapproblemen
- 3 Dissociatie

## **Emoties**

- 4 (Herkennen van) emoties en gevoelens
- 5 G-schema

## **Vaardigheden**

- 6 Vaardigheden 1 – Afleidingstechnieken
- 7 Vaardigheden 2 – Zelftroost en zelfzorg
- 8 Vaardigheden 3 – Ontspanning, acceptatie en rust
- 9 Vaardigheden 4 – Veiligheid en vertrouwen in jezelf

## **Crisisplan/herhaling**

- 10 Herhalen en toepassen in een crisisplan

## **Gedachten**

- 11 Onterechte overtuigingen
- 12 Kromme gedachten

## **Relatie tot jezelf en anderen**

- 13 Woede
- 14 Assertiviteit 1
- 15 Schuld en schaamte
- 16 Assertiviteit 2
- 17 Vertrouwen opbouwen
- 18 Assertiviteit 3 en lichaamsbeleving

## **Afscheid en functioneren**

- 19 Afscheid voorbereiden
- 20 Afscheid, uitvliegen en toekomst

## **Functioneren op langere termijn**

- 21 Terugkombijeenkomst na drie maanden
- 22 Terugkombijeenkomst na zes maanden

# Complexe posttraumatische stressstoornis: wat is dat?

*Vooraf:* je hoeft niet alles te onthouden. De onderwerpen komen terug en je kunt de tekst van de lezingen steeds thuis in dit boek nalezen of naluisteren! Soms zal je aandacht verslappen door de hoeveelheid informatie of door de spanning. Deze eerste bijeenkomst gaan we het hebben over de klachten en symptomen die je kunt overhouden aan een traumatische ervaring.

Na een eenmalig trauma, zoals het meemaken van een bankoverval, kan een (simpele) posttraumatische stressstoornis ontstaan. Bij herhaald en langdurig trauma, vaak op jonge leeftijd, kun je een complexe posttraumatische stressstoornis ontwikkelen. Veel mensen met zo'n stoornis hebben moeite er met hun aandacht bij te blijven. Daarom doen we nu eerst een oefening om je aandacht erbij te houden. Deze concentratieoefening (zintuigoefening) kan je op den duur, na vaker oefenen, helpen je te concentreren. Je leert je aandacht goed op het hier-en-nu te richten, in plaats van op het verleden.

## Samen doen we de zintuigoefening (zie Infoblad 1). Hoe ging het?

We gaan nu verder met een klein stukje over de biologie, omdat dit de symptomen van een complexe PTSS begrijpelijker maakt.

### A DE BIOLOGIE VAN DE STRESSREACTIE (ZIE INFOBLAD 2)

Als je intens angstig bent, bijvoorbeeld als je leven in gevaar is, vindt er een soort alarmreactie in je lichaam plaats. Het alarm bereidt je lichaam erop voor om te vechten of te vluchten. Dit verschijnsel zien we bij zowel mensen als dieren. Het is dus een normale en vooral nuttige reactie.

Bij het alarm komen stresshormonen vrij. Het eerste hormoon is adrenaline, dat je hart sneller doet kloppen, je bloeddruk doet stijgen en je bloed sneller laat stromen. Het andere hormoon is cortisol, dat ervoor zorgt dat je bloedsuikerspiegel stijgt. Cortisol is de brandstof voor je spieren. Je spieren worden zo goed mogelijk doorbloed, zodat ze in actie kunnen komen. Ook je hersenen krijgen bij het alarm meer bloed, zodat ze snel oplossingen kunnen bedenken. Het bloed trekt weg uit je gezicht (daardoor kun je 'bleek van schrik' of 'wit om de neus' zijn) en uit je darmen en blaas, zodat je spijsvertering even stopt. Deze biologische stressreactie is een overlevingsstrategie en wordt ook wel de 'vecht-of-vluchtreactie' (*fight or flight response*) genoemd.

In bepaalde stresssituaties ben je machteloos. Je kunt jezelf niet verweren en ook niet wegvluchten. Je raakt als het ware verlamd. Dat noemen we een *freeze*-reactie (*freeze* betekent bevroren). Denk aan een haas die voor de koplampen van een auto bevroert van angst en zich niet meer kan bewegen, ook al zou het veiliger voor hem zijn om weg te rennen. Het stresssysteem van het lichaam is dan mogelijk zo overprikkeld dat je lichaam niet meer kan reageren.

Het stresssysteem wordt aangestuurd door de hersenen. De daarin gelegen hippocampus (het zeepaardje) speelt een belangrijke rol bij herinneringen aan traumatische gebeurtenissen

en bij het emotionele geheugen. Bij mensen met PTSS is het zeepaardje wat kleiner dan normaal. We weten nog niet hoe dat komt. Mogelijk is het beschadigd door te veel stresshormonen. Of misschien was het al kleiner voor het trauma en is de kans op PTSS daardoor groter.

Verder spelen de amygdala (amandelkernen) een belangrijke rol bij stressreacties. Stel dat je een slang ziet. Dan wordt in eerste instantie een supersnelle, onbewuste reactie via de amandelkernen in gang gezet. Voor je het weet, deins je terug om jezelf in veiligheid te brengen. Pas later krijg je een bewuste reactie via de hogere hersengebieden (de prefrontale hersenschors of prefrontale cortex) en realiseer je je wat er eigenlijk gebeurt. Je handelt dus al voor je denkt. Na traumatische gebeurtenissen verlopen je reacties vaker via die korte, onbewuste route en functioneert de hersenschors minder goed.

Men denkt tegenwoordig dat het door veranderingen in de hersenen komt dat je emoties zo heftig en moeilijk te controleren zijn en dat je last hebt van opdringerige herinneringen uit het verleden. Dit betekent overigens níét dat je een hersenziekte hebt; na succesvolle therapie kunnen de hersenveranderingen weer verdwijnen (Thomaes & Dorrepaal et al., 2015). We hopen en verwachten dat dit bij deze groep ook zal gebeuren.

Tot zover het biologische verhaal. Maar wat is nu eigenlijk een trauma?

## **B DEFINITIE VAN TRAUMA**

In het leven komen we allerlei soorten stress tegen: klein en groot, variërend van je portemonnee verliezen tot het overlijden van iemand van wie je houdt. Toch worden niet al deze ervaringen beschouwd als een echt trauma, hoewel ze wel allemaal stressvol zijn en in de spreektaal ook vaak 'traumatisch' worden genoemd.

In een echte traumatische situatie is er sprake van een feitelijke of dreigende dood, verwonding of seksueel geweld, bij jezelf of een ander (het zogeheten 'A-criterium' uit de DSM-5). Voorbeelden daarvan zijn geweld in oorlogstijd, een natuurramp, een verkeersongeluk, seksueel misbruik of lichamelijke mishandeling.

## **C WAT IS PTSS (ZIE INFOBLAD 3)?**

Posttraumatische stressstoornis (afgekort PTSS) is een verzameling symptomen die je kunt krijgen na een trauma, ook jaren later nog. Fasen van herbelevingen en vermijding wisselen elkaar af. Daarnaast zijn er veranderde gedachten over jezelf en de wereld om je heen en je gevoelens. Ook staat de alarmknop van je stresssysteem voortdurend aan. Aan de hand van de DSM-5 kan daarnaast ook nog worden gespecificeerd of het gaat om PTSS van het dissociatieve subtype (zie pagina 25).

## **De indringende fase (ook wel: herbelevingen)**

In de indringende fase komt het verleden steeds maar bij je terug. Gevoelens en herinneringen aan het trauma dringen zich aan je op, of je dat nu wilt of niet. 's Nachts kun je nachtmerries hebben over de gebeurtenissen en overdag kun je geplaagd worden door levendige herinneringen aan de traumatische gebeurtenis. Het is alsof de film steeds opnieuw wordt afgespeeld in je hoofd (flashbacks). Het is alsof alles steeds opnieuw gebeurt. Vaak gaat dit gepaard met lichamelijke verschijnselen en intens nare gevoelens.



Die indringende symptomen of herbelevingen worden vaak uitgelokt (getriggerd) wanneer je gebeurtenissen meemaakt die op de een of andere manier lijken op het trauma of dit symboliseren. Daar komen we straks op terug.

Je kunt soms ook 'overspoeld' worden door paniek of intense psychische pijn, zonder dat het iets met het trauma van doen lijkt te hebben. Dat overspoeld worden lijkt vaak niet te stoppen. Het is net alsof je geen enkel verweer hebt en de sluisdeuren naar je traumatische herinneringen openstaan. In deze cursus kun je leren daar meer controle over te krijgen.

## **Vermijdingsfase**

Tijdens de vermijdingsfase probeer je je juist af te sluiten voor alles wat je maar aan het trauma herinnert. Dat is precies het tegenovergestelde van wat er gebeurt in de indringende fase. Omdat je weet hoe heftig je gevoelens kunnen zijn, kun je bang voor jezelf of voor je emoties worden. Dat wordt weleens een 'fobie voor voelen' genoemd. Je wilt en kunt er niet over praten. Het lijkt op verdoving.

Als je lichamelijk gewond raakt, kan je lichaam verdovende stoffen aanmaken die helpen om de pijn aan te kunnen. Op dezelfde manier kan je geest zichzelf verdoven tegen emotionele pijn. Je voelt je dan verdoofd, leeg of dood vanbinnen (*numbing*). Je voelt de pijn dan in elk geval niet zo erg. Maar de verdoving kan wel weer tot andere vervelende dingen leiden.

Als gevolg van deze – gegeneraliseerde – neiging tot vermijden, wordt je wereldje wel erg klein. Je bent bang om nieuwe dingen uit te proberen. Mensen met traumatische ervaringen zijn vaak intelligente en getalenteerde mensen. Ze hebben veel mogelijkheden, maar bereiken door hun klachten minder dan mogelijk zou zijn geweest. Dit komt waarschijnlijk doordat hun angst voor gevoelens, nieuwe situaties, het nemen van risico's en hun vermijding van intieme relaties een belemmering vormen om zich te ontwikkelen tot de mensen die ze zouden kunnen zijn. Het is de bedoeling dat je in de cursus leert om 'gecontroleerd' te gaan vermijden en dat je de vermijding geleidelijk aan gaat doorbreken.

## **Negatieve veranderingen in gedachten en gevoel**

Je kunt je een deel van het trauma misschien niet meer herinneren. Door het trauma kun je tot nare overtuigingen komen als: ik kan niemand vertrouwen, het is mijn eigen schuld geweest. Dat kan afstand tot anderen veroorzaken. Het trauma vond vaak plaats binnen een relatie en soms binnen je eigen familie, mogelijk door mensen van wie je afhankelijk was. Je vermijdt verbinding met anderen, omdat je dan opnieuw gekwetst kan worden. Je voelt je vervreemd van anderen, je hebt problemen met intimiteit en kan niemand vertrouwen. Deze overtuigingen gaan veelal samen met intense en langdurige negatieve gevoelens als angst, afschuw, boosheid en schaamte. Ook kun je vertekende gedachten hebben over wie er nu eigenlijk schuldig is aan het trauma. Je neemt het jezelf bijvoorbeeld kwalijk. Je denkt dat je het er zelf naar gemaakt hebt of dat je niet meer waard bent.

Mensen die een trauma hebben meegemaakt, hebben vaak het gevoel dat ze geen toekomst meer hebben. Je kunt er bijvoorbeeld van overtuigd zijn dat dingen die anderen als onderdeel van de normale levensloop beschouwen, zoals trouwen, liefde en een carrière, jou nooit zullen overkomen, alsof jij verdoemd bent. Vaak hebben deze mensen het gevoel dat ze jong zullen sterven. Ook hebben ze vaak weinig interesse om dingen te ondernemen.

## **Voortdurend de alarmknop aan**

Vaak komt iemand als gevolg van een trauma in een chronische alarmtoestand terecht. Als je met gevaar wordt geconfronteerd, wordt er adrenaline door je lichaam gepompt. Hierdoor word je alert, met als doel te overleven. Denk eens aan een alarmknop die aangaat. Als het gevaar voorbij is, gaat de knop weer om. Bij getraumatiseerde mensen kan de knop echter niet meer om, zodat ze in een constante staat van paraatheid blijven.

Dit kan leiden tot overmatige prikkelbaarheid en tot woede-uitbarstingen. Je emoties kunnen zeer plotseling tevoorschijn komen, als 'duveltjes uit een doosje'. Als je je gevoel op afstand probeert te houden (vermijdingsfase: verdoofd zijn) kun je soms ineens uitbarsten. Misschien begrijp je dan zelf niet precies wat er gebeurt. Je kunt kwaad worden om iets wat onbenullig lijkt, maar wat je in feite doet denken aan het trauma. Of je kijkt naar een reclame op tv en moet ineens huilen. Dat komt mogelijk doordat die reclame gevoelens naar boven brengt die te maken hebben met het verleden. Dan huil je niet alleen om die ontroerende reclame, maar ook om iets wat je dertig jaar eerder hebt meegemaakt. Je hoeft je daar niet eens bewust van te zijn.

Die alarmknop leidt verder tot overdreven schrikreacties. Zo kun je je een hoedje schrikken als iemand je op je schouder tikt. Ook ben je waakzaam. Je hebt het idee dat er overal gevaar dreigt. Als er bijvoorbeeld in de hal een hard geluid klinkt, denken getraumatiseerde mensen dat er ingebroken wordt, terwijl andere mensen denken dat er een stoel omvalt. Het probleem met die waakzaamheid is dat die het je moeilijk maakt om te ontspannen. Als je ontspant ben je immers niet meer op je hoede, en als je niet meer op je hoede bent, loop je gevaar (denk je).

Als je met mensen samen hebt geleefd die gewelddadig en/of bedreigend waren, leer je om hun emoties nauwkeurig in de gaten te houden. Zodra zo'n gevaarlijk persoon emotioneel wordt, ben je geneigd hem te kalmeren of te troosten, om zo te voorkomen dat hij zich op jou gaat afreageren. Mensen met traumatische ervaringen letten vaak heel goed op de emotionele toestand van anderen, ook als die niet per se gevaarlijk is.

Een begrijpelijk gevolg van de permanente waakzaamheid zijn concentratieproblemen. Als je voortdurend je omgeving in de gaten moet houden, heb je weinig ruimte over om je aandacht bij andere, ontspannende, leuke of interessante dingen te houden. Stel je maar eens voor dat je een interessante, maar moeilijke roman probeert te lezen, terwijl er een aardbeving dreigt. Ook kan de verhoogde spanning zich uiten in roekeloos of zelfbeschadigend gedrag.

In de cursus zul je leren met deze alarmsymptomen om te gaan. Veel mensen gebruiken ook bepaalde medicijnen om het alarmsysteem een beetje te dimmen en zich meer op andere dingen te kunnen richten.

## **D WAT IS EEN COMPLEXE POSTTRAUMATISCHE STRESSSTOORNIS? (ZIE INFOBLAD 4)**

De afgelopen twintig, vijftientwintig jaar hebben behandelaars van mensen die misbruikt en/of mishandeld waren, gemerkt dat de diagnose PTSS eigenlijk onvoldoende beschrijft waar deze mensen allemaal last van hebben. Dat is ook wel begrijpelijk, want het is natuurlijk iets heel anders of je bijvoorbeeld één keer een bankoverval hebt meegemaakt of dat je thuis als kind steeds opnieuw geconfronteerd werd met nare ervaringen waar je niets tegen kon doen. Drie aspecten zijn daarbij belangrijk: