



Handleiding PTSS-programma

Algemene informatie

Het PTSS-programma is tot stand gekomen in samenwerking met Arno Beugels, [Centiv](#) en meerdere medewerkers van Embloom. Arno Beugels is gz-psycholoog en werkzaam bij [detraumaspecialist.com](#). Hij heeft jarenlange ervaring met de behandeling van (complexe) PTSS en heeft de basis gelegd voor dit PTSS-programma. Het programma is gebaseerd op Cognitive Processing Therapy, een bewezen effectieve behandelmethode uit de Verenigde Staten. Binnen het programma wordt deze behandelmethode verrijkt met psycho-educatie en exposure-in-vivo (blootstelling aan dingen die de cliënt in het dagelijks leven vermijdt). Cognitive Processing Therapy heeft een vergelijkbare effectiviteit als de meest gangbare traumabehandelingen: EMDR en Imaginaire Exposure.

Het doel van dit programma is om de cliënt stap voor stap te leren zijn/haar trauma te verwerken. Het PTSS-programma biedt de cliënt de mogelijkheid om op een laagdrempelige manier met zijn/haar PTSS-klachten aan de slag te gaan. Dit programma is uitermate geschikt voor blended-care, waarbij online modules gecombineerd kunnen worden met (face-to-face) gesprekken. Ook is het mogelijk dat de cliënt dit programma grotendeels zelfstandig uitvoert, waarbij weinig tot geen aansturing van een therapeut nodig is. Dat is uiteraard afhankelijk van de zelfredzaamheid en klachten van iedere cliënt.

Het programma bestaat uit drie delen en richt zich op de twee belangrijkste redenen dat PTSS-klachten blijven bestaan, namelijk negatief denken en vermijdings-/veiligheidsgedrag. In het eerste deel van dit programma wordt voornamelijk psycho-educatie aangeboden. In het tweede gedeelte gaat de cliënt aan de slag met het veranderen van de negatieve gedachten, die na het trauma zijn ontstaan. In het derde deel van het programma gaat de cliënt zijn/haar vermijdings-/veiligheidsgedrag doorbreken.

Hoe zet ik de modules klaar?

Het PTSS-programma bevat de volgende onderdelen:

1. PTSS-module - 1. Introductiemodule
2. PTSS-module - 2. Word je bewust van je PTSS-klachten
3. PTSS-module - 3. Begrijp je PTSS-klachten
4. PTSS-module - 4. Herken je PTSS-triggers
5. PTSS-module - 5. Begrijp de kracht van cognitieve traumatherapie
6. PTSS-module - 6. Herken je PTSS-denkblokkades
7. PTSS-module - 7. Spoor je traumagedachten op
8. PTSS-module - 8. Verwerk je traumagedachten
9. PTSS-module - 9. Zoek de uitgang uit het PTSS-doolhof en ga aan de slag met helpend gedrag
10. PTSS-module - 10. Herken je vlucht- en veiligheidsgedrag
11. PTSS-module - 11. Begrijp de kracht van exposure traumatherapie
12. PTSS-module - 12. Ga de confrontatie aan met je angsten

Let op: zet hierna ook het exposuredagboek klaar

13. PTSS-module - 13. Blijf de confrontatie aangaan met je angsten
14. PTSS-module - 14. Investeer in jezelf en houd je gezondheid op peil

Wij adviseren altijd de introductiemodule (module 1) klaar te zetten, omdat de cliënt hier meer uitleg krijgt over het PTSS-programma en bepaalt wat hij/zij ervoor over heeft om het trauma te verwerken. Als er nog winst te behalen valt voor alle bovenstaande PTSS-thema's, kan de cliënt de modules en het bijbehorende digitale exposuredagboek doorlopen in de volgorde die we hebben aangehouden, maar dit is niet verplicht. Voel je vrij om modules over te slaan als ze niet van belang zijn. Zo kun je als behandelaar de inhoud van de behandeling zo optimaal mogelijk afstemmen op de behoeften van de cliënt.

Daarnaast adviseren we het volgende:

1. Module 7 en 8 kunnen het beste samen klaargezet worden. Module 6 is daarbij niet strikt noodzakelijk, maar verhoogt wel de kans op succes doordat de cliënt meer inzicht heeft in de verschillende denkblokkades.
2. Module 11, 12 en 13 dienen ook alle drie samen klaargezet te worden. Module 10 is daarbij niet strikt noodzakelijk, maar ook hiervoor geldt dat de kans op succes verhoogd wordt, doordat de cliënt meer inzicht heeft in vermijdingsgedrag.
3. Let erop dat je na module 12 ook het exposuredagboek klaarzet. Hierin kan de cliënt digitaal zijn/haar ervaringen met de exposure-oefeningen bijhouden.

Als therapeut kun je de cliënt begeleiden gedurende het programma, maar dat hoeft niet. Je kunt bijvoorbeeld een verdiepend gesprek inplannen al naar gelang het onderwerp en de voorkeur van de therapeut/cliënt. Voornamelijk bij module 11, 12 en 13, waarbij ingegaan wordt op exposure oefeningen, is een iets actievere rol van de therapeut aan te raden.

Je kunt de losse onderdelen van het PTSS-programma flexibel klaarzetten onder het tabblad 'Modules'. Indien je het gehele PTSS-programma met alle modules en het exposuredagboek in één keer wilt klaarzetten, kun je dit doen onder het tabblad 'Programma's'.

Doelgroep

Het PTSS-programma kan worden ingezet tijdens de behandeling of begeleiding van mensen met psychische klachten, zowel binnen de huisartsenzorg, de generalistische basis ggz als de specialistische ggz. Het programma is zinvol voor mensen met een PTSS, of subklinische PTSS-klachten.

Wat houdt dit programma in?

In dit online programma leert de cliënt stap voor stap hoe hij/zij met de PTSS-klachten kan leren leven of ervan af kan komen. De cliënt krijgt informatie en doet zelf oefeningen. Eigen regie, verantwoordelijkheid en veiligheid staan hierbij centraal. We dwingen een cliënt niet om dingen te doen die hij/zij niet wilt, maar nemen de cliënt stap voor stap mee in het proces.

Het PTSS-programma bestaat grofweg uit drie delen. Het eerste deel (module 1 t/m 3) biedt voornamelijk psycho-educatie:

1. Introductie in het programma, wat kun je verwachten? (module 1)
2. Bewustwording, wat is een PTSS en welke klachten kun je ervaren? (module 2)
3. Informatie over de angstcyclus/het stress-systeem (module 3)

Het tweede gedeelte (module 4 t/m 8) gaat in op cognities:

4. PTSS-triggers (module 4)
5. Cognitieve traumatherapie (module 5)
6. Denkblokkades (module 6)
7. Traumagedachten (module 7)
8. Uitdagen van traumagedachten (module 8)

Het derde deel van het programma (module 9 t/m 13) gaat in op gedrag:

9. Helpend gedrag (module 9)
10. Vermijding-/veiligheidsgedrag herkennen (module 10)
11. Uitleg over Exposure (module 11)
12. Voorbereiden en uitvoeren van de eerste exposure oefeningen (module 12)
Let op: zet na module 12 ook het online exposure dagboek klaar
13. Evalueren van exposure oefeningen (module 13)

De laatste module (module 14) richt zich op de toekomst: wat kan een cliënt doen als klachten weer de kop op steken? Deze module staat in het teken van terugvalpreventie.

Elke module begint met een stuk theorie, namelijk psycho-educatie in de vorm van een video. Op de theorie volgt een voorbeeld uit de praktijk (het verhaal van Ivo) en een korte quiz om te kijken of de theorie en het verhaal begrepen wordt. Vervolgens wordt de theorie toegepast in een oefening. Elke module sluit af met een advies voor de komende tijd.

Als therapeut heb je toegang tot de antwoorden van de cliënt, tenzij de cliënt daar geen toestemming voor geeft. Na het beëindigen van de behandeling kun je het account van de cliënt actief laten, zodat deze de module kan blijven raadplegen. Dit kan cliënten helpen om de gestelde PTSS-doelen voor ogen te houden en om deze, ook in tijden van stress, na te blijven streven.

Hieronder beschrijven we per module de inhoud daarvan.

Module 1: Introductiemodule

In deze module wordt uitgelegd hoe het PTSS-programma werkt en wat de cliënt gaat doen. Vervolgens staat de cliënt stil bij wat hij/zij van het programma kan verwachten. De cliënt denkt ook na wat hij/zij ervoor over heeft om het trauma te verwerken. De module sluit af met een advies om standaard tijd vrij te maken in de agenda om aan de slag te gaan met de behandeling.

Module 2: Word je bewust van je PTSS-klachten

In deze module leert de cliënt wat een PTSS is en welke klachten hij/zij kan ervaren. De cliënt maakt kennis met Ivo, die te maken heeft gehad met een traumatische ervaring. De cliënt doet een korte quiz om de PTSS-kennis te testen en voert een opdracht uit om na te denken over de eigen PTSS-klachten. De module wordt afgesloten met het advies de komende week stil te staan bij de klachten.

Module 3: Begrijp je PTSS-klachten

In deze module krijgt de cliënt informatie over hoe ons stress-systeem werkt. Er wordt hierbij uitleg gegeven over het ontstaan van de angstcyclus. Deze inzichten worden vervolgens vertaald naar de persoonlijke situatie. De cliënt wordt zich bewust van zijn/haar eigen reacties op de traumatische ervaring en brengt de eigen angstcyclus in kaart. De module wordt afgesloten met een advies om de komende tijd na te gaan of deze angstreactions momenteel nog steeds behulpzaam zijn.

Module 4: Herken je PTSS-triggers

Veel mensen met een PTSS worden voortdurend getriggerd door verschillende prikkels, zoals bepaalde geluiden of aanrakingen die kunnen leiden tot angstreactions. In deze module krijgt de cliënt informatie over het PTSS-alarm en PTSS-triggers. De cliënt kijkt naar Ivo, die zijn ervaringen deelt en gaat vervolgens zelf na wat zijn/haar triggers zijn. De module wordt afgesloten met een advies om de komende tijd eigen PTSS-triggers bij te houden en om na te gaan of er sprake is van een écht of een vals alarm.

Module 5: begrijp de kracht van cognitieve traumatherapie

De cliënt maakt in deze module een start met cognitieve traumatherapie. De cliënt leert wat dit is en hoe het werkt. Hij/zij kijkt naar Ivo, die zijn eigen ervaringen deelt en doet een quiz om de kennis op het gebied van cognitieve traumatherapie te testen. In de opdracht 'Schrijf een impactverklaring' gaat de cliënt na welke invloed de traumatische gebeurtenis heeft (gehad) op de vorming van zijn/haar automatische traumagedachten. De module wordt afgesloten met het advies om de komende tijd na te gaan wat een cliënt denkt als hij/zij zich angstig, boos, verdrietig of gekwetst voelt.

Module 6: Herken je PTSS-denkblokkades

Deze module richt zich op PTSS-denkblokkades. Na een traumatische ervaring kan de cliënt een negatieve kijk op zichzelf en het leven ontwikkelen. De cliënt denkt bijvoorbeeld geen controle meer te hebben, niet veilig te zijn of dat hij/zij schuldig is aan wat er is gebeurd. Dit soort denkblokkades kunnen ervoor zorgen dat een cliënt niet herstelt van het trauma. De cliënt leert in deze module over de verschillende denkblokkades die een rol spelen bij een PTSS en hoe hij/zij deze zelf kan herkennen. Vervolgens worden de eerste stappen gezet in het opheffen van

de PTSS-denkblokkades. De module sluit af met het advies om de komende tijd bij problemen na te gaan welke PTSS-denkblokkade een rol speelt.

Module 7: Spoor je traumagedachten op

In deze module leert de cliënt meer over traumagedachten en hoe traumagedachten te herkennen zijn. De cliënt denkt zelf na hoe de traumatische gebeurtenis de manier van denken en het gevoel heeft beïnvloed. Er wordt een video getoond van Ivo en zijn therapeut, die aan de slag gaan met het formuleren van traumagedachten. Vervolgens gaat de cliënt zelf aan de slag met het invullen van een traumaschema. De module eindigt met het advies om de komende tijd verschillende traumaschema's in te vullen. Er wordt aangeraden om hier minstens één of twee weken mee bezig te zijn.

Module 8: Verwerk je traumagedachten

In deze module besteden we aandacht aan het onderzoeken van traumagedachten. De cliënt leert aan de hand van de metafoor van 'De Rijdende Rechter', hoe hij/zij de traumagedachten kritisch kan onderzoeken. Vervolgens wordt er een video getoond van Ivo en zijn therapeut, die samen voordoen hoe traumagedachten uitgedaagd kunnen worden. Ook volgt er een quiz, om te kijken of de cliënt de vaardigheden onder de knie heeft. Tot slot gaat de cliënt zelf aan de slag met het uitdagen van de eigen traumagedachten. We adviseren om de komende tijd meerdere traumagedachten uit te dagen.

Module 9: Zoek de uitgang uit het PTSS-doolhof en ga aan de slag met helpend gedrag

In deze module gaat de cliënt aan de slag met helpend gedrag. Hij/zij krijgt meer informatie over helpend gedrag en kijkt naar een video van Ivo en zijn therapeut. Ivo denkt hierin na over hoe hij op een andere manier kan omgaan met situaties waar hij zich nu vervelend over voelt. Er volgt een quiz om de kennis op het gebied van helpend gedrag te testen. Vervolgens voert de cliënt een opdracht uit om te komen tot helpend gedrag. Het invullen van deze opdracht is slechts een hulpmiddel. Aan het eind van de module wordt de cliënt geadviseerd zelf aan de slag te gaan met helpend gedrag.

Module 10: Herken je vlucht- en veiligheidsgedrag

In deze module richt de cliënt zich op de rol van vluchtgedrag (vermijdingsgedrag) en veiligheidsgedrag. Hij/zij krijgt meer informatie over vlucht- en veiligheidsgedrag en luistert naar een geluidsfragment van Ivo die vertelt over zijn eigen vlucht- en veiligheidsgedrag. De cliënt doet een quiz om de kennis op dit gebied te testen en vervolgens brengt hij/zij het eigen vlucht- en veiligheidsgedrag in kaart. De eerste stappen om het gedrag te doorbreken worden genomen. Het advies is om de komende tijd stil te staan bij het vlucht- en veiligheidsgedrag en na te denken

hoe dit gedrag doorbroken kan worden. In de modules die volgen gaat de cliënt stap voor stap aan de slag met het doorbreken van dit gedrag.

Module 11: Begrijp de kracht van exposure traumatherapie

We geven in deze module informatie over exposure traumatherapie. De cliënt leert wat exposure is en hoe het werkt. Hij/zij bekijkt het verhaal van Ivo, die zijn ervaringen met exposure deelt. Aan de hand van een opdracht gaat de cliënt vervolgens zelf ervaren hoe exposuretherapie werkt. De cliënt kijkt naar een filmpje waar mensen in het donker in een bak water zitten. Op een bepaald moment wordt er iets in het water gedaan. De mensen in het bad zien niets en weten niet wat er in het water wordt gedaan. Uiteindelijk blijken het badeendjes te zijn. De cliënt staat stil bij dit filmpje. Hij/zij denkt bijvoorbeeld na wat er met de angst van de deelnemers was gebeurd als ze meteen uit bad waren gestapt. Na deze opdracht kijkt de cliënt naar nog een video en doet een opdracht om na te gaan of hij/zij er klaar voor is om de confrontatie met de eigen angsten aan te gaan. In de volgende module worden belangrijke voorbereidingen getroffen voor de eerste exposure oefening.

Module 12: Ga de confrontatie aan met je angsten

In deze module gaat de cliënt zich stap voor stap voorbereiden op de eerste exposure oefening. De cliënt stelt een angsthiërarchie op en denkt zelf na met welke situatie hij/zij wil beginnen. Vervolgens schrijft de cliënt zijn eerste exposureplan uit en gaat aan de slag met de eerste exposure oefening, waarin de rampverwachtingen op de proef worden gesteld. Tot slot staat de cliënt stil bij hoe de oefening is verlopen en wat hij/zij heeft geleerd. De theorie wordt getoond middels verschillende video's, waarin ook Ivo zelf een exposure oefening doet. Voor het beste resultaat adviseren we aan het eind van de module om elke dag minimaal één exposure oefening te doen. We adviseren na afloop van het experiment in het online exposuredagboek te schrijven. Zet deze dus apart voor de cliënt klaar.

Exposuredagboek

Via het online exposuredagboek kan de cliënt digitaal zijn/haar ervaringen met de exposure-oefeningen bijhouden. De cliënt staat stil bij de specifieke situatie waarmee hij/zij is gaan oefenen, registreert hoelang hij/zij is gaan oefenen en hoe angstig hij/zij zich voelde voor, tijdens en na de oefening. Vervolgens onderzoekt de cliënt de exposure oefening aan de hand van drie controlevragen. Ten slotte staat de cliënt stil bij de uitkomsten. De cliënt kijkt naar de rampverwachting die op de proef is gesteld en wat hij/zij van de oefening heeft geleerd. In de volgende module worden de resultaten van verschillende exposure oefeningen nog uitgebreider geëvalueerd.

Module 13: Blijf de confrontatie aangaan met je angsten

In de vorige module heeft de cliënt geleerd over exposure oefeningen en als het goed is ook al enkele oefeningen uitgevoerd. Tevens heeft de cliënt de uitkomsten van de oefeningen bijgehouden in het exposuredagboek. In deze module krijgt de cliënt informatie over het

evalueren van exposure oefeningen, waarin rampverwachtingen op de proef zijn gesteld. De cliënt gaat als het ware met een helicopterview boven de oefeningen staan en evalueert de eigen exposure oefeningen en rampverwachtingen. De cliënt maakt tevens een actieplan om de negatieve spiraal van een PTSS in de toekomst blijvend te doorbreken. Er worden verschillende video's getoond, waaronder Ivo die samen met zijn therapeut de exposure oefening evalueert. En er volgt een quiz om het geleerde op een speelse manier te testen. Tot slot kan de cliënt zelf oefenen met het evalueren van de bevindingen. Het basisprogramma van de online PTSS zit er nu op. Het is de bedoeling dat de cliënt blijft oefenen met exposure oefeningen en blijft evalueren.

Module 14: Investeer in jezelf en houd je gezondheid op peil

In deze laatste module wordt stap voor stap gekeken hoe de cliënt terugval kan voorkomen of in ieder geval binnen de perken kan houden. De cliënt krijgt meer informatie over een toekomstplan (terugvalpreventieplan) en kijkt hoe Ivo zijn toekomstplan maakt. Ivo blikt hier terug op verschillende onderwerpen uit de modules. Vervolgens gaat de cliënt zelf aan de slag met het maken van een toekomstplan. Deze module wordt afgesloten met een eindtekst. We adviseren om door te gaan met de oefeningen uit de behandeling. We benadrukken dat het ook normaal is dat je je soms angstig of verdrietig voelt. Blijft de angst aanhouden en wordt er gemerkt dat het echt gaat belemmeren, adviseren we de cliënt om de huisarts of de praktijkondersteuner van de huisarts (POH-GGZ) te raadplegen.

Introductievideo PTSS-programma

https://player.vimeo.com/external/558004492.hd.mp4?s=6ce90df863731c9cea25a11aaab96096fa4495b5&profile_id=175

Bronnen

De volgende bronnen zijn voor dit programma geraadpleegd:

1. Lily A. Brown, Gina M. Belli, Anu Asnaani, Edna B. Foa (2019). A Review of the Role of Negative Cognitions About Oneself, Others, and the World in the Treatment of PTSD, *Cognitive Therapy and Research*, 43:143–173. Downloadlink: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10608-018-9938-1.pdf>
2. Erik ten Broeke & Marleen Rijkeboer (2017). Over het hanteren van vermijding en veiligheidsgedrag bij de behandeling van angststoornissen - Overwegingen en praktische handvatten -, *gedragstherapie jaargang 50 nummer 1*, blz. 2-18.
3. Jacek Debiec and Joseph LeDoux (2009). The Amygdala and the Neural Pathways of Fear - in *Post-Traumatic Stress Disorder* (Shiromani et al. 2009).
4. Engelhard et al. (2019). Cognitieve therapie bij Posttraumatische stressstoornis (blz. 207-225) – In Bögels & van Oppen, *Cognitieve therapie (Theorie & praktijk)*.
5. Effectiveness of Cognitive Processing Therapy for Treating Posttraumatic Stress Disorder - Stephen Lenz, *Journal of Mental Health Counseling*, Volume 36/Number 4/October 2014/Pages 360-376
6. Joseph Ledoux (2016). *Angstig: Vrees en angst vanuit het brein begrijpen en behandelen*.
7. Lotte Hendriks, Rianne de Kleine, Mirjam van Rees & Agnes van Minnen (2011). Een alternatieve kijk op de therapeutische houding bij de behandeling van ptss -, *directieve therapie jaargang 31 nummer 4*, blz. 382–397
8. [Introductie - Psychotrauma- en stressorgerelateerde stoornissen | GGZ Standaarden](#)
9. Karatzias T et al (2019). Psychological interventions for ICD-11 complex PTSD symptoms: systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine* 1–15. Downloadlink: <https://www.ptsd.va.gov/professional/articles/article-pdf/id52075.pdf>
10. Alexander C. Klinea, Andrew A. Coopera, Nina K. Rytwinksib and Norah C. Feenya (2018).
11. Long-term efficacy of psychotherapy for posttraumatic stress disorder: A meta-analysis of randomized controlled trials, *Clin Psychol Rev.*; 59: 30–40. Downloadlink: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5741501/pdf/nihms922049.pdf>
12. Agnes van Minnen (2008). Wie durft? Tien misverstanden over exposure bij de behandeling van PTSS-patiënten in *Gedragstherapie* 2008, 41 (313-329).
13. Agnes van Minnen, Rianne de Kleine & Lotte Hendriks (2017). Richtlijnen bij moeizaam verlopende exposurebehandelingen van patiënten met een ptss -, *directieve therapie jaargang 37 nummer 1*, blz. 43-62
14. Rijkeboer & van den Hout (2014). Nieuwe inzichten over exposure, *gedragstherapie jaargang 47 nummer 1*, blz. 2-16.
15. Resick, P.A., Monson, C.M., Chard, K.M. (2017). *Cognitive Processing Therapy for PTSD – A Comprehensive Manual*

16. Ulrich Schnyder, Anke Ehlers, Thomas Elbert, Edna B. Foa, Berthold P. R. Gersons, Patricia A. Resick, Francine Shapiro & Marylène Cloitre (2015) Psychotherapies for PTSD: what do they have in common?, European Journal of Psychotraumatology, blz. 1-8. Of beschikbaar via: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v6.28186>
17. Vervliet et al. (2014). Exposuretherapie maximaliseren: Een benadering volgens het inhibitorisch-leermodel- gedragstherapie jaargang 47 nummer, blz. 316-319.
18. Zayfert & Becker (2020). Cognitive-behavioural therapy for PTSD.