



ZORGPAD PTSS

VERSIEBEHEER

Versie	Datum	Auteur	Wijzigingen
1.0	08-07-2025	T. van Riemsdijk	Document opgesteld

Inleiding

Bij Psychotrauma- en stressorgerelateerde stoornissen (PTSS) gaat het om psychische klachten en aandoeningen die kunnen ontstaan na de confrontatie met een schokkende gebeurtenis of zeer ingrijpende situatie (of een reeks van dergelijke ervaringen), waarbij de betrokkene moeite heeft met de verwerking ervan. Dit kan leiden tot diverse psychische klachten en problemen in het dagelijks functioneren.

Klachten en symptomen:

- Herbelevingen
- Vermijdingsreacties
- Negatieve stemming en gedachten
- Verhoogde waakzaamheid (sterke prikkelbaarheid of hyperactivatie)
- Fysieke klachten

Naast deze vijf soorten klachten zijn er nog meer belangrijke kenmerken: gevoelens van vervreemding, emotionele vervlakking, slaapstoornissen, angsten, zelfdestructief gedrag, schuldgevoelens en machteloosheid.

Behandelingstraject en duur van het traject

Als je een PTSS of traumatische ervaring hebt, zijn er verschillende therapieën die je kunnen helpen. Een voorbeeld is EMDR, wat staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Tijdens EMDR denk je aan het trauma terwijl je bijvoorbeeld de vingers van de behandelaar met je ogen volgt. Dit helpt om de heftige gevoelens bij de herinnering te verminderen en het beter te verwerken. In [dit filmpje van de NOS](#) wordt deze therapie uitgelegd.

Een ander voorbeeld is ACT, wat staat voor Acceptance en Commitment Therapie. ACT heeft als doel je psychologische flexibiliteit te vergroten, om jezelf in staat te stellen te bewegen van een probleem naar flexibiliteit. Tijdens een ACT-behandeling krijg je inzicht in je persoonlijke waarden en ga je hieraan concrete acties koppelen.

Behandeling kan ook bestaan uit ondersteunende gesprekken en/of cognitieve gedragstherapie. Cognitieve gedragstherapie is een psychotherapie die je leert om anders tegen problematische situaties aan te kijken en om er anders mee om te gaan. Deze therapie is in feite een behandelvorm die zich niet alleen op de klachten richt maar ook op de oplossingen.

Wij bieden alle therapievormen zowel fysiek op locatie als online aan. De duur van een traject is afhankelijk van de ernst van de problematiek, maar kan variëren van 15 tot 30 behandelconsulten. Vanuit de Honos+ (vragenlijst) wordt bepaald wat de duur van het zorgtraject zal zijn.

Andere hulpbronnen

1. Contact met lotgenoten, mensen die vergelijkbare ervaringen hebben meegemaakt en/of met dezelfde uitdagingen worstelen, kan veel steun bieden. Op de website van [Traumanet](#) zijn diverse organisaties te vinden die bijeenkomsten, ontmoetingen of contact met lotgenoten online of op locatie aanbieden.
2. Voor alle klachten aan het lichaam waarbij psychische factoren (vermoedelijk) ook een rol spelen, kan psychosomatische fysiotherapie helpend zijn. Dit kan gaan om spanningsklachten of vermoeidheid die veroorzaakt worden door stress, een gespannen of gejaagd gevoel, burn-outklachten, chronische klachten, medisch onverklaarbare klachten. Maar ook bij het weer in beweging komen na of tijdens een depressie, het leren aangeven van grenzen of het leren omgaan met lichamelijke beperkingen of een chronische ziekte kan psychosomatische fysiotherapie een rol spelen. [Piet Hein fysiotherapie](#) biedt psychosomatische fysiotherapie in Hoofddorp.

