

Posttraumatische stressstoornis (PTSS)

Kenmerken

Een posttraumatische stressstoornis (PTSS) ontstaat als reactie op een ingrijpende gebeurtenis waarbij iemand ernstig bedreigd werd, of getuige was voor een ernstige gebeurtenis, en een groot gevoel van angst en machteloosheid heeft ervaren. Voorbeelden zijn een auto-ongeluk, gewapende overval of verkrachting maar ook baanverlies of echtscheiding. Iemand met PTSS wordt geplaagd door beelden van of gedachten aan die gebeurtenis en reageert alsof hij acuut bedreigd wordt. De reactie kan tot tientallen jaren na de traumatische gebeurtenis optreden. Onder vluchtelingen komt PTSS vaak voor. De diagnose wordt dan vaak bemoeilijkt door gebrekkige taalbeheersing of de angst om alles te vertellen.

Hoe vaak komt het voor?

Vier op de vijf Nederlanders hebben in hun leven buitengewoon schokkende dingen meegemaakt. Na zo'n gebeurtenis ontwikkelt ongeveer 10 procent een posttraumatische stressstoornis. 900.000 Nederlanders hebben ooit met een PTSS te kampen gehad en een deel van hen heeft er nog steeds last van.

Herkennen van PTSS

Centraal in PTSS staat het herbeleven van de traumatische gebeurtenis door nachtmerries of steeds terugkomende gedachten erover. Daarom vermijden mensen met PTSS situaties, voorwerpen, mensen, gebouwen, enzovoort die verbonden zijn met de traumatische gebeurtenis. Soms kan iemand zich bepaalde periodes niet meer herinneren. Verdere signalen van PTSS zijn symptomen van aanhoudende spanning na de traumatische gebeurtenis:

- slaapproblemen
- prikkelbaarheid of woede-uitbarstingen
- concentratieproblemen
- hevige schrikreacties
- overmatige waakzaamheid.

Omgaan met bewoners met PTSS

Respecteer het altijd als iemand zegt dat hij niet wil praten over een traumatische gebeurtenis. Bij iemand bij wie grenzen zo duidelijk zijn overschreden is het extra belangrijk die te respecteren. Als iemand er wel over wilt praten toon je begrip, maar maak je duidelijk dat jij niet de aangewezen persoon bent om het over het trauma te hebben. Dat kan het beste onder begeleiding van een behandelaar gebeuren. Informeer naar behandelingen. Is de persoon in kwestie behandeld voor PTSS of overweegt hij zich te laten behandelen? Vaak hebben mensen met PTSS daar weerstand tegen omdat ze dan weer geconfronteerd worden met de traumatische gebeurtenissen. Dat is een begrijpelijke reactie, maar meestal zal behandeling op de langere termijn klachten verlichten. Probeer iemand niet te overtuigen om in behandeling te gaan, maar breng samen de voor- en nadelen (op korte en lange termijn, voor de persoon en voor zijn of haar omgeving) van wel en niet behandelen in kaart. Je kunt iemand wel aanmoedigen om bij de huisarts of praktijkondersteuner GGZ te informeren welke behandelmogelijkheden er zijn en wat die inhouden.