

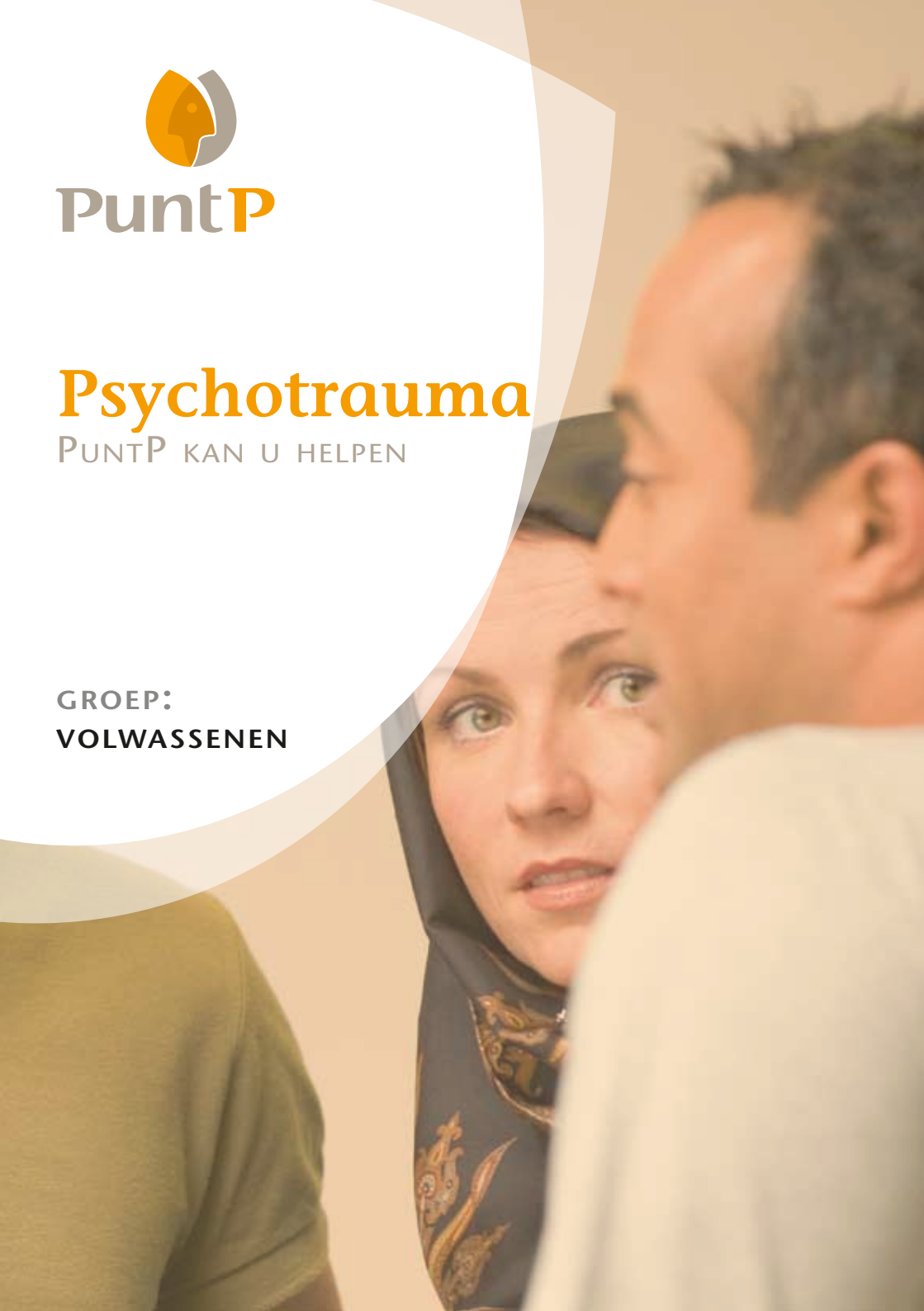


PuntP

Psychotrauma

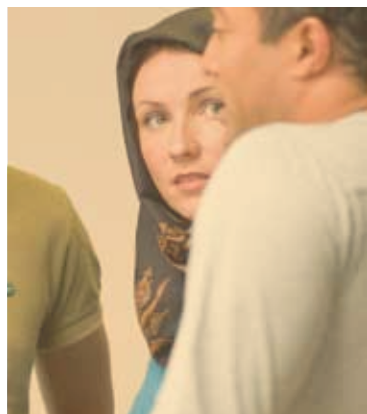
PUNTP KAN U HELPEN

**GROEP:
VOLWASSENEN**



Schokkende onverwachte gebeurtenissen zoals overvallen, aanrandingen, verkrachtingen, ernstige ongelukken, natuurrampen, gijzelingen en oorlogsgeweld zijn zeer ingrijpend voor de mensen die het meemaken of die er getuige van zijn. Dit soort gebeurtenissen kunnen intense gevoelens van angst, hulpeloosheid of afschuw oproepen.

Wanneer na de eerste schok doordringt wat er is gebeurd, worden de slachtoffers in het algemeen overspoeld door emoties. Ongeloof, verbijstering, ontredde-ning, verslagenheid, onmacht, angst, woede en verdriet zijn normale reacties. Ook andere traumatische ervaringen, zoals pesten op school of mishandeling in het gezin, kunnen veel invloed hebben op iemands leven.





De meeste mensen verwerken een schokkende gebeurtenis zelf en pakken na een aantal maanden de draad van hun leven weer op. Sommige mensen lukt dit echter niet. Zij blijven last houden van klachten of ontwikkelen een psychische stoornis. In dat geval spreken we van psychotrauma.

Posttraumatische stress stoornis

Psychotrauma uit zich vaak in een PTSS, een specifieke vorm van een angststoornis. Zo'n 10 % van de mensen die een traumatische ervaring heeft gehad, ontwikkelt een PTSS. Vrouwen en kinderen zijn er kwetsbaarder voor dan mannen. Een PTSS kan het leven ernstig ontwrichten, maar is in de meeste gevallen gelukkig goed te behandelen. Zoek hulp, ook als het om lichte of matige klachten gaat. Hoe eerder u er bij bent, hoe groter de kans op genezing.

Soms treden de klachten pas maanden of jaren na de traumatische ervaring op. Voorbeelden van stoornissen die zich kunnen ontwikkelen na een traumatische gebeurtenis zijn depressie, verslaving, fobieën, dissociatieve stoornissen, (hierbij zijn de stressreacties zo sterk dat mensen zich plotseling niet meer bewust zijn van hun emoties, waarnemingen en herinneringen) en de posttraumatische stress stoornis (PTSS).

De symptomen De mate waarin iemand last heeft van een PTSS, verschilt van persoon tot persoon. De symptomen wisselen elkaar af. De meest kenmerkende symptomen zijn:

HERBELEVING

- het opnieuw beleven van de schokkende gebeurtenis in beeld, geur, geluid, smaak of lichamelijke gevoelens
- nachtmerries en onrustig slapen
- zich opdringende terugkerende herinneringen en gedachten aan de gebeurtenis
- regelmatig terugkerende heftige angstreacties (vooral in situaties die aan de gebeurtenis herinneren)

VERMIJDING

- het vergeten van de hele gebeurtenis of bepaalde momenten eruit
- gevoelloosheid
- pogingen gedachten, gevoelens of gesprekken horend bij het trauma te vermijden
- afsluiten van anderen
- mijden van situaties en plaatsen die eraan herinneren

VERSCHIJNSELEN VAN SPANNING EN

VERHOOGDE WAAKZAAMHEID

- Gespannenheid, gejaagdheid, ongeduldigheid en overmatige waakzaamheid
- Schrikachtigheid en overgevoeligheid
- Prikkelbaarheid, woedeaanvallen en huilbuien
- Somberheid en gebrek aan plezier en interesse
- Moeite met in- of doorslapen
- Concentratieproblemen

OVERIGE VERSCHIJNSELEN

- Schuldgevoel
- Minderwaardigheidsgevoelens

Risicofactoren Waarom de één een PTSS ontwikkelt en de ander niet, is niet precies bekend.

Wel is duidelijk dat een aantal factoren een rol speelt:

- De aard en duur van het trauma. Gebeurtenissen waarbij maar één slachtoffer was betrokken, blijken moeilijker te verwerken dan gebeurtenissen met meerdere slachtoffers. Hetzelfde geldt voor gebeurtenissen die herhaaldelijk optreden of zich uitstrekken over een langere tijd, zoals kindermishandeling en incest.
- Psychische/sociale factoren. Mensen die goed over hun gevoelens kunnen praten en positief denken, hebben minder kans op een PTSS dan degenen die gesloten en verlegen zijn. Steun en begrip uit de omgeving vergemakkelijken eveneens het verwerkingsproces.
- Biologische factoren. Hoe mensen met stress omgaan is gedeeltelijk erfelijk bepaald. Daarnaast kunnen nare ervaringen op jeugdige leeftijd er voor zorgen dat het

stress-systeem als het ware verkeerd is afgesteld. Dit vergroot de kans op het ontwikkelen van een PTSS.

Behandeling bij PuntP Een PTSS is in de meeste gevallen gelukkig goed te behandelen. PuntP beschikt over een team van specialistische deskundigen die samen met u naar een oplossing zullen zoeken.

Onze behandelmethoden zijn wetenschappelijk onderzocht en/of hebben hun nut bewezen. De behandelprogramma's zijn ontwikkeld in samenwerking met de Cliëntenraad van Arkin. PuntP is een onderdeel van Arkin. Welke methode of combinatie van methoden het meest geschikt is, is afhankelijk van de ernst van de symptomen,

Persoonlijk dossier

Vanaf het moment dat u een afspraak heeft gemaakt bij PuntP, bent u bij ons geregistreerd als cliënt. Er wordt dan een persoonlijk dossier aangeemaakt. Informatie uit het dossier gaat niet zonder uw toestemming naar andere instellingen of personen. U kunt via een beveiligde internetverbinding delen van uw dossier in zien. Voor actuele informatie zie onze website: www.puntp.nl.



maar ook van uw voorkeur. PuntP hanteert daarvoor een heldere werkwijze met vijf stappen:

1 Een afspraak maken Als u heeft besloten om hulp te zoeken bij PuntP, is een verwijzing van uw huisarts of andere verwijzer nodig. Deze stuurt de aanmelding per fax naar de afdeling Aanmelding en Advies. U wordt gebeld voor het maken van een afspraak. U kunt Aanmelding en Advies zelf bereiken via telefoonnummer 020-590 4444.

U kunt ook online een afspraak maken. Zie www.punt.nl



2 Het eerste contact Bij de afdeling Aanmelding en Advies werken ervaren medewerkers. Nadat u heeft uitgelegd waar u een afspraak voor wilt maken, zal mogelijk nog naar aanvullende informatie

worden gevraagd. Bijvoorbeeld of u al eerder last heeft gehad van een angststoornis en zo ja, of u daar voor bent behandeld. Als na overleg met u blijkt dat u mogelijk een behandeling nodig heeft, dan wordt op korte termijn een afspraak met een psycholoog of psychiater gemaakt.

3 De onderzoeksfase is bedoeld om een goed beeld te krijgen van uw hulpvraag en klachten. En om daar de best mogelijke behandeling bij te zoeken. Welke behandeling geschikt is, is afhankelijk van uw hulpvraag en de ernst van uw klachten, maar ook van welke methode het best bij u past. De psycholoog of psychiater zal met u praten over de mogelijke oorzaak van uw klachten en vragen naar uw ziektegeschiedenis.

Daarnaast wordt aan de hand van een vragenlijst de soort en ernst van uw traumagerelateerde problematiek bepaald. Mogelijk is er inderdaad sprake van een PTSS, maar er kan ook sprake zijn van een andere traumagerelateerde stoornis. In alle gevallen wordt met u gekeken naar de beste behandelmethode.

Behandelplan Op basis van deze informatie en in overleg met u wordt een behandelplan opgesteld. Wij gaan bij PuntP uit van een stapsgewijze aanpak, ook wel 'stepped care' genoemd. Dit betekent de minst belastende hulp als het kan en intensieve hulp als het nodig is. Mocht een bepaalde behandelmethode niet aanslaan dan kan worden overgestapt op een andere. Ook een combinatie van behandelmethoden is mogelijk.

4 De behandeling bestaat uit één of meer behandelmethodes. Het kan bijvoorbeeld gaan om gesprekken, medicijnen of een combinatie daarvan.

Afhankelijk van de methode krijgt u met een psycholoog, psychiater of andere behandelaar te maken. Elke behandeling bestaat uit een aantal bijeenkomsten. Sommige behandelingen zijn individueel, sommige in groepsvorm.

5 Resultaat bespreken Aan het eind van de behandeling wordt besproken hoe de behandeling is verlopen. Als het resultaat volgens u en uw behandelaar voldoende is, dan kan de behandeling worden beëindigd. Mochten de klachten niet voldoende verminderd zijn, dan is een vervolgbehandeling raadzaam.

Voor veel behandelingen kunt u gewoon bij PuntP blijven. Mochten wij een behandeling niet aanbieden, dan verwijzen wij u graag door naar een andere instelling.

Meer weten? Het kan zijn dat u na het lezen van deze folder nog vragen heeft over de behandelmogelijkheden en de werkwijze van PuntP. Op onze website www.puntp.nl kunt u actuele informatie vinden over PTSS en andere traumagerelateerde stoornissen. Ook de behandelmethoden worden hier uitgebreid beschreven.

Bent u geïnteresseerd in hoe anderen de behandelingen en werkwijze van PuntP hebben ervaren, dan kunt u terecht op: www.clientenraadarkin.nl

Voor meer informatie kunt u ook contact opnemen met Informentaal. Dit is een onafhankelijk informatie- en adviespunt voor de geestelijke gezondheidszorg. De medewerkers beantwoorden uw vragen kosteloos. Informentaal



beschikt over een grote hoeveelheid foldermateriaal en bijvoorbeeld adressen van patiëntenverenigingen.

Het bezoekadres van Informentaal is:
J.P. Heijestraat 121, in Amsterdam

Kijk ook op www.informentaal.nl

Andere informatieve websites:
www.puntp.nl
www.clientenraadarkin.nl

PuntP behandelt kinderen, jongeren en volwassen mensen met psychische of psychiatrische problemen. Wij stellen de cliënt in staat beter richting aan zijn eigen leven te geven. Iedere cliënt is een volwaardige gesprekspartner voor ons. Onze zorg is resultaatgericht en we combineren de zorg zo nodig met verslavingszorg. Onze aanpak is respectvol, direct, duidelijk en flexibel en we houden rekening met de diversiteit en leefomgeving van de cliënt.

De organisaties waar PuntP uit is voortgekomen zijn HKZ-gecertificeerd. Deze instellingen voldoen aan de HKZ-normen. HKZ staat voor Harmonisatie Kwaliteitsbeoordeling in de Zorgsector, een landelijk erkende organisatie die kwaliteitsnormen voor zorg opstelt.

PuntP werkt ook volgens het EFQM Excellence-model. Dit houdt in dat wij constant werken aan het verbeteren van kwaliteit.

Behandellocaties

CENTRUM: Roetersstraat 210, 1018 WE Amsterdam
telefoon (020) 590 5600

NOORD: Strekkerweg 77, 1033 DA Amsterdam
telefoon (020) 590 5300

WEST: Frederik Hendrikstraat 47, 1052 HK Amsterdam
telefoon (020) 590 4777

ZUIDOOST: Nienoord 2, 1112 XG Diemen
telefoon (020) 519 8765