



Informatie voor jongeren en ouders

Altrecht Kinder- en jeugdpsychiatrie

## Behandelmogelijkheden PTSS

Als er sprake is van een posttraumatische stressstoornis (PTSS), dan is het belangrijk dat eerst het dagelijks leven weer zo veel mogelijk op orde komt. Bijvoorbeeld dat je weer naar school gaat, dat je goed eet en slaapt en dat er weer (zoveel mogelijk) rust en regelmaat ontstaat in het gezin.

Vaak is niet alleen het kind of jongere door de gebeurtenissen ontregeld geraakt, maar ook het gezin. We zorgen dan eerst voor meer stabiliteit, zodat je de gebeurtenissen goed te kunnen verwerken.

We starten dan eerst met een intensief programma. We hebben dan vaker contact met je. En we zorgen dat de basis van jou leven, zoals een goede woonplek, naar school gaan en een dagritme hebben, weer zo snel mogelijk in orde komt.

*Behandelmogelijkheden:*

### Psycho-educatie

Psycho-educatie vergroot je kennis over wat je problemen precies zijn en hoe die zijn ontstaan. Zo kun je er beter mee om gaan en krijg je meer zelfvertrouwen. Meestal wordt psycho-educatie gecombineerd met ouderbegeleiding.

### Individuele therapie

*Gedragstherapie:* In gedragstherapie leer je anders te denken, omdat je met je eigen gedachten je gevoelens kunt beïnvloeden. Het hoort bij angst dat je eindeloos piekert en bang bent voor dingen waar anderen niet bang voor zijn. Je leert om je angst te onderzoeken.

*EMDR* is een effectief bewezen behandelmethodede om nare ervaringen te verwerken.

### Ouders

Onderdeel van de behandeling kan ook zijn dat ouders zelf hulp krijgen bij de verwerking van wat er met hun kind gebeurd is. Ouders en kind volgen meestal dezelfde behandelmodules, zoals EMDR en SMT.

### Gezinstherapie

Het is belangrijk dat je ouders goed weten wat er aan de hand is en hoe zij het beste met de traumatische gebeurtenissen om kunnen gaan. Je ouders leren bijvoorbeeld hoe ze jou bij sommige dingen kunnen helpen. Het gezin of je omgeving kan je steunen bij je problemen, ze kunnen je een steuntje in de rug geven. Je hoeft het niet allemaal alleen te doen.

### Intensieve Psychiatrische Gezinsbehandeling

Soms komt er een tijd lang iemand aan huis om thuis te helpen weer rust in het gezin te krijgen. Zodra er voldoende stabiliteit, rust en regelmaat is starten we met het op gang brengen van de verwerking van de traumatische gebeurtenissen.

### Medicijnen

Wanneer je problemen niet snel genoeg oplossen, kunnen wij medicatie adviseren. Dit kan het herstelproces versnellen.

### Meer informatie over EMDR

[www.emdr.nl](http://www.emdr.nl)

[www.emdrkinderenjeugd.nl](http://www.emdrkinderenjeugd.nl)

### Meer informatie over SMT

Soms kan een kind/jongere het traumaverhaal niet vertellen. Sensori Motor Psychotherapie is een lichaamsgerichte behandelmethodede voor het verwerken van trauma's en ingrijpende gebeurtenissen.