Vaktherapie bij PTSS, Webinar Vaktherapie Nederland

MINKE VAN DE KAMP
VRIJE UNIVERSITEIT AMSTERDAM, FACULTEIT DER GEDRAGS- EN BEWEGINGSWETENSCHAPPEN
VU

1

Instructions

Go to
www.menti.com
Enter the code
7425 2146
Or use QR code

2

Huidige richtlijn behandeling

Diagnostiek

Door specialist, met behulp van gestructureerd interview en/of zelfrapportage

Brede aandacht voor andere symptomen en stoornissen

Behandeling

Psychotherapie

Medicatie

Vaktherapie en lichaamsgerichte therapie

Co-morbiditeit

3



Waarom PMT?

- Huidige richtlijnbehandelingen
  - Restsymptomen: PTSS symptomen, slaapproblemen, verhoogde arousal
  - Co-morbiditeit
  - Diversiteit
- Veel somatische problemen
- Toenemende aandacht body-mind interactie

4

Resultaten van de meta-analyse (29 studies)

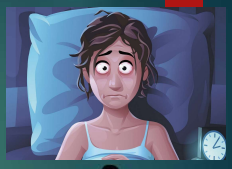
Hoe effectief zijn lichaamsgerichte interventies bij PTSS?

- **PTSS-klachten:** gemiddeld **matig effect** (G = 0,50)
- **Depressieve klachten (19 studies): klein tot matig effect** (G = 0,37)
- **Slaapkwaliteit (10 studies): groot effect** (G = 0,60)
- **Lichaamsbewustzijn (4 studies):** geen duidelijk effect (G = -0,10)

⚠ **Let op:** In veel studies is er risico op vertekening (risk of bias).

Wat maakt verschil? (Subgroepanalyses)

- **Yoga** werkt beter dan algemene fysieke oefeningen of andere interventies.
- **Burgers** profiteren meer dan militaire doelgroepen



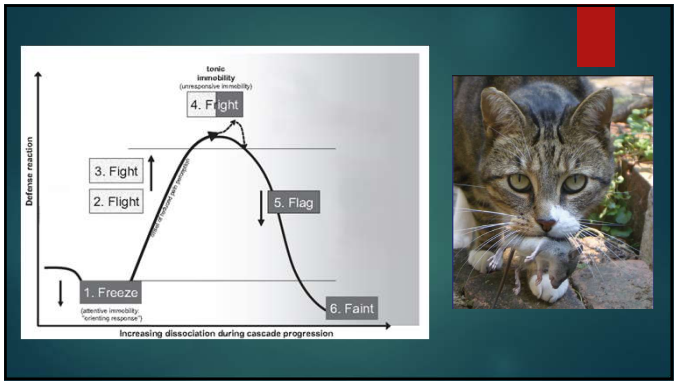


5

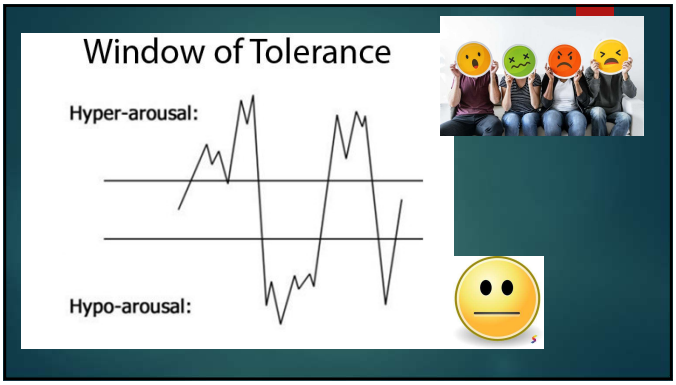


Trauma vanuit fysiologisch perspectief

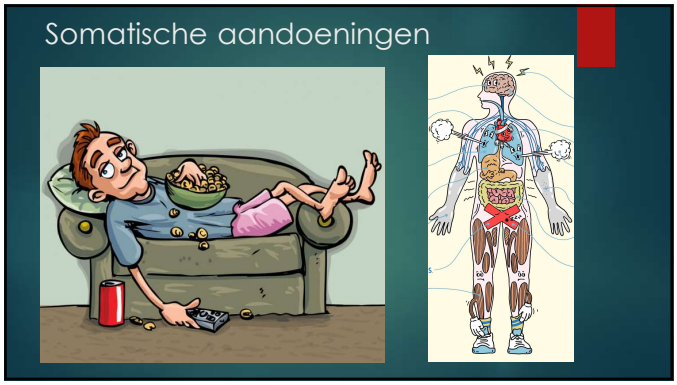
6


tonic immobility
(unresponsive immobility)
4. Fight
3. Fight
2. Flight
5. Flag
1. Freeze
6. Faint
Defense reaction
Increasing dissociation during cascade progression

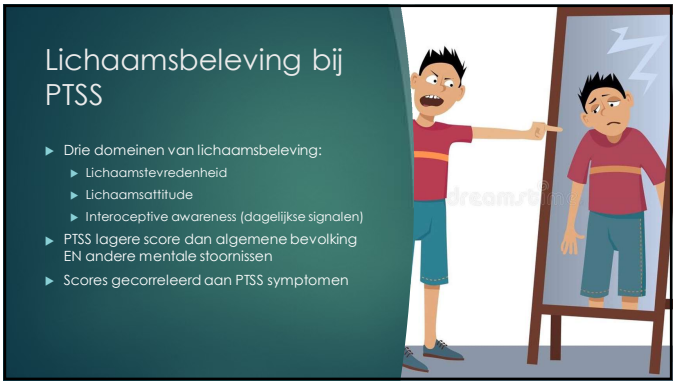
7


Window of Tolerance
Hyper-arousal:
Hypo-arousal:

8


Somatische aandoeningen

9


Lichaamsbeleving bij PTSS
Drie domeinen van lichaamsbeleving:
Lichaamstevredenheid
Lichaamsattitude
Interoceptive awareness (dagelijkse signalen)
PTSS lagere score dan algemene bevolking EN andere mentale stoornissen
Scores gecorreleerd aan PTSS symptomen

10


Menti: lichaamsbeleving
Noem je discipline in je antwoord.
Voorbeeld:
Beeldend: tekenen van lichaamsbeeld

11


Overzicht PMT interventies
PMT agemeen
Exercise
Trauma-sensitieve yoga
Sensorimotor psychotherapy
Somatic experiencing
Beweging in trauma
Safe and strong (LVB)
Arousal regulation intervention
Feel-Own-Move
Herstel van intimiteit en seksualiteit
Module Waarnemen

12

Beweging in trauma

- Waarnemen
- Reguleren
- Wensen en behoeften
- Grenzen
- Spelen

- Ik
- Ik en de ruimte
- Ik en de ander



13

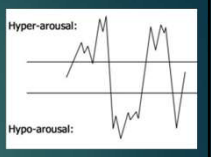
Gemeenschappelijke factoren PMT bij PTSS



Interoceptive awareness

Arousal-regulatie

Interpersoonlijk functioneren



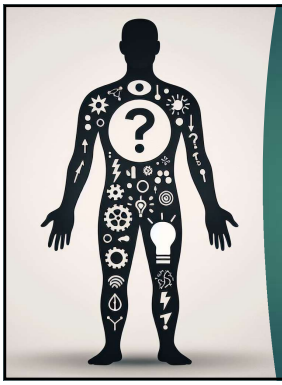


14

Mentimeter

Welke lichaamssignalen herken jij als eerste bij spanning?

15



Interoceptive awareness

- Scale of Body Connection (subschaal dissociatie)
- Subschalen MAIA-2
  - Gewaarworden
  - Niet-storend
  - Niet verontrustend
  - Aandacht sturen
  - Emotioneel bewustzijn
  - Zelfregulatie
  - Luisteren naar lichaam
  - Vertrouwen in lichaam
- Adaptief vs. maladaptief!

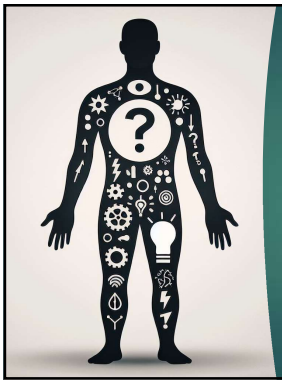
16

Mentimeter of breakout rooms

- Hoe werkt jouw discipline met het vergroten van vertrouwen in het lichaam?

1. Beeldend
2. Dans en beweging
3. Drama
4. Muziek
5. PMKT
6. PMT
7. Spel

17



Interoceptive awareness

- Somatic awareness questionnaire (SAQ)
- Scale of Body Connection
- MAIA-2

Noten bij IA en zelfregulatie

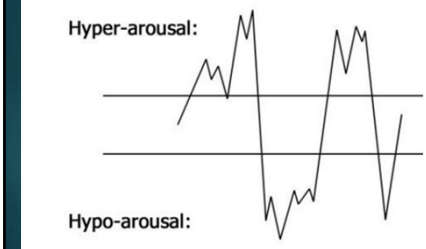
- Interoceptieve exposure
- Fysieke herbelevingen

18

Window of Tolerance

Hyper-arousal:





Hypo-arousal:

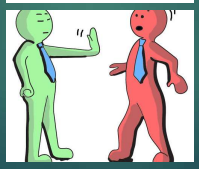


19









Interpersoonlijk functioneren

20

Mentimeter coregulatie

Wat helpt jou om zelf gereguleerd te blijven in contact met een client die snel ontregelt?

21

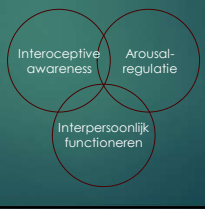
Stabilisatie versus verwerking?

- Stabiliseren: verminderen van symptomen en vergroten van draagkracht
- Verwerken: confrontatie met inhoud van traumatische ervaring (exposure)

22

Stabilisatie versus verwerking?

- Stabiliseren: verminderen van symptomen en vergroten van draagkracht
- Verwerken: confrontatie met inhoud van traumatische ervaring (exposure)
- Geïntegreerde behandeling ☺
  - Interoceptieve exposure
  - Verminderen van bevriezing
  - Expressie

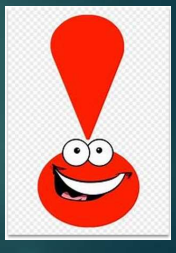


23

Verder dan alleen PTSS symptomen

Vermindering van PTSS symptomen is waardevol, MAAR:

- Restklachten na gebruikelijke behandeling
- Functioneren in dagelijks leven
- Lichaamsbeleving
- Intimiteit en seksualiteit
- Zelfbeeld
- Omgaan met (traumagerelateerde) emoties
  - Schaamte
  - Woede
  - Rouw en verdriet



24

Menti of breakout rooms

- Verder dan alleen PTSS, wat nog meer?
- Noem eerst je discipline, voorbeeld:
  Muziek: creatieve flexibiliteit

25

Conclusie en advies

- PMT zinvol in de behandeling van traumagerelateerde stoornissen (gemeten)
  - PTSS symptomen
  - Slaap
  - Stemming
  - Fysieke gezondheid
- Nog meer (nog niet of weinig gemeten)!
- Doen wat kan ☺

26



27