

Een blik in de keuken van PSYTREC

Tekst: **Gusta Boland** Foto: **Joost van Halm**

Het Psychotrauma Expertise Centrum 'PSYTREC' heeft een vliegende start gemaakt. De ambitie van de oprichters is om een nieuwe, snelle en doeltreffende behandeling te bieden aan mensen met ernstige en/of Complexe PTSS. Zij passen acht dagen lang intensieve traumagerichte *evidence based* behandelmethoden toe, vanuit het op wetenschap en ervaring gefundeerde uitgangspunt dat het onnodig is om patiënten vaardigheidstrainingen aan te bieden om hen stabiel te maken. Wetenschappelijk onderzoek onder de eerste driehonderd cursisten wijst inderdaad uit dat de behandelresultaten in vergelijking met andere PTSS-behandelingen bijzonder goed zijn en al vanaf de eerste dag optreden. Opmerkelijk is bovendien hoe weinig patiënten uitvallen: minder dan vijf procent.



Veertien EMDR-therapeuten begonnen in 2015, na een training in Imaginaire *Exposure* (IE), met de eerste groep patiënten die ze bij PSYTREC 'cursisten' noemen. Als proef pasten zij aanvankelijk uitsluitend IE toe, waarbij ze werden gesuperviseerd door Agnes van Minnen. Daarna volgde een periode waarin zij alleen EMDR uitvoerden onder begeleiding van Ad de Jongh. De resultaten bleken even positief. Inmiddels zijn beide methodieken gecombineerd in het geïntegreerd behandelprogramma INTENSIVE8, van maandag tot en met donderdag in twee opeenvolgende weken. Een sessie IE in de ochtend en EMDR in de middag, aangevuld met sport- en beweging in de overige tijd, en 's avonds volgt nog een lange sessie psycho-educatie. Na afloop volgen een terugkomdag na één week en een follow up-sessie na twee weken. Inmiddels werken er bijna veertig behandelaars en kunnen 27 cursisten tege-

lijk het programma volgen. Op de website www.psytrek.nl is veel informatie te vinden, maar hoe werkt het in de dagelijkse praktijk?

De plek

Het langwerpige PSYTREC-gebouw ligt verscholen in de bossen van Bilthoven-Noord. Na de ontvangsthuis met receptie kom je in een lange gang waar rechts negen behandelkamers liggen en links een binnensportruimte, een restaurant en gangen met slaapruiden. Behandelaars en cursisten lopen af en aan. Alle cursisten overnachten in het gebouw. Er is dan een nachtportier aanwezig en een GGZ-verpleegkundige die slaapdienst heeft. Ook overdag is er een GGZ-verpleegkundige aanwezig als contactpersoon voor de cursisten. Deze geven tijdens de acht dagen hun *tablets* en *smartphones* af, zodat ze zich volledig op de behandeling kunnen richten. Op sommige deuren hangen teksten van eerdere deelnemers zoals: "Je bent hier voor jezelf, maar je bent niet alleen", "Je laat een hoop ellende achter, maar je neemt jezelf weer mee", "Bikkel, je kan het!" en "Breek gerust en bouw jezelf weer op." Je merkt direct: iedereen is hier hard aan het werk!

De cursisten

Mensen van achttien jaar en ouder met Complexe PTSS kunnen zich aanmelden voor een intake. Directeur Zorg Sjef Berendsen benadrukt dat bij de meegemaakte trauma's sprake moet zijn van (dreiging met) de dood, ernstige verwonding, terugkerende mishandeling of seksueel misbruik, zoals in de DSM onder PTSS-criterium A is geformuleerd. Langdurig pesten, hoe ingrijpend de gevolgen ook kunnen zijn, valt hier dus bijvoorbeeld niet onder. Het INTENSIVE8-programma is ingesteld op het behandelen

van meerdere trauma's. Vanaf december 2016 bestaat er ook een vijfdaags programma voor mensen met ernstige PTSS-klachten na een eenmalige gebeurtenis.

De *intaker* en de cursist leggen samen in een behandelplan via het Rode Draad Formulier vast aan welke trauma's in de eerste week van het behandelprogramma ze gaan werken. Halverwege de behandeling volgt een nieuw plan voor de tweede week. Bijna alle cursisten hebben al een GGZ-traject achter de rug.

Het komt regelmatig voor dat na de behandeling van acht dagen nog niet alle trauma's voldoende zijn verwerkt. Dan bestaat de mogelijkheid om in een nieuwe groep opnieuw INTENSIVE8 te doorlopen, mits de cursist in de eerste behandeling inzet heeft getoond en vooruitgang heeft geboekt. Meer dan de helft van de cursisten heeft bij ontslag geen PTSS meer. Daarmee zijn ze echter nog niet altijd klaar. Omdat er veel comorbiditeit is bij complexe PTSS, kan verdere behandeling bij de vorige behandelaar of verdere ondersteuning wenselijk zijn.

De traumabehandelaars

PSYTREC hanteert een therapeutenrotatiesysteem waarin gz-psychologen bij steeds andere cursisten de IE en EMDR uitvoeren, onder verantwoordelijkheid van een regebehandelaar. Zij hebben een werkdag van ruim tien uur. Vanaf 8:15 uur geven zij drie IE-sessies van elk anderhalf uur (inclusief verslaglegging en koffie/thee). Om 13.45 uur start de serie van drie EMDR-sessies, tot omstreeks 18:15 uur.

Tijdens de lunch nemen twee groepen ieder één helft van de dossiers door en vindt de overdracht plaats aan de behandelaar die er 's middags mee verder gaat. Deze krijgt indien nodig tips mee hoe zij of hij de vermijding - een PTSS-symptoom bij veel cursisten - het beste kan aanpakken. Soms is er discussie over de grote lijn. Een cursist ervaarde bijvoorbeeld weinig angst tijdens de IE gericht op een vroege mishandelingservaring en gaf aan dat andere trauma's haar meer dwars zaten. De vraag hierbij was: gaat het om vermijding of is deze herinnering toch al voldoende met EMDR behandeld in de voorgeschiedenis en moet haar Rode Draad Formulier dus worden aangepast?

De hulpverleners wisselen daarnaast ook praktische informatie uit via hun eigen App-groep met de toepasselijke titel: 'We scare because we care'.

De technieken

Tijdens de IE-sessies is het de bedoeling om zoveel mogelijk in de traumatische ervaring te komen. Het uitgangspunt is dat cursisten kampen met 'angst voor de angst'. Deze *harm expectancies* brengen zij daarom,

voorafgaand aan de sessie, helder in kaart met een korte invullijst met antwoordmogelijkheden als: 'angst om gek te worden/in paniek te raken/de controle te verliezen'. Deze kunnen ze scoren op een schaal van 0-10. Bij aanvang van de sessie krijgt de cursist de vraag: "Wat denkt u hierover?" En na afloop: "Zijn uw verwachtingen achteraf uitgekomen?" Zo leert de cursist dat de rampverwachtingen niet gebaseerd zijn op de werkelijkheid. Tijdens de sessie haalt de therapeut alles uit de kast om het angstnetwerk zo breed mogelijk te activeren. Naast de gebruikelijke vragen (Wat voel, zie, hoor je?) zoekt de therapeut bijvoorbeeld op internet naar triggers die de herinnering activeren, zoals de muziek waar de cursist als kind naar luisterde op het moment dat haar vader plotseling binnenkwam en haar begon te mishandelen. Ook doet de therapeut een paar keer de deur van de behandelkamer hardhandig open en dicht. Soms schakelt hij of zij zelfs een collega in om even in de rol van de dader te stappen. Tijdens het multidisciplinaire overleg in de middagpauze wordt het targetbeeld vastgesteld voor de EMDR-sessie 's middags.

De sport en beweging

Diverse coaches op het gebied van sport en beweging begeleiden de sportactiviteiten. Deze vinden voor het overgrote deel buiten in het bos plaats. Mogelijkheden zijn mountainbiken, wandelen, boogschieten, badmintonnen, diverse spelactiviteiten en een hindernisbaan. Ook biedt PSYTREC *indoor*-balsporten en ontspanningsoefeningen aan. De cursisten doen hier in groepen van acht aan mee als ze niet in een therapiesessie zitten: vier keer per dag dus. De doelen van deze sport en beweging zijn het opdoen van positieve ervaringen, het verwerven ▶



van inzichten over de eigen vermijding en *coping* of om even te kunnen ontladen na een sessie. "Ik zat er nog middenin na de sessie", vertelt een cursist, "maar na een paar seconden badmintonnen was het over."

In overleg met de behandelaren stemmen de coaches hun benadering af op de cursist. Sommigen cursisten moeten geactiveerd worden, een kleine stap vooruit wordt dan enthousiast begroet. Voor anderen is hard sporten juist een vorm van vermijding. Bij hen is de opdracht juist om het wat rustiger aan te doen, bijvoorbeeld op vijftig procent.

Zo staat op dag twee, na een *warming-up*-spelletje en rek- en strekoefeningen, de hindernisbaan op het programma. Gehuld in een overall van PSYTREC rollen de cursisten over de grond onder houten balken door. Dit roept bij enkelen herbelevingen op. De coach is hierbij aanwezig. Zij brengt de cursisten weer in het nu en moedigt hen aan. Een andere hindernis is voor een cursist met seksueel trauma te bedreigend. Ze oppert zelf dat ze het wel een keer alleen met de sportcoach wil proberen en spreekt er direct een tijdstip voor af.

Een ander wil niet over een hogere balk klimmen. De therapeut vraagt wat ze hiermee vermijdt. Dit roept veel verdriet op. Naderhand roept ze uit: "Het is ongelooflijk hoe ze hier door je heen prikken, dat heb ik in tien jaar hulpverlening nog niet meegemaakt!"

De avonden

Vanaf 18:15 uur kunnen de cursisten een warme maaltijd opscheppen en plaatsnemen aan een van de grote eettafels. Daar ontstaan soms levendige gesprekken. Cursisten wisselen ervaringen uit met eerdere opnames: deze zijn lang niet altijd even positief. Wat later in de behandeling geven ze elkaar tips over wat je zelf kunt doen als je hoofd blokkeert tijdens een sessie, of welke tips je aan je behandelaar kunt geven 'om je uit de *freeze*-stand te halen'.

In de psycho-educatie, 's avonds van 19.30 uur -21.30 passeert tijdens de eerste week veel informatie de revue. Over de gevolgen van trauma, triggers en vormen van vermijding, dissociatie en de behandelmethoden van PSYTREC. Cursisten krijgen zo handvatten om actie aan hun behandeling mee te werken. Ter sprake komen ook vragen als: "Wat heb je vandaag bereikt?" (antwoordvoorbeeld: "Een heel zware dag, ik ben tot mijn gevoel gegaan, maar ik heb het overleefd"), "Hoe was de sport vandaag?" (Antwoordvoorbeeld: "Ik heb vandaag dingen gedaan waarvan ik dacht: dat wordt nooit wat"), of "Waaraan merk je dat je gaat dissociëren?" (Antwoordvoorbeeld: "Waziger gaan zien, en als iemand praat, komt het niet meer binnen").

Op de tweede dag van de behandeling zijn er al veel inzichten: "Je weet van tevoren niet welke therapeut je krijgt", zegt iemand. "Dat geeft, voorafgaand aan de sessie, veel spanning, maar dat is juist wel goed tegen de vermijding." Op de laatste avond van de eerste week is er aandacht voor wat cursisten kunnen verwachten als ze naar huis gaan: *ups* en *downs*, vermoeidheid en verdooving. De cursisten krijgen de uitnodiging om tijdens het weekend thuis herbelevingen en/of vermijding op te merken en materiaal voor *exposure* in vivo te verzamelen voor de sessies in de volgende week.

"Iedereen is hier hard aan het werk!"

In de tweede week vindt 's avonds verdere reflectie plaats op het vermijdingsgedrag tijdens de sessies maar ook op wat er al beter gaat: "Niemand mocht aan mij komen, dan werd ik agressief. Maar vandaag heb ik me laten aanraken", zegt iemand. Een ander: "Ik heb voor het eerst heel erg gehuild." Een cursist krijgt van haar groepsgenoten een spontaan compliment: "Vorige week ging je helemaal verstopt onder je pet of je capuchon, nu hangt je haar los, wat ben je mooi!" A-4tjes met ieders naam erboven gaan van hand tot hand om te antwoorden op de vraag: 'wat heeft goed gedaan?'. Deze bezorgen de ontvanger een goed gevoel. Samen inventariseren ze wat ze geleerd hebben over PTSS: "Je hoeft je niet te schamen, het is niet jouw schuld dat het je overkomen is" en "*Exposure* is jouw persoonlijke hel, maar je komt er doorheen."

Een aanwinst in de GGZ

Het is indrukwekkend om mee te maken hoeveel de cursisten in korte tijd kunnen bereiken. Twee keer vier dagen verblijven de cursisten in een omgeving waarin ze op alle mogelijke manieren op hun kracht worden aangesproken. Uitgerust met veel informatie tijdens de psycho-educatie die hen in staat stelt om een actieve en gelijkwaardige rol te spelen in hun herstel, worden zij continu gestimuleerd om hun angsten met open vizier tegemoet te treden. Patronen van vermijding van pijn en angst, die jarenlang voor stagnatie hebben gezorgd, worden systematisch overwonnen. Tijdens de sportactiviteiten kunnen zij hun fysieke kracht ervaren, weer opladen en plezier beleven. Zo besteden ze iedere minuut positief. Kortom, PSYTREC vormt een grote aanwinst als verwijsmogelijkheid vanuit de basis- en specialistische GGZ voor mensen met complexe PTSS. ■