



informatie  
voor cliënten

# Polikliniek Amsterdam-Noord

Wat kun je bij ons  
verwachten?

Sinai   
centrum



**Welkom op de polikliniek in Amsterdam-Noord van het Sinai Centrum. In deze folder lees je wat een posttraumatische stoornis is, hoe de behandeling op de poli in Amsterdam-Noord eruit ziet en wat je tijdens de behandeling kunt verwachten.**

### **Wat is een posttraumatische stressstoornis?**

Iedereen maakt wel eens iets naars mee in zijn leven, soms zorgt dit voor psychische klachten. Een voorbeeld hiervan is posttraumatische stressstoornis (PTSS). PTSS kun je ontwikkelen na het meemaken of getuige zijn van een levensbedreigende situatie, ernstig lichamelijk letsel, fysiek geweld of seksueel misbruik.

### **Kenmerken van PTSS**

Mensen die PTSS hebben herkennen zich in meerdere van de volgende kenmerken:

#### **Herbelevingen**

- Herhalende, zich opdringende herinneringen aan het trauma.
- Onaangename dromen/nachtmerries die samenhangen met het trauma.
- Handelen of voelen alsof het trauma opnieuw plaatsvindt (flashback).
- Heftige emoties wanneer blootgesteld aan het trauma.
- Lichamelijke reacties wanneer blootgesteld aan het trauma.

#### **Vermijding**

- Het vermijden van pijnlijke herinneringen, gedachten of gevoelens die met het trauma te maken hebben.
- Het vermijden van mensen, plaatsen, gesprekken, activiteiten, voorwerpen, situaties die met het trauma te maken hebben.

#### **Negatieve veranderingen in gedachtes en stemming, begonnen of verergerd na het trauma**

- Onvermogen om je belangrijke delen van het trauma te herinneren.
- Negatieve gedachten over jezelf, anderen en de wereld.
- Je geeft (onterecht) de schuld van het trauma aan jezelf of aan anderen.
- Negatieve emoties zoals angst, afschuw, boosheid, schuld en schaamte.
- Afgenomen interesse in en deelname aan activiteiten.
- Onthecht of vervreemd voelen van anderen.
- Onvermogen om positieve emoties als geluk, voldoening of liefde te ervaren.

#### **Lichamelijke spanning, begonnen of verergerd na het trauma**

- Prikkelbaarheid en woede-uitbarstingen (met weinig of geen aanleiding).
- Roekeloos en/of zelfdestructief gedrag.
- Verhoogde alertheid en waakzaamheid (hypervigilantie).
- Overdreven schrikreacties.
- Concentratieproblemen.
- Slaapproblemen.

### PTSS-behandeling polikliniek Amsterdam-Noord

Binnen de polikliniek van het Sinai Centrum in Amsterdam-Noord start je de PTSS-behandeling met psycho-educatie. Tijdens de psycho-educatie krijg je uitleg over de diagnose PTSS, de gevolgen hiervan op verschillende leefgebieden en over de behandeling.

Ook maak je een signaleringsplan, dit is een document met handvatten wat je kan doen bij oplopende spanning. Voor de start van de traumaverwerking wordt er ook een sessieplanning gemaakt. De cliënten die bij ons in behandeling komen hebben vaak veel nare gebeurtenissen meegemaakt. Deze sessieplanning wordt gebruikt om de volgorde van de traumaverwerking van de traumatische situaties te bepalen. Daarnaast krijg je tijdens de eerste afspraak een werkboek mee. Hierin staan oefeningen voor thuis.

Na de psycho-educatie volgt de traumaverwerkende therapie (TVT). De TVT bestaat uit 16 sessies van elk 75 minuten. Deze sessies vinden twee keer per week plaats. Uit onderzoek blijkt dat twee keer per week behandelen effectiever is dan één keer per week. De behandeling wordt uitgevoerd door twee verschillende behandelaars.

In totaal duurt de behandeling tien weken. Wanneer je een behandelsessie mist, om wat voor reden dan ook, wordt deze afspraak niet ingehaald. Hierdoor kan het dus voorkomen dat jouw behandeling uit minder dan 16 sessies bestaat. Als je hierover vragen hebt, dan kun je dit met jouw behandelaar bespreken.

Tien weken na het einde van de behandeling vindt een evaluatie plaats. Tijdens deze evaluatie wordt besproken hoe het met je gaat en wordt indien mogelijk de behandeling afgesloten.



**Een behandeling  
duurt in totaal  
tien weken**

## Traumaverwerkende therapieën

Vanaf de vierde behandelsessie start je met traumaverwerkende therapie (TVT). De eerste keuze voor de behandeling van PTSS is **Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)** of **Imaginaire exposure (IE)**. Indien nodig kan ook medicatie aan de behandeling worden toegevoegd.

### EMDR

EMDR is een behandeling die ervoor zorgt dat je minder last krijgt van de emotionele gevolgen van nare ervaringen in jouw leven. Je haalt de gebeurtenis opnieuw voor de geest en ondertussen word je afgeleid. Zo wordt de herinnering 'opnieuw opgeslagen' in een minder emotioneel beladen vorm.

### Imaginaire exposure (IE)

Bij imaginaire exposure (IE) ga je, samen met jouw behandelaar, in gedachten terug naar de gebeurtenis. Dit doe je in een veilige omgeving. Je vertelt over jouw trauma en herbeleeft het, zo veel mogelijk in detail. Door de traumatische gebeurtenis steeds weer te beschrijven ga je de herinnering minder vermijden. Je went aan de angst, die daardoor afneemt. Zo ontstaat ruimte voor verwerking en nemen de herbelevingen, nachtmerries en flashbacks af.

### Medicatie (farmacotherapie)

In het geval van ernstige slaapproblemen, nachtmerries, depressieve en angstklachten ondersteunen we, als dat nodig is, ook met medicatie. Dat doen we volgens de daarvoor geldende richtlijnen. We ondersteunen ook bij het afbouwen van kalmeringstabletten. Indien nodig en gewenst in samenwerking met verslavingszorg, omdat we weten dat de dempende werking daarvan (net als bij alcohol en drugs) het effect van traumatherapie kan verminderen.

## Evaluatie

Iedere week wordt het effect van de behandeling kort geëvalueerd. Hiervoor vul je een korte vragenlijst in om te zien of de PTSS-klachten afnemen. Na vier weken is de eerste evaluatie. Samen met de behandelaar kijk je of de behandeling loopt zoals gepland. Deze evaluatie vindt nogmaals plaats na acht weken.

Na zes weken volgt er een uitgebreidere evaluatie. Deze week kom je een keer extra naar het Sinai Centrum. Bij deze evaluatie nodigen we ook graag een naaste van je uit, zoals een partner, familielid of een goede vriend/vriendin. Tijdens deze evaluatie wordt de uitslag van de vragenlijsten besproken. De verwachting is dat de score voor PTSS-klachten afneemt. Mocht de score niet zijn afgenomen dan wordt er gekeken naar hoe het therapieproces verlopen is.

De volgende onderwerpen kunnen hierin naar voren komen:

- Zijn de juiste ervaringen aan bod gekomen?
- Is er no-show geweest?
- Is het huiswerk gedaan?
- Klopt de behandelmethode?
- Hoe is de samenwerking met de behandelaren?

Deze evaluatie duurt 45 minuten.



### **Effect van de behandeling**

Aan het begin, halverwege en aan het einde van de behandeling vul je een uitgebreide vragenlijst in. Dit noemen we de ROM. Deze vragenlijsten zijn meetinstrumenten om vast te stellen hoe ernstig de PTSS-symptomen zijn, maar ook om de effecten van de behandeling te meten. Op basis van de uitkomsten van de vragenlijsten kan de behandeling worden bijgesteld als dat nodig is.

### **Afronding behandeling**

Na 16 sessies traumabehandeling maak je een terugvalpreventieplan. Ook maak je een plan om te blijven oefenen met wat je hebt geleerd in de traumaverwerking. Hierna volgt een therapiestop van tien weken. Na tien weken volgt een evaluatie met jouw behandelaar en wordt besproken hoe de afgelopen tien weken zijn gegaan. Daarna wordt de behandeling afgesloten.

### **Aanwezigheid bij behandelafspraken**

Het is belangrijk dat je naar jouw behandelafspraken komt. Als er behandelingsessies worden gemist kan dit betekenen dat jouw behandeling minder effect heeft. Ook kost het tijd van behandelaren en gaat het ten koste van behandeling van anderen die (lang) op de wachtlijst staan. Afwezigheid (zonder bericht) wordt altijd besproken met de behandelaar. Mocht je van tevoren weten dat je op een dag niet kunt, neem dan contact op met jouw behandelaar om samen te kijken naar de mogelijkheden.

**Op basis van  
vragenlijsten kan  
een behandeling  
worden bijgesteld**





Een behandelaar bepaalt het verloop van het traject

### Overzicht van behandeling

In de tabel vind je het overzicht van de totale behandeling. Het kan zijn dat jouw behandeltraject minder sessies heeft en/of er net iets anders uitziet. Dit wordt vooraf met je besproken door jouw behandelaar.

Week	Sessie	Inhoud	Duur
1	1	Psycho-educatie	75 min.
	2	Psycho-educatie	75 min.
2	3	Signaleringsplan, Trauma inventarisatie, Sessieplanning, ROM Traumabehandeling (TVT)	75 min.
	4	(TVT)	75 min.
3	5	Traumabehandeling (TVT) + vragenlijst	75 min.
	6	Traumabehandeling (TVT)	75 min.
4	7	Traumabehandeling (TVT) + vragenlijst Korte evaluatie; loopt alles zoals gepland?	75 min.
	8	Traumabehandeling (TVT)	75 min.
5	9	Traumabehandeling (TVT) + vragenlijst	75 min.
	10	Traumabehandeling (TVT)	75 min.
6	11	Traumabehandeling (TVT) + vragenlijst	75 min.
	Tussentijdse evaluatie met naasten		45 min.
7	12	Traumabehandeling (TVT)	75 min.
	13	Traumabehandeling (TVT) + vragenlijst	75 min.
8	14	Traumabehandeling (TVT)	75 min.
	15	Traumabehandeling (TVT) + vragenlijst Korte evaluatie; we naderen het einde. Wat is nog nodig?	75 min.
9	16	Traumabehandeling (TVT)	75 min.
	17	Traumabehandeling (TVT) + vragenlijst	75 min.
10	18	Traumabehandeling (TVT)	75 min.
	19	Traumabehandeling (TVT)	75 min.
20	20	Exposureplan, Terugvalpreventieplan, Leefstijldoel (zie sessie 1 en 2), ROM	75 min.
	21	Evaluatie, ROM , Afsluiten	45 min.

## Vragen?

Heb je vragen over jouw behandeling of andere onderwerpen?

Hiervoor kun je altijd terecht bij jouw behandelaar.



## Contact

Polikliniek Amsterdam-Noord  
Klaprozenweg 111  
1030 NN Amsterdam  
T 020 590 5700

## Centrale Aanmelding Arkin

Centrale Aanmelding is het centrale aanmeldpunt voor verwijzers. Alle verwijzingen voor het Sinai Centrum en andere onderdelen van Arkin worden door dit centrale punt verwerkt. Ook kun jij hier terecht met vragen.

Je kunt tijdens werkdagen rechtstreeks contact opnemen met de Centrale Aanmelding Arkin:

Tel: 020 590 5555

E-mail: [aanmelden@arkin.nl](mailto:aanmelden@arkin.nl)

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

