



## Factsheet PTSS

Deze factsheet legt kort en duidelijk uit wat een posttraumatische stressstoornis (PTSS) is en hoe een visuele beperking daar invloed op kan hebben. Ook vindt u informatie over de mogelijkheden voor hulpverlening.

### Wat is PTSS?

Ongeveer 65% van de Nederlanders maakt in zijn leven een mogelijk traumatische gebeurtenis mee. Na het meemaken van stressvolle, schokkende gebeurtenissen kunnen mensen last hebben van klachten zoals angst, gespannenheid, moeite met slapen, piekeren en schrikachtigheid. Meestal gaan dit soort klachten na enkele weken vanzelf weer over. Bij een klein deel van de mensen blijven deze klachten langdurig en heftig aanhouden. In dat geval kan het zijn dat er sprake is van een posttraumatische stressstoornis, oftewel PTSS. De kans om in het leven PTSS te ontwikkelen wordt geschat op ruim 4%. Of iemand na een mogelijk traumatische gebeurtenis PTSS ontwikkelt hangt mede af van het soort gebeurtenis, eerder ervaren trauma' en sociale steun.

Bij PTSS is er een combinatie van de volgende klachten:

- **Herbelevingen:** Terugkerende, onvrijwillige, pijnlijke herinneringen of dromen over het trauma, het gevoel hebben of handelen alsof de traumatische gebeurtenis opnieuw plaatsvindt, in extreme vormen een volledig gebrek aan besef van de omgeving
- **Vermijding:** Aanhoudend vermijden of poging tot vermijden van gedachten, gevoelens of herinneringen gerelateerd aan het trauma, of aan aspecten die aan het trauma herinneren
- **Negatieve veranderingen in cognities en stemming:** Aanhoudende negatieve stemming, aanhoudende negatieve gedachten over zichzelf, anderen of de wereld, gevoelens van onthechting of vervreemding
- **Veranderingen in arousal of reactiviteit:** Verhoogde prikkelbaarheid en woede-uitbarstingen, overdreven waakzaamheid en schrikreacties, roekeloos en zelfdestructief gedrag, concentratieproblemen en verstoring van slaap.

Voor het vast stellen van PTSS is belangrijk dat de klachten zijn ontstaan of verergerd na één of meerdere traumatische ervaringen, waarbij iemand is blootgesteld aan feitelijke of dreigende dood, ernstige verwonding of seksueel geweld. Het kan gaan om een traumatische ervaring van de persoon zelf, waarvan diegene getuige is geweest, of van een naaste. De klachten moeten tenminste een maand aanhouden en gepaard gaan met verminderd functioneren op een of meer belangrijke levensgebieden, zoals relaties, werk of opleiding.

## PTSS met een visuele beperking

Iemand die slechtziend of blind is, kan net als anderen na het meemaken van een traumatische gebeurtenis PTSS ontwikkelen. Op veel vlakken is dit voor mensen met een visuele beperking hetzelfde als voor goedzienden. Er zijn echter een aantal manieren waarop dit iets anders kan zijn. Dit valt samen te vatten in de volgende drie punten:

- 1. Risico om een trauma mee te maken:** Een visuele beperking kan invloed hebben op de kans dat bepaalde traumatische gebeurtenissen plaatsvinden. Onderzoek laat zien dat mensen met een visuele beperking vooral grotere kans hebben op het meemaken van valongelukken, verkeersongelukken en misbruik.
- 2. Ervaringen tijdens een traumatische gebeurtenis:** Een visuele beperking kan ervoor zorgen dat een gebeurtenis als stressvoller wordt ervaren, doordat mensen gevaar minder goed aan zien komen, situaties moeilijker kunnen overzien en het lastig kan zijn om adequaat te reageren op een situatie.
- 3. De gevolgen van de traumatische gebeurtenis:** Een visuele beperking kan invloed hebben op de ernst en de beleving van de klachten; in sommige gevallen kan de beperking bepaalde klachten versterken. Ook kan het voor mensen die slechtziend of blind zijn moeilijker zijn om met de klachten om te gaan.

## Hulp bij PTSS

Laagdrempelige vormen van hulp en zelfhulp kunnen helpen bij het omgaan met traumatische ervaringen en de gevolgen daarvan. Wanneer er sprake is van PTSS is het belangrijk om ook professionele hulp te zoeken. Hieronder volgt een kort overzicht van de verschillende vormen van hulp.

- **Zelfhulp:** Zelfhulp bestaat bijvoorbeeld uit het zoeken van sociale steun, het aanhouden van dagritme en structuur, het zoeken van afleiding en praten. Ook het zoeken van professionele hulp valt onder zelfhulp.
- **Laagdrempelige hulp:** Laagdrempelige hulp richt zich bijvoorbeeld op het bieden van sociale steun, verminderen van stress, laagdrempelige behandeling en screening van PTSS-klachten. Dit soort hulp kan voornamelijk geboden worden door naasten, begeleiders, maatschappelijk werkers, huisartsen en behandelaars.
- **Professionele hulp en behandeling:** Cognitieve gedragstherapie en EMDR-therapie-klachten zijn geschikte behandelingen voor het verminderen van PTSS-klachten.

- Met enkele aanpassingen in werkwijzen, uiteraard in overleg tussen behandelaar en cliënt, zijn dit soort behandelingen goed in te zetten voor mensen met een visuele beperking en PTSS.

## **Meer informatie**

### **Hulp zoeken?**

- Wanneer u mogelijk PTSS heeft, is het belangrijk om professionele hulp te zoeken. U kunt met uw klachten terecht bij de huisarts. Die kan u zo nodig verder verwijzen voor een behandeling. Vraag naasten of vertrouwde hulpverleners eventueel om u te steunen bij het zoeken van de juiste hulp.
- Krijgt u vanwege uw visuele beperking revalidatie of zorg bij Koninklijke Visio, Bartiméus of de Robert Coppes Stichting? Mogelijk kunnen hulpverleners van deze organisaties u helpen met het vinden meer informatie of de juiste hulp. Bij elk van deze instellingen werken psychologen en gedragswetenschappers met kennis van trauma en PTSS. Bartiméus heeft een aparte specialistische GGZ-afdeling.
- Heeft u algemene vragen over leven met een oogaandoening? In dat geval kunt u ook bellen of mailen met de Ooglijn van de Oogvereniging.