



## Tips voor zelfhulp bij PTSS

Mensen met posttraumatische stressklachten kunnen zelf ook dingen doen om met de klachten om te gaan en de invloed van de klachten op het leven te verminderen. Dit noemen we ook wel zelfhulp.

Samen met mensen met een visuele beperking en een posttraumatische stress stoornis (PTSS) hebben we een lijst met zeven concrete tips opgesteld. Deze tips zijn gericht aan mensen met PTSS en een visuele beperking die zelf met klachten aan de slag willen. Meestal is dit aanvullend op professionele hulp. Niet alle tips zullen voor iedereen in dezelfde mate van toepassing zijn. Het is dan ook goed om zelf na te gaan wat belangrijk en haalbaar is. Hieronder volgen de tips:

### **1. Dagstructuur**

Probeer uw dagritme vast te blijven houden. Dit houdt in dat je een vaste tijden probeert op te staan en naar bed te gaan. Daarnaast hoort hierbij dat je regelmatig en gezond probeert te eten.

### **2. Activiteiten**

Zoek afleiding en in- of ontspanning door het doen van een activiteit. Dit kan bijvoorbeeld een creatieve activiteit zijn, een sport, muziek of het maken van een wandeling. Hoewel het voor mensen met een visuele beperking lastiger kan zijn om een passende activiteit te vinden, is er vaak meer mogelijk dan je denkt.

### **3. Schrijven**

Schrijf op wat je voelt, denkt, meemaakt en waarover je jezelf zorgen maakt. Dit kan helpen om problemen te verwerken of juist om met wat meer afstand naar de problemen te kijken. Er bestaan verschillende mogelijkheden met digitale hulpmiddelen, zoals computers met spraakbesturing, brailleregel of voorleesfuncties en het maken van audio-opnames, die mensen met een visuele beperking kunnen ondersteunen bij het schrijven.

### **4. Ontspanningsoefeningen**

Je kunt zelf op verschillende manieren leren en oefenen om te ontspannen. Iets wat hierbij kan helpen is het vasthouden van een voorwerp, zoals een steen, een tafel of een ander willekeurig voorwerp. Ook het nemen van een bad of douche en het luisteren naar muziek of stilte kan ontspannend werken. Mindfulness- en yoga-oefeningen kunnen ook helpen om in het hier en nu te blijven en het hoofd leeg te maken. Het is dan handig om iemand te zoeken die je dit soort oefeningen aanleert, zodat je ze daarna zelf kunt doen.

## **5. Praten**

Praat met vertrouwde anderen over wat je bezig houdt en maak daardoor je problemen bespreekbaar. Het kan enorm opluchten om met een begeleider, vertrouwenspersoon, familielid of vriend te praten over je klachten of over wat je hebt meegemaakt. Het kan helpen om vooraf te bedenken bij wie je je vertrouwd voelt, wat je wilt vertellen en wat niet en wat hiervoor een geschikt moment kan zijn. Praten met lotgenoten kan ook helpend zijn om te beseffen dat je niet de enige bent met dit probleem en het is prettig als anderen herkennen en begrijpen wat je hebt meegemaakt.

## **6. Eigen regie**

Mensen met PTSS kunnen het gevoel hebben geen controle te hebben over hun leven en dit gaat vaak samen met gevoelens van angst en onzekerheid. Door zelf de regie over je leven te nemen, kun je mogelijk wat meer controle terugkrijgen. Dit kan onder andere door duidelijk te communiceren wat je voelt, wilt en wat je nodig hebt. Hierbij is het belangrijk om zelf de grenzen te bepalen naar anderen toe, bijvoorbeeld over wat je wel en niet met anderen deelt en hoeveel afstand je nodig hebt.

## **7. Dieren**

Het hebben van een huisdier zoals een hond of een kat kan je helpen om actief te blijven en in het hier en nu te blijven. Het hebben van een geleidehond kan ook bijdragen aan een gevoel van veiligheid. Ook het hebben van een kleiner huisdier, zoals een vogel of een konijn, kan voor afleiding en ontspanning zorgen. Soms, bijvoorbeeld als je in een woonvorm woont, is het niet mogelijk om een hond of kat te hebben, maar is een kleiner huisdier wel mogelijk. In alle gevallen is belangrijk dat je de verantwoordelijkheid voor het dier op je kunt en wilt nemen en het welzijn van het dier gegarandeerd is. Soms worden dieren ook op in therapie ingezet om met bepaalde klachten te leren omgaan.

## **8. Professionele hulp**

Wanneer je PTSS hebt is het belangrijk om professionele hulp te zoeken. Je kunt met je klachten terecht bij de huisarts, die kan je zo nodig verder verwijzen voor behandeling. Vraag naasten of vertrouwde hulpverleners eventueel om je te steunen bij het zoeken van de juiste hulp. Aan het einde van dit document vind je tips voor het zoeken van hulp.

## 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.
- Gegevens van psychologen, psychotherapeuten en psychiaters kunt u vinden op: [www.kiezenindeggz.nl](http://www.kiezenindeggz.nl) en [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl).
- 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 bovendien een aparte specialistische GGZ-afdeling.
- Voor algemene informatie over PTSS en persoonlijk advies kunt u terecht bij [Stichting MIND](#)
- Voor algemene informatie over leven met PTSS en lotgenotencontact kunt u contact opnemen met de [Angst Dwang en Fobie Stichting \(ADF\)](#) (patiëntenvereniging).
- Heeft u algemene vragen over leven met een oogandoening? In dat geval kunt u terecht bij de [Oogvereniging](#).