

## UvA: juiste therapie helpt kind met trauma in paar uur

Uit onderzoek van de Universiteit van Amsterdam (UvA) is gebleken dat kinderen en jongeren met een post-traumatische stressstoornis (PTSS) in een paar uur tijd met de juiste therapie succesvol geholpen kunnen worden.

Het Parool • 29 juni 2017,



De studie onderzocht zowel het effect van EMDR als schrijftherapie op getraumatiseerde kinderen en jongeren ©ANP

Dat PTSS bij volwassenen effectief kan worden behandeld met EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) is al langere tijd bekend - en bewezen. Maar naar bewijs voor de effectiviteit van EMDR bij kinderen met PTSS was voorheen nog te weinig onderzoek gedaan.

Nu blijkt uit de studie van de UvA in samenwerking met de GGZ Rivierduinen in Leiden dat EMDR of schrijftherapie ook helend is voor getraumatiseerde kinderen en jongeren.

### **Verkeersongeval**

Kinderen in de leeftijd van 8 tot 18 jaar met een traumatische ervaring - bijvoorbeeld door een verkeersongeval, verkrachting, fysiek geweld of de plotselinge dood van een dierbare - werden voor het onderzoek behandeld met twee vormen van therapie - EMDR en schrijftherapie.

Bij EMDR wordt de schadelijke herinnering geactiveerd terwijl tegelijkertijd het kind een afleidende taak krijgt aangeboden.

In het geval van schrijftherapie maakt het kind samen met de therapeut een verhaal over de gebeurtenis en de gevolgen, waarbij alle akelige aspecten door het kind worden beschreven. In totaal deden ruim honderd kinderen mee aan het onderzoek.

**Effectief**

Gemiddeld bleken vier sessies voldoende te zijn voor een succesvolle behandeling. "EMDR en schrijftherapie bleken zeer effectief in het verminderen van posttraumatische stressreacties, angst- en depressieve klachten en gedragsproblemen," zegt klinisch psycholoog en UvA-promovendus Carlijn de Roos.

"We hebben letterlijk met een stopwatch de duur van de traumabehandelingen geklokt. Hieruit kwam naar voren dat met EMDR het effect significant sneller werd bereikt, gemiddeld in 2 uur en 20 minuten, dan met schrijftherapie met een gemiddelde van 3 uur en 47 minuten. Het allerbelangrijkste is natuurlijk dat de resultaten blijvend waren, zo wees een ontmoeting een jaar na behandeling uit."

Het onderzoek van De Roos en collega's is donderdag 29 juni gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.