

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online) tijdschriften van Boom uitgeverij zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this article may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

Wie schrijft, die blijft

Geschreven exposure bij posttraumatische-stressstoornis

Bespreking van

DENISE SLOAN & BRIAN MARX (2019). *Written exposure therapy for PTSD: A brief treatment approach for mental health professionals*. American Psychological Association. 115 pp., € 48,95. ISBN 9781433830129

► ARNOLD VAN EMMERIK

Ik moet bekennen dat toen ik *Written exposure therapy for PTSD* van de deurmat raapte, mijn eerste reactie er een van lichte teleurstelling was: het boek heeft niet de lijvigheid waar ik van houd en op hoopte, en de uitgave oogt bovendien ietwat goedkoop. Mede door een ronkend voorwoord over de bewezen effectiviteit en klinische bruikbaarheid van Written Exposure Therapy (WET) sloeg deze teleurstelling echter al snel om in enthousiasme, dat gaandeweg het boek alleen maar verder toenam.

Het boek bevat zes hoofdstukken, geflankeerd door een inleiding en een appendix. De inleiding markeert duidelijk wat WET wel en wat het niet is. Zo is volgens de auteurs een geschiedenis van meervoudig of chronisch trauma geen beletsel voor WET; is WET nog niet onderzocht, en daarom nog niet aanbevolen, voor minderjarige patiënten; en is WET niet geschikt voor toepassing door (uitsluitend) ervaringsdeskundigen of als zelfhulpmethode. Dat laatste is belangrijk om te vermelden, omdat het geprotocolleerde karakter van WET en de verbatim instructies in het boek mogelijk wel die indruk wekken. Toepassing van WET is volgens de auteurs – na een relatief beperkte training – voorbehouden aan bevoegde en bekwame behandelaren, die bij voorkeur ook ervaring hebben met andere traumabehandelingen.

Hoofdstuk 1 van het boek beschrijft de PTSS-classificatie in de DSM-5, alsook de PTSS- en complexe PTSS-classificaties in de ICD-11. Daarnaast worden andere evidencebased PTSS-behandelingen beschreven en welke therapeutische procedures deze gemeenschappelijk hebben. Hoofdstuk 2 geeft een overzicht van het effectonderzoek naar WET en beschrijft hoe WET voortkomt uit een serie experimentele studies naar varianten op James Pennebakers Expressive Writing-protocol. Vooral belangrijk is de bevinding dat WET (in vijf sessies, zonder huiswerk) in een methodolo-

gisch sterke *non-inferiority trial* niet minder effectief bleek dan de veel langere (12 sessies) en intensievere (wel huiswerk) Cognitive Processing Therapy. In combinatie met de – waarschijnlijk mede als gevolg daarvan – lagere behandeluitval geeft dit WET aanzienlijke implementatievoordelen ten opzichte van andere eerstekeuzebehandelingen voor PTSS. Hoofdstuk 3 biedt een uitstekend overzicht van instrumenten voor het vaststellen van PTSS, en voor de aanwezigheid en ernst van PTSS-symptomen, met diagnostische interviews en vragenlijsten vóór, tijdens en na WET. Ook het vaststellen van en de omgang met veelvoorkomende comorbiditeit komt aan bod. Hoofdstuk 4 is het centrale hoofdstuk van het boek. Het geeft een uitgebreide toelichting op het concrete behandelprotocol, dat is opgenomen in de appendix. Daarbij is aandacht voor zowel het nominale verloop van de behandeling, als oplossingen voor eventuele problemen die zich kunnen voordoen. Hoofdstuk 5 geeft antwoord op maar liefst 18 veelgestelde vragen over WET, deels eerder besproken en deels nieuw. Hoofdstuk 6 bevat vijf beschrijvingen van relatief complexe casuïstiek. De appendix ten slotte bevat het uitgeschreven protocol met verbatim instructies aan de patiënt. Het Engels daarvan is zo beknopt en overzichtelijk dat het geen probleem mag zijn om deze instructies, eventueel na vertaling vooraf, in het Nederlands voor te lezen. De auteurs maken er een punt van dat deze instructies *letterlijk* worden voorgelezen, omdat ze het resultaat zijn van diverse onderzoeken en daarmee de grootste kans op succes bieden. Wel worden aanpassingen aan de situatie van de patiënt aanbevolen, zoals het benoemen van diens specifieke traumatische ervaring of specifieke symptomen.

Wat opvalt aan het boek is het consequente belang dat de auteurs hechten aan een wetenschappelijke benadering van diagnostiek en behandeling van PTSS. Illustraties daarvan vinden we bijvoorbeeld in hoofdstuk 3 over diagnostiek, waarin de auteurs ons op het hart drukken dat ‘clinicians should always choose additional measures appropriately and according to the manner in which they were intended to be used’ (p. 39) en dat ‘clinicians consider the samples on which an assessment instrument for PTSD was validated when selecting a measure’ (p. 41). Tegelijkertijd is er ruimte voor pragmatiek en realisme, bijvoorbeeld wanneer zij spreken over de mogelijke inaccuraatheid van eerder niet-herinnerde perifere, niet-essentiële details van een traumatische ervaring. Al te veel zorgen hierover zijn volgens de auteurs niet nodig:

..... ‘We have observed that these clients usually are more bothered by their inability to recall these details than by concerns about the accuracy of the details they subsequently provide, and they experience some relief from simply being able to close a memory gap. Clinicians should weigh the benefit of the relief provided by closing this memory gap against the accuracy of these newly recalled details’ (p. 41).

Mijn enige punt van kritiek is dat nergens expliciet wordt aangegeven of patiënten geïnstrueerd worden te schrijven in de tegenwoordige tijd (zoals in gesproken imaginaire exposure, met als argument dat dit het inleven bevordert) of in de verleden tijd (zoals in narratieve exposuretherapie, met als argument dat dit benadrukt dat de traumatische ervaring in het verleden ligt). Dit lijkt een detail, maar valt op, omdat daar in de imaginaire exposure en narratieve exposuretherapie nogal een punt van wordt gemaakt.

Samengevat biedt dit boek niet alleen een uitstekende inleiding op en handleiding bij WET, maar ook een helder overzicht van de belangrijkste *key facts* en aanbevelingen omtrent de diagnostiek en behandeling van PTSS. WET is een effectieve en efficiënte PTSS-behandeling, waarvan ik verwacht en hoop dat ze ook in Nederland en België de weg naar de klinische praktijk zal vinden. Dit boek kan daaraan een bijdrage leveren.

Arnold van Emmerik is als universitair docent verbonden aan de programmagroep Klinische Psychologie van de Universiteit van Amsterdam en is bestuurslid van de European Association for Behavioural and Cognitive Therapies. *Correspondentie-adres*: Universiteit van Amsterdam, programmagroep Klinische Psychologie, Nieuwe Achtergracht 129-B, 1018 WS Amsterdam. E-mail: a.a.p.vanemmerik@uva.nl