



www.DirectieveTherapie.nl

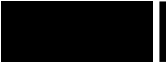
Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl


 Kort en bondig

Schrijftherapie bij posttraumatische-stressklachten

Een meta-analyse

ARNOLD VAN EMMERIK, ALBERT REIJNTJES & JAN-HENK KAMPHUIS

WAAROM DIT ONDERZOEK?

Traumagerichte cognitieve gedragstherapie en Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) zijn op dit moment de psychologische behandelingen van eerste keus bij posttraumatische-stressklachten en -stoornissen. Er is inmiddels ook een flink aantal onderzoeken gepubliceerd naar het effect van schrijftherapie op deze problematiek. In deze meta-analyse werden de data in deze onderzoeken naar het effect van schrijftherapie op posttraumatische stress en comorbide depressieve klachten, gebundeld.

ONDERZOEKSVRAGEN

Is schrijftherapie, in vergelijking met wachtlijsten en traumagerichte cognitieve gedragstherapie, effectief in het verminderen van posttraumatische-stressklachten en comorbide depressieve klachten?

HOE WERD DIT ONDERZOCHT?

Onderzoeken werden in deze meta-analyse opgenomen wanneer: (1) de deelnemers een DSM-IV-diagnose posttraumatische-stressstoornis of acute-stressstoornis hadden en/of verhoogd scoorden op vragenlijsten voor deze problematiek, (2) de schrijftherapie direct werd vergeleken met een wachtlijst of met een andere psychologische behandelvorm, (3) schrijfpdrachten ook daadwerkelijk het hoofdbestanddeel van de schrijftherapie vormden, (4) de schrijftherapie uit ten minste twee behandelsessies bestond waarin feedback werd gegeven op de schrijfpdrachten door een behandelaar. Er werd systematisch en niet-systematisch naar dergelijke studies gezocht, onder meer met *searches* in PubMed, Web of Science, Psych-

INFO en PILOTS. Er werden zes onderzoeken gevonden die aan de criteria voldeden en deze werden in de meta-analyse opgenomen.

BELANGRIJKSTE RESULTATEN

Vijf onderzoeken vergeleken schrijftherapie met een wachtlijst. Na de behandeling werd voor zowel posttraumatische-stressklachten als depressieve klachten een grote en significante *between-group effect size* (ES) tussen de schrijftherapie- en wachtlijstcondities gevonden, wat erop wees dat schrijftherapie effectief was ten opzichte van de wachtlijst. Slechts één van deze onderzoeken vergeleek schrijftherapie en wachtlijst op de langere termijn, waarbij een middelgrote en significante *between-group ES* tussen beide condities werden gevonden. In dit onderzoek bleef het effect van schrijftherapie op de langere termijn dus grotendeels behouden.

Twee onderzoeken vergeleken schrijftherapie met traumagerichte cognitieve gedragstherapie. Na de behandeling werd voor zowel posttraumatische-stressklachten als depressieve klachten een kleine, maar niet-significante *between-group ES* gevonden, wat erop wees dat schrijftherapie en traumagerichte cognitieve gedragstherapie ongeveer even effectief waren. Op de langere termijn was deze *between-group ES* verwaarloosbaar en evenmin significant.

CONSEQUENTIES VOOR DE PRAKTIJK

Behalve met traumagerichte cognitieve gedragstherapie en EMDR, kunnen posttraumatische-stressklachten ook goed met schrijftherapie behandeld worden. Er is meer onderzoek nodig naar het effect van schrijftherapie op de langere termijn en in vergelijking met traumagerichte cognitieve gedragstherapie en andere psychologische behandelvormen zoals EMDR. De weinige data die er zijn naar deze vragen suggereren echter dat het effect van schrijftherapie vergelijkbaar is met dat van traumagerichte cognitieve gedragstherapie en op de langere termijn behouden blijft.

Referenties

van Emmerik, A., & Kamphuis, J. H. (in druk). Writing therapy for post-traumatic stress and post-traumatic stress disorder: Review of applications and outcomes. In C. Martin, V. R. Preedy, & V. B. Patel (Eds.), *The*

comprehensive guide to post-traumatic stress disorders. Londen: Springer.

van Emmerik, A. A. P., Reijntjes, A., & Kamphuis, J. H. (2013). Writing therapy for posttraumatic stress: A meta-analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 82, 82-88.