MDMA-ondersteunde therapie voor PTSS.

# “Een jaar therapie in een dag” en het belang van psychotherapie

## Tijmen Bostoen

## Psychiater, onderzoeker en MDMA-Therapeut, ARQ Centrum ‘45

Posttraumatische stressstoornis (PTSS) is een ernstige psychiatrische stoornis die kan ontstaan na het meemaken van een schokkende gebeurtenis, zoals bijvoorbeeld (seksueel) geweld of een ongeluk. Deze gebeurtenis wordt niet goed verwerkt, waarna PTSS ontstaat: de spanning en angst blijven hoog en de schokkende gebeurtenis wordt overdag of in nachtmerries herbeleefd. Een onbehandelde PTSS verloopt vaak chronisch, waarbij de klachten meestal leiden tot problemen op sociaal/intiem vlak, uitval op school/werk, gezinsproblematiek, echtscheidingen, depressie en suïcidaliteit. Ongeveer 80% van de Nederlanders maakt minstens een keer in zijn leven een potentieel traumatiserende gebeurtenis mee en ongeveer 7% van de Nederlanders krijgt uiteindelijk PTSS. De huidige behandelingen helpen ongeveer 50% van de patiënten met PTSS, de rest behoudt ernstige klachten.

MDMA-ondersteunde therapie (MDMA-OT) laat in verschillende onderzoeken een goed en snel resultaat zien bij patiënten met een PTSS. Hierbij wordt in een psychotherapeutisch behandeltraject van 15 sessies, slechts 3 maal MDMA ingezet. Ook in chronisch zieke, moeilijk behandelbare patiënten kan MDMA-OT de PTSS een fors percentage verbeteren of zelfs genezen. Dit biedt dus perspectief voor een aanzienlijke groep mensen met een eerder niet goed behandelbare PTSS. We zien dan ook een grote interesse bij patiënten, hun partners, familie en vrienden, de media en ook bij behandelaren. Gezien de impact van PTSS op iemands leven en diens omgeving is de behoefte aan een ‘volgende stap’ in het behandelarsenaal bij PTSS, begrijpelijkerwijs, groot. Niet voor niets bestempelde de FDA in de Verenigde Staten MDMA-OT tot doorbraaktherapie voor PTSS. De huidige stand van zaken is echter dat in de VS de laatste registratiestudie voor de FDA nog loopt en dat in Europa nog begonnen moet worden met de registratiestudie voor de EMA. Hierdoor zal het, indien de resultaten goed blijven, minstens 3 jaar duren voordat MDMA-OT beschikbaar komt voor patiënten in Europa.

Wat vaak onderbelicht blijft hierbij is dat deze behandelvorm MDMA **ONDERSTEUNDE** therapie is. De MDMA wordt ingezet om psychotherapie te ondersteunen. Alle therapeuten die in de studies naar MDMA-OT bij PTSS werkten, zijn ervaren therapeuten die, bovenop hun jarenlange psychotherapeutische ervaring binnen de GGZ, uitgebreid en specifiek getraind werden om te leren werken met MDMA in een specifiek psychotherapeutisch kader. Elke therapeut heeft een opleidingstraject gehad bestaande uit uitgebreide theoretische en praktische training, daarnaast experiëntiële training/leertherapie en klinische ervaring opgedaan onder supervisie. Dit betekent dat hoewel MDMA een essentieel element van deze therapie is, MDMA niet het hoofdbestanddeel is, dat is namelijk de psychotherapie. Een uitspraak die meerdere patiënten deden nadat zij deelnamen aan een sessie met MDMA illustreert dit, zij zeggen: “Dit was een jaar therapie in één dag”. Zo voelt het voor hen, ze hebben de ervaring dat ze in één dag een hoeveelheid gevoelens en emoties doorwerken en daarbij inzichten opdoen waar ze normaal een jaar voor nodig hebben. Dat voelt vaak als een doorbraak en dat is het vaak ook. De MDMA helpt hen meer open, minder angstig en bewuster van processen te zijn, waardoor zij een “actievere” partner kunnen worden in het psychotherapeutisch proces. Dat is een nieuwe, intense ervaring voor de patiënten. Dit vergt een specifieke begeleiding van de sessies met MDMA door de therapeuten. Vervolgens komt een ander essentieel deel van de behandeling: het integreren van al deze ervaringen en inzichten. Een ‘jaar therapie in één dag’ een plek geven, in een vorm waarmee de patiënt verder kan en het geleerde kan toepassen in zijn leven, is hard werken. Patiënten kunnen zich dan vaak wat instabiel en zoekend voelen. Ook daarbij is de steun, ervaring en begeleiding van de goed opgeleide, kundige therapeuten hard nodig. Alleen door de therapeutische kaders van het gehele therapietraject krijgt de onder MDMA opgedane ervaring vorm en inhoud in het dagelijks leven van de patiënt, die vervolgens verder kan werken aan herstel.

Wanneer MDMA-OT goedgekeurd wordt voor behandeling van PTSS zal er een grote behoefte zijn aan adequaat opgeleide therapeuten met specifieke competenties. Ondersteuning vanuit de overheid in beleid ten aanzien van medische gebruik van MDMA - ingebed in psychotherapie - en in middelen om de opleiding van therapeuten en inbedding in therapie op grote schaal mogelijk te maken zijn hierbij cruciaal.