

Schrijftherapie bij posttrauma- tische stress: een meta- analyse

Waarom dit onderzoek? Bewezen effectieve psychologische behandelingen van posttraumatische stress, zoals cognitieve gedragstherapie en *eye movement desensitization and reprocessing* (EMDR), zijn niet bij alle patiënten (blijvend) effectief. Schrijftherapie kan deze patiënten een alternatief bieden. Schrijftherapie kan bovendien relatief gemakkelijk plaatsvinden via het internet. Dat maakt deze therapie aantrekkelijk voor patiënten voor wie face-to-facetherapie een bezwaar is, bijvoorbeeld omdat zij hun (relatieve) anonimiteit willen behouden, zich moeilijk vrij kunnen maken van werk, weinig mobiel zijn of afgelegen wonen.

Onderzoeksvraag Is schrijftherapie een effectieve behandeling van posttraumatische stress en van eventuele comorbide depressieve klachten?

Hoe werd dit onderzocht? De literatuur werd op diverse manieren doorzocht, onder andere met trefwoorden in PubMed, Web of Science, PsycINFO en PILOTS. Zes gecontroleerde studies voldeden aan de selectiecriteria. Aan deze studies namen 633 patiënten deel, van wie 304 patiënten een schrijftherapie volgden. Met Comprehensive Meta Analysis-software werden *effect sizes* (Hedges' *g*) berekend voor het verschil tussen schrijftherapie en controlecondities (wachtlIJst) en voor het verschil tussen schrijftherapie en traumagerichte cognitieve gedragstherapie. Net als Cohens *d* verwijst een Hedges' *g* van 0,2, 0,5 en 0,8 respectievelijk naar een klein, gemiddeld en groot effect.

Belangrijkste resultaten In vergelijking met een wachtlIJst-controleconditie, leidde schrijftherapie tot een statistisch en klinisch significante afname van posttraumatische stress (Hedges' *g* = 0,807; 95%-BI = 0,579-1,035; *p* < 0,001) en depressieve klachten (Hedges' *g* = 0,824; 95%-BI = 0,453-1,195; *p* < 0,001). Schrijftherapie leidde tot een even grote afname van posttraumatische stress (Hedges' *g* = -0,212, 95%-BI = -0,500-0,075; *p* > 0,05) en depressieve klachten (Hedges' *g* = -0,238, 95%-BI = -0,523-0,046; *p* > 0,05) als traumagerichte cognitieve gedragstherapie, maar deze vergelijking was gebaseerd op slechts twee studies.

Consequenties voor de praktijk Schrijftherapie is een effectieve behandeling van posttraumatische stress en van eventuele comorbide depressieve klachten; vermoedelijk is ze een gelijkwaardig alternatief voor traumagerichte cognitieve gedragstherapie en EMDR. Schrijftherapie via internet is met name interessant voor patiënten die deze face-to-facetherapieën niet kunnen of willen volgen.

LITERATUUR

Emmerik AAP van, Reijntjes A, Kamphuis JH. Writing therapy for posttraumatic stress: A meta-analysis. *Psychother Psychosom* 2013; 82: 82-8.

AUTEUR

ARNOLD VAN EMMERIK
e-mail: a.a.p.vanemmerik@uva.nl