



**Folder**

**Cognitieve Therapie voor PTSS (CT)**

---

## Wat is PTSS?

---

Posttraumatische stressstoornis (PTSS) is een psychische aandoening die ontstaat na het meemaken van een traumatische gebeurtenis, zoals een ongeluk, geweld of het verlies van een dierbare. Mensen met PTSS ervaren vaak herbelevingen, nachtmerries, vermijding van situaties die aan het trauma doen denken, en voelen zich constant gespannen of op hun hoede. Deze symptomen kunnen een grote impact hebben op het dagelijks functioneren.

---

## Wat is Cognitieve Therapie (CT) voor PTSS?

---

Cognitieve therapie volgens het model van Anke Ehlers is een wetenschappelijk bewezen effectieve behandeling voor PTSS. Het richt zich op het veranderen van de manier waarop u denkt over het trauma en de gevolgen ervan, en helpt u om negatieve gedachten en overtuigingen die in stand worden gehouden door het trauma, te herstructureren.

De kern van deze therapie is gebaseerd op het idee dat PTSS voortkomt uit disfunctionele gedachten over het trauma en de wereld daarna. Mensen met PTSS geloven vaak dat het trauma hen permanent veranderd heeft, dat de wereld onveilig is, en dat zij zelf niets kunnen doen om toekomstige bedreigingen te voorkomen. Deze gedachten kunnen zorgen voor voortdurende angst en spanning.

---

## Hoe werkt CT?

---

De therapie bestaat uit verschillende stappen om de negatieve gedachten en herinneringen aan het trauma aan te pakken:

### 1. Inzicht krijgen in de impact van het trauma:

Samen met uw therapeut onderzoekt u hoe het trauma uw kijk op uzelf, anderen en de wereld heeft veranderd. Veel mensen met PTSS ontwikkelen negatieve opvattingen over zichzelf, zoals “ik ben zwak” of “ik ben niet veilig”. Deze opvattingen kunnen het dagelijks leven beïnvloeden en worden aangepakt in de therapie.

### 2. Herinneringen aan het trauma verwerken:

U leert om op een gecontroleerde manier naar uw herinneringen aan het trauma te kijken. Door blootstelling aan deze herinneringen kunnen zij minder bedreigend worden. Dit gebeurt stap voor stap, op een manier die voor u veilig voelt.

### 3. Disfunctionele gedachten veranderen:

Een belangrijk onderdeel van de therapie is het opsporen en veranderen van negatieve overtuigingen die u heeft over uzelf en het trauma. U leert deze gedachten te vervangen door meer realistische en helpende gedachten. Bijvoorbeeld, in plaats van te denken “het is mijn schuld”, leert u te begrijpen dat het trauma buiten uw controle lag.

#### **4. Omgaan met triggers:**

Triggers zijn situaties die herinneringen aan het trauma oproepen, zoals specifieke plaatsen of geluiden. In de therapie leert u om deze triggers geleidelijk te benaderen in plaats van te vermijden, zodat ze minder kracht over u hebben.

#### **5. Toekomstige doelen stellen:**

De therapie helpt u bij het herwinnen van controle over uw leven. Dit betekent het stellen van realistische doelen en het opnieuw opbouwen van vertrouwen in uzelf en in de toekomst. U leert ook vaardigheden om beter om te gaan met stressvolle situaties, zodat u minder snel terugvalt in angst en vermijding.

---

### **Wat kunt u verwachten van CT?**

---

- Sessies: De behandeling bestaat meestal uit 8 tot 12 wekelijkse sessies van ongeveer 60 tot 90 minuten.
- Actieve deelname: U werkt actief samen met uw therapeut. Dit kan betekenen dat u tussen sessies door opdrachten krijgt, zoals het bijhouden van gedachten of het oefenen met het benaderen van triggers.
- Verandering op lange termijn: Veel mensen ervaren dat ze, na verloop van tijd, minder last hebben van hun PTSS-symptomen en beter kunnen omgaan met herinneringen aan het trauma.

---

### **Voor wie is CT geschikt?**

---

Cognitieve therapie volgens Ehlers is geschikt voor mensen die lijden aan PTSS na een breed scala aan traumatische ervaringen, zoals geweld, verkeersongevallen, of natuurgeweld. De therapie is gericht op volwassenen, maar kan ook aangepast worden voor jongeren.

---

### **Voordelen van CT**

---

- Wetenschappelijk onderbouwd: Deze vorm van therapie is uitgebreid onderzocht en effectief bevonden voor de behandeling van PTSS.
- Langdurige resultaten: De technieken die u leert tijdens de therapie helpen niet alleen bij het verminderen van huidige symptomen, maar geven u ook handvatten om met toekomstige stress om te gaan.
- Beter kwaliteit van leven: Veel patiënten rapporteren dat ze na de therapie minder last hebben van angsten, meer controle voelen over hun emoties, en beter functioneren in het dagelijks leven.

---

## Mogelijke bijwerkingen

---

Zoals bij elke therapie kan het verwerken van traumatische herinneringen aanvankelijk intens zijn. U kunt zich in de eerste sessies meer gespannen of emotioneel voelen. Het is echter belangrijk om te weten dat deze gevoelens meestal van voorbijgaande aard zijn en dat ze deel uitmaken van het herstelproces. Uw therapeut zal ervoor zorgen dat dit op een veilige en gestructureerde manier gebeurt.

---

## Hoe kan ik beginnen?

---

Als u last heeft van PTSS-symptomen en interesse heeft in cognitieve therapie volgens Ehlers, neem dan contact op met uw huisarts of psycholoog voor een doorverwijzing. Zij kunnen u helpen om in contact te komen met een therapeut die gespecialiseerd is in deze behandeling.

Voor meer informatie of het plannen van een intakegesprek kunt u ook rechtstreeks contact opnemen met een trauma-expert of een GGZ-instelling die deze therapie aanbiedt.

---

## Vragen?

---

Neem gerust contact op met uw therapeut of behandelaar voor meer informatie over de behandeling. Samen kunnen we werken aan uw herstel en een betere kwaliteit van leven na trauma.

