



Folder

Schrijftherapie voor PTSS

Wat is PTSS?

Posttraumatische stressstoornis (PTSS) ontstaat na het meemaken van een traumatische gebeurtenis, zoals een ernstig ongeluk, geweld, misbruik of natuurrampen. Mensen met PTSS ervaren herbelevingen (zoals flashbacks en nachtmerries), vermijden situaties die aan het trauma herinneren, voelen zich voortdurend gespannen en hebben moeite met slapen of concentreren.

Wat is Schrijftherapie voor PTSS?

Schrijftherapie is een behandeling voor PTSS waarbij schrijven wordt ingezet om trauma's te verwerken. Tijdens de therapie schrijf je over je traumatische ervaringen, wat helpt om gevoelens en gedachten te ordenen en te verwerken. Schrijftherapie is gebaseerd op het idee dat schrijven over emotionele gebeurtenissen je helpt om afstand te nemen van de heftige emoties en het trauma beter te begrijpen.

Schrijftherapie kan worden toegepast als zelfstandige behandeling, maar wordt ook vaak gecombineerd met andere therapieën, zoals cognitieve gedragstherapie of traumagerichte therapie.

Hoe werkt Schrijftherapie?

De behandeling met schrijftherapie bestaat uit meerdere sessies waarin je onder begeleiding van een therapeut gestructureerd gaat schrijven over je traumatische ervaringen. De inhoud van de therapie kan variëren, maar meestal bestaat het uit de volgende stappen:

1. Inleiding en uitleg over het proces

De eerste sessies zijn bedoeld om je voor te bereiden op het schrijven. De therapeut legt uit hoe de therapie werkt, wat het doel is en wat je kunt verwachten. Samen bespreken jullie het trauma en de bijbehorende emoties.

2. Schrijven over het trauma

Je krijgt opdrachten om je ervaring op papier te zetten. Het schrijven is vaak gericht op specifieke aspecten van het trauma, zoals hoe je je voelde tijdens en na de gebeurtenis. Het doel is om je emoties en gedachten te ordenen en onder woorden te brengen wat je hebt meegemaakt.

3. Reflecteren op het geschrevene

Nadat je hebt geschreven, bespreek je de teksten met je therapeut. Dit helpt je om te reflecteren op wat je hebt opgeschreven en je ervaringen beter te begrijpen. Vaak merk je tijdens dit proces dat de emotionele lading van het trauma geleidelijk afneemt.

4. Herhalen en verdiepen

Tijdens meerdere sessies krijg je de kans om verder te schrijven en dieper in te gaan op bepaalde aspecten van het trauma. Dit kan gaan over je gevoelens, je overtuigingen of hoe het trauma je leven heeft beïnvloed. Het herhaaldelijk schrijven helpt om je ervaringen steeds beter te verwerken.

5. Afsluiten en integreren

De laatste fase van schrijftherapie is gericht op het afsluiten van het schrijfproces en het integreren van je ervaringen. Samen met je therapeut bespreek je wat de therapie voor je heeft betekend en hoe je verder kunt met de verwerking van het trauma.

Waarom Schrijftherapie?

Schrijftherapie kan een effectieve manier zijn om PTSS te behandelen, omdat het:

- Veilig en gestructureerd is: Schrijven geeft je de ruimte om op een rustige, gecontroleerde manier met je emoties om te gaan.
- Helpt bij het ordenen van gedachten: Trauma kan chaotisch en overweldigend aanvoelen. Door je ervaringen op papier te zetten, kun je ze beter begrijpen en verwerken.
- Positieve invloed op je lichamelijke en psychische gezondheid: Uit onderzoek blijkt dat schrijven over traumatische ervaringen kan bijdragen aan een vermindering van psychische klachten zoals angst en depressie, en zelfs je immuunsysteem kan versterken.

Voor wie is Schrijftherapie geschikt?

Schrijftherapie is vooral geschikt voor mensen met PTSS die het moeilijk vinden om direct over hun trauma te praten. Het kan helpen als je moeite hebt om je gevoelens te uiten of als je liever zelfstandig werkt aan je herstel. Schrijftherapie kan ook geschikt zijn voor mensen die liever in een gestructureerde vorm aan hun trauma werken, waarbij ze de tijd hebben om na te denken en hun gedachten op een rijtje te zetten.

Wat kun je verwachten van de behandeling?

De behandeling met schrijftherapie kan intens zijn, omdat je bewust stilstaat bij je traumatische ervaring. Het is normaal dat je emoties omhoogkomen tijdens het schrijven, zoals verdriet, angst of boosheid. Deze gevoelens zijn een belangrijk onderdeel van het verwerkingsproces.

In het begin kan het lastig zijn om over het trauma te schrijven, maar veel mensen merken na verloop van tijd dat het makkelijker wordt en dat de emotionele lading afneemt. Uiteindelijk helpt het schrijven om je trauma te verwerken en weer grip te krijgen op je leven.

Mogelijke bijwerkingen

Hoewel schrijftherapie effectief kan zijn, kan het ook confronterend zijn. Het kan tijdelijk leiden tot meer stress, verdriet of angst. Dit is een normaal onderdeel van het proces en de therapeut zal je helpen om hier op een gezonde manier mee om te gaan.

Hoe kun je je voorbereiden?

- Wees open: Schrijftherapie werkt het best als je eerlijk en open kunt schrijven over je gedachten en gevoelens, ook al zijn ze pijnlijk of moeilijk om onder woorden te brengen.
- Zorg voor een rustige omgeving: Het schrijven over trauma vraagt concentratie en ruimte om na te denken. Zorg dat je tijdens het schrijven op een rustige plek bent zonder afleidingen.
- Wees geduldig met jezelf: Het proces van herstel kost tijd. Verwacht niet dat je direct verlichting voelt na de eerste sessies. Het kan even duren voordat je de positieve effecten merkt.

Tot slot

Schrijftherapie biedt je een veilige en gestructureerde manier om je trauma te verwerken. Door je ervaringen op papier te zetten, kun je de emoties en herinneringen rondom het trauma beter begrijpen en accepteren. Met de juiste begeleiding kan schrijftherapie helpen om je klachten te verminderen en je leven weer op de rails te krijgen.

Vragen?

Heb je vragen over schrijftherapie of wil je meer weten over de mogelijkheden? Neem gerust contact op met je behandelaar.

