



Folder

Cognitive Processing Therapy (CPT)

Wat is PTSS?

Posttraumatische stressstoornis (PTSS) is een aandoening die kan ontstaan na het ervaren van een traumatische gebeurtenis. Dit kan bijvoorbeeld een ongeluk, geweld, seksueel misbruik of oorlogsgeweld zijn. Mensen met PTSS kunnen last krijgen van herbelevingen, nachtmerries, prikkelbaarheid en vermijden vaak situaties die hen aan het trauma doen denken. Deze klachten kunnen een ernstige impact hebben op het dagelijks functioneren en welzijn.

Wat is Cognitieve Processing Therapie (CPT)?

Cognitive Processing Therapy, ontwikkeld door Patricia Resick, is een vorm van cognitieve gedragstherapie (CGT) die speciaal is ontworpen voor de behandeling van PTSS. De therapie richt zich op de manier waarop u denkt over het trauma en de gevolgen ervan. Vaak blijven na een traumatische gebeurtenis negatieve en verstoorde gedachten bestaan, zoals "Ik ben zwak" of "De wereld is gevaarlijk". CPT helpt u deze gedachten te identificeren, uit te dagen en te veranderen, zodat de emotionele last van het trauma vermindert.

Hoe werkt CPT?

CPT is een gestructureerde therapie die in een aantal stappen werkt aan het verwerken van het trauma. De therapie richt zich op het herkennen en aanpassen van negatieve gedachten, ook wel maladaptieve overtuigingen genoemd, die zijn ontstaan door het trauma.

1. Inzicht in PTSS en de impact van trauma

De therapie begint met uitleg over PTSS en de manier waarop trauma's ons denken kunnen veranderen. Vaak houden mensen na een trauma verkeerde overtuigingen over zichzelf of de wereld over. CPT helpt om beter te begrijpen hoe deze overtuigingen ontstaan en hoe ze de symptomen van PTSS in stand kunnen houden.

2. Gedachten opschrijven en verwerken

In de eerste fasen van de therapie wordt u gevraagd om het trauma op te schrijven. Dit helpt u om de emoties en gedachten die met het trauma samenhangen te identificeren en te verwoorden. Door het trauma op papier te zetten, leert u om de herinnering aan het trauma beter onder controle te krijgen en om nieuwe inzichten te verwerven.

3. Maladaptieve gedachten identificeren

Na het opschrijven van de traumatische gebeurtenis richt de therapie zich op het identificeren van negatieve denkpatronen** die u aan het trauma heeft overgehouden. Dit zijn vaak automatische gedachten zoals:

- "Het was mijn schuld."
- "Ik kan niemand meer vertrouwen."
- "De wereld is gevaarlijk."

Deze gedachten kunnen ervoor zorgen dat u bepaalde situaties vermijdt of continu gespannen blijft. In CPT leert u deze gedachten te herkennen en kritisch te bekijken.

4. Uitdagen van verstoorde gedachten

Een belangrijk onderdeel van CPT is het leren om verstoorde gedachten uit te dagen. Dit wordt gedaan door middel van cognitieve herstructurering. Uw therapeut helpt u om deze gedachten te onderzoeken en te evalueren of ze wel realistisch zijn. U leert om de bewijzen voor en tegen deze gedachten af te wegen en vervangt ze door meer gebalanceerde en helpende gedachten.

5. Aanpakken van verschillende "thema's"

In CPT worden vijf belangrijke gebieden van het leven besproken die vaak door een trauma worden beïnvloed. Dit zijn:

- Veiligheid: "Ben ik nu veilig?"
- Vertrouwen: "Kan ik anderen vertrouwen?"
- Macht en controle: "Heb ik controle over mijn leven?"
- Eigenwaarde: "Ben ik goed genoeg?"
- Intimiteit: "Kan ik me nog emotioneel verbinden met anderen?"

Samen met uw therapeut werkt u door deze thema's heen, waarbij u onderzoekt welke gedachten u op deze gebieden heeft ontwikkeld door het trauma en hoe deze gedachten kunnen worden veranderd.

6. Toepassen in het dagelijks leven

Gedurende de therapie leert u technieken die u kunt gebruiken om negatieve gedachten en emoties te beheersen, niet alleen over het trauma, maar ook over andere uitdagingen in het leven. Hierdoor kunt u de nieuwe inzichten en vaardigheden toepassen in uw dagelijks leven, wat bijdraagt aan een langdurig herstel.

Wat kunt u verwachten van CPT?

- Duur van de therapie: CPT bestaat doorgaans uit 12 tot 16 wekelijkse sessies van 50 tot 60 minuten. De therapie kan individueel worden gegeven, maar er zijn ook groepsessies mogelijk.
- Actieve deelname: U krijgt vaak huiswerk mee, zoals het bijhouden van gedachten of het schrijven over uw trauma. Dit helpt om de technieken die u tijdens de sessies leert in de praktijk toe te passen.
- Effectiviteit: CPT is een van de meest onderzochte en effectieve therapieën voor de behandeling van PTSS. Veel mensen ervaren al na enkele weken verbetering in hun klachten.

Voor wie is CPT geschikt?

Cognitive Processing Therapy is geschikt voor mensen die lijden aan PTSS als gevolg van verschillende soorten trauma's, waaronder seksueel geweld, fysiek geweld, natuurrampen, verkeersongevallen en oorlogsgerelateerde trauma's. Het is vooral effectief bij mensen die merken dat hun gedachten over het trauma hun dagelijks leven belemmeren en die vastzitten in negatieve denkpatronen.

Voordelen van CPT

- Wetenschappelijk onderbouwd: CPT is een evidence-based behandeling, wat betekent dat de effectiviteit ervan is aangetoond in wetenschappelijk onderzoek.
- Langdurige resultaten: De technieken die u leert, helpen niet alleen om huidige PTSS-symptomen te verminderen, maar geven u ook vaardigheden om beter met toekomstige stress en uitdagingen om te gaan.
- Focus op herstel: CPT richt zich op het veranderen van de negatieve gedachten die PTSS in stand houden, zodat u weer controle kunt krijgen over uw leven en uw trauma beter kunt verwerken.

Mogelijke bijwerkingen

Net als bij andere vormen van traumatherapie kan het bespreken van het trauma in het begin emotioneel zwaar zijn. Sommige mensen ervaren tijdelijke verergering van hun klachten tijdens het begin van de therapie, zoals meer herbelevingen of angst. Dit is normaal en maakt deel uit van het verwerkingsproces. Uw therapeut zal ervoor zorgen dat u zich veilig voelt en dat de therapie op een gecontroleerde manier verloopt. Hoe kan ik beginnen?

Als u last heeft van PTSS-symptomen en interesse heeft in Cognitive Processing Therapy, kunt u contact opnemen met uw huisarts, psycholoog of psychiater voor een verwijzing naar een therapeut die gespecialiseerd is in CPT. Ook GGZ-instellingen bieden vaak CPT aan als onderdeel van hun behandelprogramma voor PTSS.

Voor meer informatie of het plannen van een intakegesprek kunt u contact opnemen met een behandelaar die ervaring heeft met PTSS en CPT.

Vragen?

Als u vragen heeft over Cognitive Processing Therapy of wilt weten of deze therapie voor u geschikt is, bespreek dit dan met uw behandelaar. Samen kunnen we werken aan uw herstel en een betere kwaliteit van leven na trauma.

