



## Folder

Over de rol van disfunctionele cognities (negatieve gedachten en interpretaties) bij psychotrauma

---

## Inleiding

---

Bij posttraumatische stressstoornis (PTSS) spelen disfunctionele cognities (specifieke negatieve gedachten en interpretaties) een belangrijke rol in het onderhouden en verergeren van de klachten. Deze disfunctionele gedachten zijn vaak negatief, onrealistisch en star, en ze zorgen ervoor dat iemand vast blijft zitten in een negatieve interpretatie van zichzelf, de wereld en het trauma. De belangrijkste disfunctionele cognities bij PTSS zijn:

### *1. Schuld en zelfverwijt (Hindsight Bias)*

Hindsight bias, oftewel de neiging om gebeurtenissen achteraf als voorspelbaar te zien, speelt vaak een rol bij PTSS. Mensen met PTSS denken vaak dat ze het trauma hadden kunnen voorkomen als ze anders hadden gehandeld, hoewel dit in werkelijkheid niet mogelijk was. Deze vertekening van de werkelijkheid leidt tot een disfunctioneel gevoel van schuld en zelfverwijt.

- Hindsight bias: "Ik had het moeten zien aankomen", of "Ik had beter moeten weten". Deze gedachte zorgt ervoor dat mensen zichzelf verwijten maken voor beslissingen die ze op dat moment niet bewust of met voldoende informatie hadden kunnen nemen.

### *2. Disfunctionele Interpretatie van Intrusies*

Intrusies, ofwel ongewenste herbelevingen van de traumatische ervaring, worden vaak verkeerd geïnterpreteerd door mensen met PTSS. In plaats van deze intrusies te zien als een normale reactie op trauma, ervaren zij ze vaak als een teken dat ze gek aan het worden zijn, of dat ze nooit van het trauma zullen herstellen. Dit versterkt de angst voor de herinneringen en zorgt voor meer vermijding en angst.

- Disfunctionele interpretatie van intrusies: "Het feit dat ik hier nog steeds aan denk, betekent dat ik nooit zal herstellen", of "Ik heb mijn trauma niet verwerkt, anders zou ik geen herbelevingen meer hebben." Dit kan leiden tot een gevoel van hulpeloosheid en het vermijden van triggers die herinneringen oproepen.

### *3. Onderwaardering van Eigen Gedrag*

Bij PTSS wordt vaak het eigen gedrag ondergewaardeerd. Mensen hebben het gevoel dat ze niet goed genoeg hebben gereageerd tijdens het trauma, of dat ze iets hadden moeten doen om de situatie te verbeteren, terwijl hun reactie in werkelijkheid passend en adequaat was gezien de omstandigheden.

- Onderwaardering van eigen gedrag: "Ik had beter moeten reageren", of "Ik was te zwak om iets te doen". Dit leidt tot gevoelens van falen, zelfs wanneer de persoon rationeel gezien weinig controle had over de situatie.

#### *4. Overschatting van Gevaar*

Veel mensen met PTSS hebben de neiging om het gevaar in hun omgeving te overschatten. Na een traumatische gebeurtenis kan de wereld als onveilig worden gezien, waardoor alledaagse situaties worden geïnterpreteerd als potentieel bedreigend. Deze angst leidt vaak tot vermijdingsgedrag en hyperalertheid.

- Overschatting van gevaar: "Er kan elk moment iets vreselijks gebeuren", of "Ik ben nooit veilig". Deze gedachten houden de angst en spanning in stand en zorgen ervoor dat de persoon situaties vermijdt die onterecht als gevaarlijk worden gezien.

#### *5. Catastrofaal Denken*

Naast de overschatting van gevaar hebben mensen met PTSS vaak de neiging tot catastrofaal denken, waarbij ze verwachten dat het ergste scenario zich zal voordoen. Dit versterkt gevoelens van angst en onmacht.

- Catastrofaal denken: "Als ik naar buiten ga, zal ik weer iets vreselijks meemaken", of "Als ik weer aan het trauma denk, zal ik instorten". Dit zorgt ervoor dat normale dagelijkse activiteiten beangstigend en onvoorspelbaar worden.

#### *6. Negatieve Overtuigingen over de Wereld*

Naast de overschatting van gevaar leidt PTSS vaak tot een negatief en vertekend beeld van de wereld. Mensen zien de wereld als onvoorspelbaar en onveilig, wat kan leiden tot voortdurende alertheid en een vermijding van situaties die als potentieel bedreigend worden gezien.

- Negatieve overtuigingen over de wereld: "De wereld is gevaarlijk", of "Niemand is te vertrouwen". Deze gedachtepatronen versterken het gevoel van onveiligheid, zelfs in situaties waarin er geen direct gevaar is.

#### *7. Overmatige Verantwoordelijkheid voor Anderen*

Mensen met PTSS kunnen na het trauma een sterk gevoel van verantwoordelijkheid ontwikkelen voor het welzijn van anderen. Ze voelen zich constant waakzaam en verantwoordelijk om anderen te beschermen, zelfs als dat niet realistisch is.

- Overmatige verantwoordelijkheid: "Ik moet ervoor zorgen dat er niets met mijn familie gebeurt", of "Als ik niet constant oplet, zal er iets vreselijks gebeuren met iemand die ik ken." Dit leidt tot voortdurende stress en overbelasting.

#### *8. Negatieve overtuigingen over zichzelf*

Het trauma kan leiden tot een diep gevoel van minderwaardigheid of onmacht. Mensen kunnen gaan geloven dat ze zwak, waardeloos of gebroken zijn vanwege wat ze hebben meegemaakt.

Voorbeelden van dit soort overtuigingen zijn:

- "Ik ben zwak omdat ik dit niet aankan."
- "Ik ben niet goed genoeg."
- "Ik ben voorgoed beschadigd."

#### *9. Geloof dat emoties oncontroleerbaar zijn*

Veel mensen met PTSS geloven dat hun emoties te overweldigend zijn en dat ze geen controle hebben over hun gevoelens of reacties. Dit kan leiden tot een vermijding van emoties en herinneringen, uit angst dat ze de controle verliezen. Voorbeelden zijn:

- "Als ik aan het trauma denk, verlies ik de controle."
- "Ik kan mijn emoties niet aan."
- "Het is te pijnlijk om dit onder ogen te zien."

#### *10. Onrealistische verwachtingen over herstel*

Bij PTSS kunnen mensen onrealistische verwachtingen ontwikkelen over hun vermogen om te herstellen of omgaan met hun klachten. Dit kan het gevoel van hopeloosheid vergroten. Gedachten kunnen zijn:

- "Ik zal nooit meer de oude worden."
- "Ik kan dit nooit overwinnen."

---

### **Samenvatting van de belangrijkste disfunctionele cognities bij PTSS**

---

1. Hindsight bias versterkt gevoelens van schuld en zelfverwijt door gebeurtenissen achteraf als voorspelbaar te zien.
2. Disfunctionele interpretatie van intrusies leidt tot een overmatige angst voor herbelevingen en vermijding van triggers.
3. Onderwaardering van eigen gedrag zorgt voor onterecht zelfverwijt over de eigen reactie tijdens het trauma.
4. Overschatting van gevaar houdt de overtuiging in stand dat de wereld gevaarlijk en onvoorspelbaar is.
5. Catastrofaal denken versterkt de verwachting dat het ergste altijd zal gebeuren.
6. Negatieve overtuigingen over de wereld dragen bij aan een gevoel van voortdurende onveiligheid.
7. Overmatige verantwoordelijkheid voor anderen zorgt voor stress door een onrealistische verantwoordelijkheid om anderen te beschermen.

8. Negatieve overtuigingen over jezelf dragen bij aan gevoelens van minderwaardigheid, zwakte en hulpeloosheid. Dit is een voedingsbodem voor het ontwikkelen van depressieve klachten.

9. Geloof dat emoties oncontroleerbaar zijn versterkt het vermijden van emoties en herinneringen.

10. Onrealistische verwachtingen over herstel kan een gevoel van hopeloosheid vergroten.

Deze disfunctionele cognities spelen een belangrijke rol in het voortduren van PTSS-symptomen, zoals vermijding, herbeleving en hyperarousal. In psychologische behandelingen, zoals cognitieve therapie (CT) en traumagerichte cognitieve gedragstherapie (TF-CGT), wordt specifiek gewerkt aan het herkennen, uitdagen en veranderen van deze gedachten om zo het herstelproces te bevorderen.

