

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online) tijdschriften van Boom uitgevers zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this article may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

Herstellen met cognitive processing therapy: een praktisch werkboek bij PTSS

Bespreking van

PATRICIA RESICK, SHANNON WILTSEY STIRMAN & STEFANIE LOSAVIO (2024).

Herstellen van trauma: Een werkboek om los te komen van PTSS.

Nieuwezijds. 336 pp., € 37,99. ISBN 9789057125973

► REBECCA VAN DEN BERGE-MINNAAR

Dit werkboek is bedoeld voor volwassenen met een posttraumatische stressstoornis (PTSS) die willen werken aan hun herstel door middel van cognitieve verwerkingstherapie (*cognitive processing therapy*, CPT). De auteurs zijn allen gespecialiseerd op het gebied van PTSS. Resick heeft zelf CPT ontwikkeld in de jaren tachtig. Het boek is geschreven voor cliënten, maar zou ook ingezet kunnen worden door therapeuten die met CPT werken en die op zoek zijn naar een gestructureerd hulpmiddel voor in de behandeling. De laagdrempelige schrijfstijl, toegankelijke uitleg en concrete oefeningen maken het boek bruikbaar voor mensen met uiteenlopende achtergronden.

De auteurs beogen cliënten op een gestructureerde en empathische wijze te begeleiden bij hun verwerking van traumatische ervaringen. Door middel van psycho-educatie, cognitieve herstructurering en schrijf oefeningen helpen zij cliënten om negatieve overtuigingen te herkennen en te veranderen. Deze doelstelling wordt overtuigend behaald: het werkboek is zorgvuldig opgebouwd, steekt methodisch sterk in elkaar en begeleidt cliënten stap voor stap. De toon is respectvol en ondersteunend. Tevens worden er tal van voorbeelden gegeven, wat duidelijkheid biedt, en er mogelijk ook toe leidt dat cliënten zich minder alleen voelen met hun klachten. Het boek biedt niet alleen ruimte voor persoonlijke betekenisgeving, maar geeft ook houvast.

Herstellen van trauma bestaat uit twaalf overzichtelijke hoofdstukken die gebaseerd zijn op het behandelprotocol van de cognitieve verwerkingstherapie. Het boek begint met een heldere uitleg over PTSS en over hoe CPT werkt. Vervolgens leert de cliënt disfunctionele overtuigingen herkennen die na het trauma zijn ontstaan. Middels oefeningen, reflecties en schrijfopdrachten onderzoekt de cliënt stap voor stap hoe deze overtuigingen zijn ontstaan, waarom ze belemmerend zijn en hoe ze veranderd kunnen worden. Aan bod komen belangrijke thema's als veiligheid, vertrou-

wen, controle, eigenwaarde en intimiteit. Elk hoofdstuk bevat gestructureerde invulbladen en opdrachten die de cliënt helpen om het geleerde toe te passen in het dagelijks leven. Tevens kan door regelmatig een PTSS-checklist (PCL-5) in te vullen de voortgang worden gemonitord. Het boek eindigt met oefeningen voor integratie van inzichten en terugvalpreventie.

Cognitieve verwerkingstherapie is internationaal erkend als evidencebased behandelvorm voor PTSS en sinds kort ook opgenomen als aanbevolen behandeling in de Nederlandse multidisciplinaire richtlijn PTSS (NVvP, 2025). Deze opname markeert een belangrijke stap in de brede erkenning van CPT binnen de Nederlandse ggz, waar vooral EMDR en imaginaire exposure gangbaar zijn.

Het boek sluit uitstekend aan bij CGT en is volledig in lijn met het standaard CPT-protocol. Wat dit boek onderscheidt, is de toegankelijke stijl en de uitgebreide voorbeelden. De auteurs houden rekening met diversiteit in de achtergrond, het type trauma en de copingstijl van de cliënt. De toon is motiverend en herstelgericht, met nadruk op veerkracht en eigen regie. In de praktijk zal dit boek geschikt zijn voor cliënten die baat hebben bij een cognitieve benadering en die behandeling met EMDR of imaginaire exposure niet zien zitten. Voor therapeuten biedt *Herstellen van trauma* niet alleen structuur, maar ook een manier om cliënten actief te betrekken bij hun herstel. Hoewel het boek bedoeld is om zelfstandig te gebruiken, lijkt dit erg belastend en ligt vermindering op de loer. Professionele begeleiding lijkt dan ook wenselijk.

Kortom, *Herstellen van trauma* is een waardevolle, toegankelijke en wetenschappelijk onderbouwde gids voor cliënten en therapeuten die werken met cognitieve verwerkingstherapie. Nu CPT ook in Nederland officieel is opgenomen in de richtlijn PTSS, is dit boek mogelijk zeer relevant voor de klinische praktijk. Het bevordert zelfinzicht, versterkt eigenaarschap en ondersteunt cliënten op krachtige wijze bij hun herstel.

Rebecca van den Berge-Minnaar is zelfstandig gz-psycholoog met een eigen praktijk (psychologiepraktijk Rebecca). Correspondentieadres: Jannewekken 10a, 4301 HH Zierikzee. E-mail: rebecca@psychologie-praktijk.nl

Referentie

Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie (NVvP). (2025). *PTSS* [Richtlijn]. Federa-

tie Medisch Specialisten (FMS).
https://richtlijnendatabase.nl/richtlijn/ptss/startpagina_ptss.html

CPT helpt cliënten hun overtuigingen na trauma stap voor stap te onderzoeken en te veranderen