

# Herstellen van trauma

Een werkboek om los te komen van PTSS

Patricia A. Resick, PhD  
Shannon Wiltsey Stirman, PhD  
Stefanie T. LoSavio, PhD



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *Getting Unstuck from PTSD. Using cognitive processing therapy to guide your recovery*. The Guilford Press, New York, 2023

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam  
Vertaling: Janine Langeveld, Amsterdam  
Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam  
Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

Copyright © 2023 The Guilford Press. A Division of Guilford Publications, Inc.  
© Nederlandse vertaling, Uitgeverij Nieuwezijds, 2024  
Published by arrangement with The Guilford Press

ISBN 978 90 5712 597 3  
NUR 770

[www.nieuwezijds.nl](http://www.nieuwezijds.nl)



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Kopers van dit boek hebben toestemming om geselecteerde materialen te kopiëren, aangegeven door voetnoten, voor persoonlijk gebruik of gebruik met cliënten. Deze materialen mogen gekopieerd worden uit het boek of vanaf [www.nieuwezijds.nl/downloads](http://www.nieuwezijds.nl/downloads), maar mogen niet worden opgeslagen op of gedistribueerd worden vanaf intranet, internet of filesharing sites, of beschikbaar gesteld worden voor wederverkoop.



# Inhoud

Opmerking van de auteurs 9

Dankwoord 11

## Deel I

Inleiding: Hoe je vast komt te zitten in PTSS en hoe je ervan los kunt komen 13

1 Overzicht van dit boek 15

2 Hoe PTSS je gevangen houdt 20

3 Een plan maken om los te komen van PTSS 28

## Deel II

Bepalen waar je vastzit 41

4 Inleiding tot PTSS en traumaherstel 43

5 De betekenis van je trauma verwerken en een logboek van vastzittende punten opstellen 67

6 Gedachten en gevoelens identificeren 78

## Deel III

Overtuigingen over het trauma loslaten 93

7 Beginnen met onderzoeken van je ergste traumatische gebeurtenis 95

8 Het Werkblad onderzoekende vragen 123

9 Denkpatronen 144

10 Je denken in evenwicht brengen met het Werkblad alternatieve gedachten 162

## Deel IV

Traumagerelateerde overtuigingen over heden en toekomst loslaten 189

11 Veiligheid 191

12 Vertrouwen 210

13 Macht en controle 235

14 Waardering voor jezelf en anderen 253

15 Intimiteit 279

## Deel V

Je weg vervolgen 299

16 Cognitieve verwerkingstherapie afsluiten 301

17 Conclusie 308

Bijlage 311  
Meer informatie 319  
Index 325  
Over de auteurs 331

Kopers van dit boek mogen vergrote versies van bepaalde materialen downloaden en afdrucken via [www.nieuwezijds.nl/downloads](http://www.nieuwezijds.nl/downloads) voor persoonlijk gebruik of gebruik met cliënten (zie copyrightpagina voor meer details).



## Deel I

# Inleiding

## Hoe je vast komt te zitten in PTSS en hoe je ervan los kunt komen

Welkom! Als je traumatische ervaringen in je leven hebt meegemaakt, ben je niet de enige. De meeste mensen maken ergens in hun leven wel een of meerdere traumatische gebeurtenissen mee, zoals lichamelijk of seksueel misbruik, een oorlogssituatie, een ongeluk of het traumatische en onverwachte verlies van een dierbare. Bij sommige mensen blijft die traumatische ervaring echter nog lang daarna natrillen, waardoor ze ‘vastlopen’ in hun herstel van de gebeurtenis en symptomen van posttraumatische-stressstoornis (PTSS) ervaren.

Margriet is lichamelijk mishandeld door haar ex-man en worstelt sinds het trauma met zelfverwijt en gedachten als: ‘Het is mijn eigen schuld, omdat ik bij hem ben gebleven.’ Ze voelt zich vaak eenzaam en verlangt naar een bevredigende liefdesrelatie, maar durft niemand dichterbij te laten komen uit angst dat ze weer mishandeld zal worden.

Josephs broer is overleden aan een overdosis drugs. Sindsdien worstelt hij met schuldgevoelens, omdat hij nog in leven is en zijn broer niet meer. Hij maakt ook vaak over het idee dat hij de dood van zijn broer had kunnen voorkomen, als hij maar bij hem was geweest. Door deze ervaring vindt Joseph het moeilijk om op zijn huidige leven te focussen en van zijn kinderen te genieten.

Cynthia is als kind seksueel misbruikt en heeft ook als adolescent en volwassene negatieve seksuele ervaringen meegemaakt. Omdat er herhaaldelijk op deze manier misbruik van haar werd gemaakt, vraagt ze zich soms af of haar enige waarde erin bestaat te voldoen aan de wensen van andere mensen en vindt ze het moeilijk haar grenzen aan te geven, uit angst dat mensen haar zullen verlaten als ze niet aan hun wensen tegemoetkomt. Dit heeft niet alleen in haar persoonlijke relaties voor vele problemen gezorgd, maar ook op professioneel vlak.

Deze voorbeelden tonen aan hoeveel impact trauma op iemands leven kan hebben – zelfs jaren later nog. Stel jezelf eens de volgende vragen:

- Heb je er moeite mee om weer jezelf te worden na een levensbedreigende of gewelddadige ervaring? Heeft deze ervaring een negatieve invloed gehad op je werk of relaties?

- Blijf je steeds maar malen over wat je wel of niet had moeten doen en hoe je de gebeurtenis eventueel had kunnen voorkomen?
- Probeer je heel hard om niet na te denken over wat er is gebeurd of herinneringen aan de gebeurtenis te vermijden?

Als je dit soort problemen ervaart, heb je waarschijnlijk last van PTSS. Gelukkig kun je hiervan herstellen. Dit boek is bedoeld om mensen die vastzitten in symptomen van PTSS te helpen om te herstellen en weer een normaal leven te leiden.

In het eerste hoofdstuk van dit deel geven we een overzicht van dit boek: een veelomvattende benadering om je van PTSS te bevrijden. In het volgende hoofdstuk leer je waarom je vast komt te zitten in PTSS en hoe je daarvan los kunt komen met de strategieën in dit boek. In hoofdstuk 3 begeleiden we je bij het maken van een plan om je trauma te verwerken, zodat je de dingen die ertoe doen in je leven weer de aandacht kunt schenken die ze toekomt.



## Overzicht van dit boek

We zijn heel blij dat je je weg naar dit boek hebt gevonden en dat je je trauma wilt aanpakken.

**Dit boek is voor jou als je:**

- ✓ een of meer traumatische ervaringen hebt meegemaakt;
- ✓ last hebt van symptomen van PTSS, zoals ongewenste gedachten of herinneringen aan je trauma(s), sterke emotionele of lichamelijke reacties op herinneringen of niet aan de traumatische gebeurtenis(en) willen denken;
- ✓ bereid bent je traumatische ervaring(en) in de ogen te kijken, zodat je naar herstel kunt toewerken;
- ✓ bereid bent dagelijks prioriteit te geven aan het oefenen van de vaardigheden die je leert.

Dit boek leidt je door een veelomvattende benadering om je trauma te overwinnen en het leven dat je wilt leven te hervinden. Om dit boek te gebruiken heb je geen formele diagnose PTSS nodig. Het volgende hoofdstuk bevat een vragenlijst die je kunt invullen om zelf te beoordelen of je PTSS-symptomen hebt.

Dit boek bevat alle werkbladen en tools die je nodig hebt om van je traumatische ervaringen te herstellen. Door iedere dag een beetje aan je trauma te werken, kun je het stuur langzaam weer in handen nemen. Sommige mensen voltooien dit programma in een paar weken, andere nemen er enkele maanden de tijd voor. Dit hangt helemaal af van je eigen tempo. Uit onderzoek blijkt echter dat traumagerichte behandelingen onder begeleiding van een therapeut tot betere resultaten leiden wanneer gedurende een kortere tijdsperiode (twee of drie maanden) consistent werk wordt verricht, dan wanneer de behandeling over een langere tijd wordt uitgesmeerd.

Werken aan je trauma zorgt er niet voor dat je herinnering eraan verdwijnt, maar vermindert de grip die deze herinnering op je heeft, zodat je de draad van je leven weer kunt gaan oppakken. In plaats van dat je op onverwachte momenten door de traumaherinnering wordt overspoeld, gaat het je mogelijk lukken om erover na te denken wanneer je dat wilt, zonder dat dit gepaard gaat met sterke negatieve emoties en het gevoel dat de traumatische gebeurtenis opnieuw plaatsvindt. Dit betekent dat je weer kunt gaan leven in het hier-en-nu, zonder dat je trauma je relaties verstoort of het bereiken van je doelen verhindert.

## Wat is cognitieve verwerkingstherapie?

Dit boek is gebaseerd op cognitieve verwerkingstherapie oftewel Cognitive Processing Therapy (CPT): een van de meest effectieve therapieën voor PTSS. CPT helpt mensen los te komen van hun PTSS en begeleidt ze op hun weg naar herstel. Het doel van CPT is om je PTSS en de daarmee gepaard gaande symptomen, zoals depressie, angst, schuldgevoel en schaamte, te verbeteren. Daarnaast is deze benadering erop gericht om je dagelijks functioneren te verbeteren. CPT helpt je erachter te komen waar je bent vastgelopen in je herstel van het trauma (zoals jezelf er onterecht de schuld van geven of jezelf verwijten dat je het niet voorkomen hebt) en ervan los te komen door de feiten te onderzoeken, zodat je meer inzicht krijgt in je ervaring en ervan kunt herstellen.

**CPT is effectief.** Uit een groot aantal onderzoeken komt naar voren dat CPT werkt voor vele vormen van trauma. Deze onderzoeken vonden plaats in groepsbehandelingen, in militaire en veteranenziekenhuizen en in vele landen. De meeste mensen die CPT hebben doorlopen ervaren een merkbare afname van hun PTSS-symptomen en andere problemen, zoals depressie, suïcidale gedachten, hopeloosheid, woede, schuld en middelengebruik. (Zie onderstaand kader voor meer details.)

### Bewijzen voor de werkzaamheid van CPT

CPT is in de loop der decennia ontwikkeld en verfijnd, waarbij talloze onderzoekers en therapeuten data hebben verzameld om er zeker van te zijn dat het werkt. De benadering is in nauwkeurig geplande klinische onderzoeken bestudeerd, waarbij ze met andere effectieve behandelingen werd vergeleken en waarbij de vereiste stappen werden gevolgd om ervoor te zorgen dat het gemeten effect daadwerkelijk aan de behandeling te danken was en de resultaten niet vertekend waren. In het eerste grote onderzoek werd CPT vergeleken met verlengde exposure, een andere traumagerichte behandeling die heel effectief is gebleken voor PTSS. In dit onderzoek kregen 171 vrouwen die verkracht waren (en in de meeste gevallen ook ander trauma hadden ervaren) ofwel CPT of verlengde exposure. De vrouwen deden het met beide behandelingen even goed, maar de vrouwen die CPT hadden gekregen meldden dat ze na de behandeling minder last hadden van schuldgevoelens en minder suïcidale gedachten hadden. Uit een langdurige follow-upstudie van vijf tot tien jaar na de behandeling kwam naar voren dat de verbeteringen langere tijd standhielden. Uit latere onderzoeken bleek dat enkele varianten van CPT (zoals groepstherapie, behandelingen waarbij niet met een geschreven verslag van het trauma werd gewerkt, en versies voor mensen die niet konden lezen of schrijven) ook heel effectief waren. Sinds de eerste onderzoeken waaruit bleek dat CPT effectief was, zijn er bijna 40 zorgvuldig gecontroleerde onderzoeken uitgevoerd waarin CPT met andere therapieën werd vergeleken. Ook hieruit kwam naar voren dat CPT voor een vermindering zorgt van PTSS-symptomen en andere problemen zoals depressie, suïcidale gedachten en woede. Daarnaast zijn er talloze onderzoeken uitgevoerd naar voorspellers van behandelingsuitkomsten en is de behandeling getest in verschillende therapie-instellingen, met mensen met verschillende typen trauma en in verschillende landen en culturen. Bezoek de CPT-website (<http://cptforptsd.com>) als je geïnteresseerd bent in publicaties over onderzoeken naar CPT. Je vindt er een aantal onder het kopje 'Resources'.

CPT werkt zelfs voor mensen die een verleden van complex trauma en andere symptomen naast PTSS hebben. Veel mensen met PTSS hebben bijvoorbeeld ook een depressie of

problemen met middelengebruik. Uit onderzoek blijkt dat mensen met dit soort aanvullende problemen baat hebben bij CPT. CPT werd oorspronkelijk aan het einde van de jaren tachtig ontwikkeld om verkrachtingslachtoffers te helpen, maar werd al gauw getest op mensen met een reeks aan andere traumatische ervaringen, onder wie gedetineerde jongeren, vrouwen die in hun kindertijd seksueel misbruikt waren, vluchtelingen en veteranen. Mensen hebben vaak meerdere traumatische gebeurtenissen meegemaakt in hun leven, en uit ruim dertig jaar onderzoek naar CPT komt naar voren dat CPT zelfs werkt voor mensen met een complexe traumageschiedenis en een complexe verzameling symptomen. Met andere woorden: CPT werd ontwikkeld voor en getest bij allerlei typen mensen die zeer waarschijnlijk dezelfde problemen hebben als die waarmee jij worstelt.

CPT is een **kortdurende herstelgerichte benadering**. Dit houdt in dat het niet de bedoeling is dat de therapie jarenlang voortduurt. Er kunnen zich zelfs al binnen enkele weken positieve veranderingen voordoen. Dit is misschien moeilijk te geloven als je al heel lang last hebt van PTSS, maar als je je aan het programma houdt, de activiteiten serieus doet en er iedere dag een beetje aan werkt, zul je zelf ondervinden dat het werkt.

CPT is **traumagericht**. Dit betekent dat de focus het grootste deel van de tijd gericht is op je traumatische ervaringen en de impact die deze op je hebben. De reden hiervoor is dat traumagerichte behandelingen het effectiefst blijken voor mensen met PTSS. Hoewel je op dit moment misschien te maken hebt met stressvolle gebeurtenissen die al je aandacht opslokken, wordt je onderliggende PTSS niet opgelost door je op je dagelijkse problemen te richten. Pak je PTSS daarentegen aan door direct aan het trauma te werken, dan zul je waarschijnlijk ook verbeteringen bemerken in je dagelijks functioneren. Daarnaast zul je zien dat een groot aantal van de vaardigheden en tools die je in CPT leert ook bij je dagelijkse problemen van pas komt.

## Waarom we dit boek geschreven hebben

Wij zijn psychologen met vele jaren ervaring in het werken met mensen die traumatische ervaringen hebben meegemaakt en last hebben van PTSS. Patricia Resick heeft CPT meer dan dertig jaar geleden ontwikkeld en duizenden therapeuten opgeleid, onder wie Shannon Wiltsey Stirman en Stefanie LoSavio, om CPT toe te passen bij hun cliënten. Nu trainen we ieder studenten en therapeuten om CPT te gebruiken in hun klinische praktijk en hebben we duizenden casussen geraadpleegd. Er zijn echter nog steeds plekken waar het moeilijk, zo niet onmogelijk is om een therapeut te vinden die getraind is in CPT. We zijn ons er tevens van bewust dat op regelmatige basis therapie ondergaan wordt bemoeilijkt door factoren als kosten, verzekeringen die de behandeling niet dekken en problemen om vrij te krijgen van werk of school en zorgverantwoordelijkheden. Sommige mensen zijn misschien bang dat hun vrienden, familie of werkgever iets van hun therapie vinden en hebben daarom het gevoel dat ze hun PTSS voor zichzelf moeten houden. Wij zijn van mening dat iedereen toegang zou moeten hebben tot de tools die hen kunnen helpen. We hebben dit boek dan ook geschreven om mensen die geen toegang hebben tot CPT met een getrainde therapeut toch de kans te geven CPT-tools te gebruiken ter ondersteuning van hun herstel. Het is dapper als je besluit aan je PTSS te werken en we hopen oprecht dat dit boek je hierbij behulpzaam zal zijn.

Uit tests blijkt dat CPT zowel een-op-een met een therapeut als online (bijvoorbeeld via Zoom) effectief is, en we hebben zelfs bewijzen dat het kan werken via tekstberichten. Tot

nu toe is CPT in de vorm van een zelfhulpboek echter nog niet formeel getest. Uit onderzoek blijkt echter wel degelijk dat zelfhulp voor PTSS vruchten kan afwerpen, en we hebben in dit boek dezelfde vaardigheden en structuur aangehouden die een therapeut je ook zou aanbieden. Daarnaast hebben we heel veel extra aanwijzingen toegevoegd, zodat je de oefeningen in je eentje kunt doen. We hopen van harte dat je dit boek zelfstandig kunt gebruiken en er net zo van zult profiteren als wanneer je CPT van een therapeut zou krijgen.

## Loskomen van PTSS

Het is niet gemakkelijk om je de traumatische gebeurtenissen die je hebt ervaren weer te herinneren. Dus waarom zou je je traumatische ervaring(en) überhaupt weer voor de geest willen halen? Het uitgangspunt van CPT is dat mensen soms *vast komen te zitten* in PTSS, maar dat het mogelijk is om daarvan *los te komen* en te herstellen van de effecten van trauma. Zoals je later zult lezen, komen mensen vast te zitten in PTSS wanneer een traumatische ervaring niet volledig is verwerkt, waardoor de symptomen telkens weer de kop opsteken in hun dagelijks leven. Om je aanhoudende symptomen aan te pakken, is het goed te onderzoeken waar je vastloopt in je herstel en het trauma in de ogen te kijken, zodat je je kunt ontworstelen aan zijn greep.

In het verleden heb je mogelijk aan het trauma gedacht zonder dat je er een oplossing voor zag of het gevoel had dat je enige vorderingen maakte in je herstel. Dit boek leidt je stap voor stap door concepten en strategieën om je traumatische ervaringen zodanig aan te pakken dat je in staat bent te verwerken wat je is overkomen en je op de weg naar herstel te begeven. Als je bereid bent er het benodigde werk in te steken, kunnen de tools in dit boek je helpen uit te zoeken waar je vast bent komen te zitten en hoe je weer verder kunt.

Loskomen van PTSS betekent het tegenovergestelde doen van wat je in het verleden mogelijk hebt gedaan, zoals herinneringen aan de gebeurtenis proberen te negeren of triggers die de herinneringen naar boven brengen proberen te vermijden. Hoewel deze strategieën misschien op de korte termijn lijken te werken, heb je op de lange termijn waarschijnlijk gemerkt dat ze je gevangenhouden. We vragen je dan ook na te denken over wat je jezelf hebt verteld over de traumatische gebeurtenissen en je automatische gedachten te onderzoeken, om te kijken of ze wel op feiten berusten en of ze je werkelijk helpen bij je herstel. Wanneer je meer evenwicht brengt in wat je tegen jezelf zegt en het in lijn brengt met de feiten, veranderen je emoties en kun je verdere stappen zetten richting herstel. Mogelijk ervaar je andere emoties, die universeel zijn na een trauma en van nature voortvloeien uit de gebeurtenis (zoals verdriet of afschuw), maar in tegenstelling tot de gevoelens die je hebt wanneer je vastzit in je herstel, hebben deze universele emoties een tamelijk snel verloop en ebben ze uiteindelijk weg.

Ronald had last van PTSS-symptomen nadat een van zijn vrienden was doodgeschoten. Hij was destijds een jongvolwassene. Die avond had hij eigenlijk met zijn vriend afgesproken, maar hij was onverwacht opgeroepen voor zijn werk. Achteraf vroegen mensen hem waarom hij zijn vriend er niet van had weerhouden naar zo'n gevaarlijk deel van de stad te gaan, waardoor Ronald zich heel schuldig voelde. Zijn ouders zeiden dat hij niet moest blijven hangen bij wat er gebeurd was. Toen hij na de begrafenis met zijn zus over zijn gevoelens probeerde te praten, reageerde ze boos en zei ze

dat het tijd was om vooruit te kijken. Ronald begon zijn gedachten en gevoelens weg te duwen. Hij vermeed plekken waar hij met vrienden was geweest. Wanneer het niet lukte om zijn gedachten te onderdrukken, nam hij zijn toevlucht tot alcohol of wiet om ze van zich af te schudden. Maar ze bleven maar naar boven komen, zelfs jaren na de gebeurtenis. Wanneer hij dacht aan wat er gebeurd was, voelde hij zich vooral schuldig, beschaamd en boos op zichzelf. Deze gevoelens gingen niet vanzelf weg.

Ronald meldde zich aan voor CPT en begon zijn trauma in de ogen te kijken. Hij deed CPT-oefeningen wanneer hij gedachten opmerkte die hem gevangenhielden, waaronder het identificeren en onderzoeken van de gedachten die hem een schuldgevoel gaven, zoals 'Ik had bij hem moeten zijn' of 'Ik had dit kunnen voorkomen'. Hij begon naar bewijzen te zoeken voor deze overtuigingen en na te gaan of deze gedachten realistisch waren. Naarmate zijn schuldgevoel en woede naar zichzelf afnamen, merkte hij op dat hij verdriet begon te voelen en woede naar de persoon die zijn vriend had neergeschoten. Dat was niet meer dan logisch. In het begin waren de emoties tamelijk sterk. Ronald stond zichzelf toe te huilen wanneer hij verdrietig was, maar soms – zoals wanneer hij op zijn werk was als dit gevoel omhoogkwam – erkende hij het verdriet, nam hij een pauze en luisterde even naar wat muziek, waarna hij weer aan het werk ging. Hij merkte al gauw dat de gevoelens van rouw en verdriet minder intens werden en dat er ook blije herinneringen aan zijn vriend omhoog begonnen te komen. De herinnering aan het trauma was er nog wel, maar had niet meer dezelfde macht over hem als voorheen.

We zijn heel blij dat je je weg naar dit boek gevonden hebt. In het volgende hoofdstuk leer je meer over hoe je mogelijk vast bent komen te zitten in PTSS en hoe je daarvan los kunt komen met hulp van de tools in dit boek.

## Hoe PTSS je gevangenhoudt

Het woord *trauma* kan voor iedereen een andere betekenis hebben. Wanneer we in dit boek het woord *trauma* gebruiken, verwijzen we naar een bepaald type gebeurtenis.

### Wat is een traumatische gebeurtenis?

Bij de diagnose van PTSS wordt een traumatische gebeurtenis gedefinieerd als een gebeurtenis waarbij sprake is van 'feitelijke of dreigende dood, ernstige verwonding of seksueel geweld of dreiging daarvan' die de persoon heeft ervaren, waarvan de persoon getuige is geweest of waaraan de persoon indirect is blootgesteld door de ervaring van een naast familielid of dierbare (zoals te horen krijgen dat een familielid of vriend door geweld of een ongeluk om het leven is gekomen). Enkele voorbeelden van mogelijk traumatische gebeurtenissen zijn:

- verkrachting, seksueel misbruik of andere ongewenste seksuele ervaringen;
- fysiek geweld, zoals mishandeling of geweld door een intieme partner;
- de dood van een dierbare door moord, een overdosis drugs of zelfmoord;
- militaire gevechtssituaties, zoals gewond raken of getuige zijn van anderen die gewond raken of om het leven komen;
- ernstige ongelukken, zoals een motorongeluk of een ongeluk op het werk;
- gebeurtenissen waaraan agenten, brandweerlieden of andere eerstehulpverleners worden blootgesteld, zoals de aanblik van ernstig gewonde of dode personen;
- natuurrampen, zoals brand, overstromingen, zware stormen;
- een schietpartij op school of andere massale gewelddadige gebeurtenissen;
- racistisch trauma;
- een oorlog of geweld meemaken en gedwongen worden je land te verlaten of je familie achter te laten vanwege gevaar (oorlogsvluchtelingen).

Ook andere gebeurtenissen, zoals een scheiding, verlies van een ouder familielid door natuurlijke oorzaken, ontslag of het einde van een belangrijke relatie kunnen extreem stressvol en emotioneel zwaar zijn. Deze dingen kunnen je afleiden, volledig in beslag nemen en heel boos of verdrietig maken. Wat deze stressvolle gebeurtenissen echter onderscheidt van trauma is dat er geen directe bedreiging voor het leven of fysiek letsel of geweld aan te pas kwam. Enkele van de tools en oefeningen in dit boek kunnen ook helpen bij dit soort stressvolle ervaringen, maar CPT is speciaal ontwikkeld en getest voor PTSS, dus we weten minder over hoe goed het werkt voor andere stressoren dan traumatische gebeurtenissen.