



Folder

Traumabehandeling: Uitleg van verschillende therapievormen

Traumabehandeling: uitleg van verschillende therapievormen

Wanneer u te maken hebt gehad met een traumatische ervaring, kan dit leiden tot langdurige psychische klachten, zoals een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Er zijn verschillende behandelmethoden die u kunnen helpen om deze klachten te verminderen. In deze folder lichten we een aantal van de meest effectieve therapieën toe.

1. (Imaginaire) Exposure (IE) / Prolonged Exposure (PE)

Bij Imaginaire Exposure (IE) of Prolonged Exposure (PE) wordt u geholpen om de traumatische gebeurtenis in gedachten opnieuw te beleven, zonder deze te vermijden. Onder begeleiding van een therapeut beschrijft u het trauma in detail en doorloopt u deze stap voor stap. Het doel is dat de hevige emoties en angst die u ervaart, na verloop van tijd afnemen.

Voor wie?

Deze therapie is geschikt voor mensen met PTSS die sterke vermijdingsreacties vertonen of moeite hebben om met traumatische herinneringen om te gaan.

2. Cognitieve Therapie (CT) en Cognitive Processing Therapy (CPT)

Cognitieve Therapie (CT) richt zich op het herkennen en veranderen van negatieve gedachten die het gevolg zijn van het trauma. Bij Cognitive Processing Therapy (CPT) ligt de focus specifiek op de overtuigingen die na het trauma zijn ontstaan, zoals gevoelens van schuld of schaamte. Door deze gedachten uit te dagen en te veranderen, krijgt u meer grip op uw emoties en herstelt u van de traumatische ervaring.

Voor wie?

CT en CPT zijn effectief voor mensen die vastzitten in negatieve gedachtenpatronen of moeite hebben om hun trauma rationeel te verwerken.

3. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR-therapie)

EMDR is een behandelmethode waarbij u aan het trauma terugdenkt, terwijl u tegelijkertijd afleidende stimuli krijgt, zoals het volgen van vingerbewegingen van de therapeut of geluiden in afwisselende oren. Dit proces helpt de emotionele impact van de herinnering te verminderen en maakt het mogelijk de traumatische gebeurtenis te verwerken zonder de intense emoties van vroeger.

Voor wie?

EMDR is effectief voor mensen met PTSS of andere trauma-gerelateerde klachten. Ook kan het worden ingezet bij mensen die last hebben van angst, depressie of andere traumatische ervaringen.



4. Trauma Focused Cognitieve Gedragstherapie (TF-CGT)

TF-CGT is een combinatie van cognitieve therapie en gedragstherapie die zich specifiek richt op de behandeling van trauma. U leert bij deze therapie om negatieve gedachten over het trauma te herkennen en te veranderen. Ook oefent u met het aangaan van situaties die u normaal gesproken zou vermijden, zodat u langzamerhand weer beter kunt functioneren.

Voor wie?

TF-CGT wordt vaak gebruikt bij kinderen en jongeren met PTSS.

5. Beknopte Eclectische Psychotherapie voor PTSS (BEPP)

BEPP is een korte, intensieve therapie voor mensen met PTSS. Deze therapie combineert technieken uit verschillende vormen van psychotherapie. Er wordt aandacht besteed aan het verwerken van emoties, rouwverwerking en het verminderen van vermijdingsgedrag. Ook het schrijven van een afscheidsbrief aan het trauma maakt onderdeel uit van de behandeling, zodat u kunt leren het trauma achter u te laten.

Voor wie?

BEPP is geschikt voor mensen met PTSS die gebaat zijn bij een korte, gestructureerde behandeling met diverse therapeutische technieken.

6. Narratieve Exposure Therapy (NET)

NET is een therapie waarbij u uw levensverhaal vertelt, waarbij de focus ligt op traumatische gebeurtenissen. Samen met de therapeut reconstrueert u uw levensgeschiedenis en beschrijft u in detail de traumatische ervaringen. Hierdoor wordt het trauma geïntegreerd in uw levensverhaal, zonder dat het uw leven blijft domineren.

Voor wie?

NET wordt vaak toegepast bij mensen die meerdere traumatische ervaringen hebben meegemaakt, zoals vluchtelingen of slachtoffers van langdurig geweld.

7. Schrijftherapie

Schrijftherapie, zoals aangeboden door Interapy, is een online therapievorm waarbij u uw traumatische ervaring op papier zet. Onder begeleiding van een therapeut schrijft u meerdere keren over de traumatische gebeurtenis, wat helpt om de ervaring te verwerken en de emotionele lading te verminderen.

Voor wie?

Schrijftherapie is vooral geschikt voor mensen die graag schrijven of voor wie face-to-face therapie moeilijk bereikbaar is.

Imaginaire Rescripting (ImRs)

Bij Imaginaire Rescripting gaat u de traumatische herinnering in gedachten herbeleven, maar met een twist: u past de afloop van de gebeurtenis aan met behulp van de therapeut. U verandert het script van de herinnering door in te grijpen en het scenario positiever te maken. Hierdoor verandert de emotionele betekenis van het trauma.

Voor wie?

ImRs is vooral effectief voor mensen met complexe trauma's of negatieve ervaringen uit de kindertijd, zoals emotionele verwaarlozing of misbruik.

Conclusie

Deze verschillende behandelmethoden kunnen u helpen om de gevolgen van trauma te verminderen en weer grip te krijgen op uw leven. Het is belangrijk om samen met uw therapeut te bepalen welke behandeling het beste bij u past. Voor meer informatie of vragen kunt u altijd terecht bij uw behandelaar.

