



Folder

Narratieve Exposure Therapie (NET) voor PTSS

Inleiding

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 Narratieve Exposure Therapie (NET)?

Narratieve Exposure Therapie (NET) is een bewezen effectieve therapie voor mensen met Posttraumatische Stressstoornis (PTSS). Het is met name geschikt voor mensen die meerdere traumatische gebeurtenissen hebben meegemaakt, zoals slachtoffers van oorlog, geweld of langdurige mishandeling. NET helpt bij het verwerken van deze traumatische ervaringen door ze in een chronologisch verhaal te plaatsen en te verwerken.

Hoe werkt NET?

Tijdens NET vertel je stap voor stap je levensverhaal aan een therapeut. Samen met de therapeut onderzoek je belangrijke levensgebeurtenissen, zowel positieve als negatieve. De nadruk ligt op traumatische gebeurtenissen, die je gedetailleerd gaat doorlopen. Het doel is om deze herinneringen, die vaak onsamenhangend en chaotisch zijn opgeslagen in je geheugen, opnieuw te ordenen en in een verhaal te plaatsen.

Belangrijke onderdelen van NET:

1. Levenslijn: Je begint met het samenstellen van een levenslijn, waarin je belangrijke gebeurtenissen markeert. Dit geeft structuur aan je verhaal.
2. Gedetailleerde herbeleving: Bij elke traumatische herinnering helpt de therapeut je om de emoties, lichamelijke reacties en gedachten te herbeleven en te verwoorden.
3. Integreren van het verhaal: Door traumatische herinneringen op deze manier opnieuw te beleven en te verwoorden, worden ze als 'geheelde' herinneringen in het verleden geplaatst, in plaats van te blijven functioneren als een bron van actuele stress.

Voor wie is NET geschikt?

NET is in het bijzonder geschikt voor mensen die:

- Meerdere traumatische gebeurtenissen hebben meegemaakt (bijvoorbeeld oorlogstrauma's of langdurige mishandeling).

- Moeite hebben om specifieke trauma's te benoemen omdat ze onderdeel zijn van een langer trauma.
- Lijden aan PTSS of andere trauma gerelateerde klachten, zoals angst, depressie of emotionele gevoelloosheid.

Wat kun je verwachten van de behandeling?

Een typische NET-behandeling bestaat uit 8 tot 12 sessies van ongeveer een uur per keer. In deze sessies wordt je begeleid door een therapeut die gespecialiseerd is in traumabehandeling. De therapie kan soms emotioneel zwaar zijn, omdat je geconfronteerd wordt met intense emoties en herinneringen. Het doel is echter om deze emoties te integreren in je levensverhaal, zodat ze hun kracht verliezen.

Effectiviteit van NET

NET is een wetenschappelijk onderbouwde therapie. Onderzoek heeft aangetoond dat het zeer effectief is in het verminderen van PTSS-symptomen, zelfs bij mensen die langdurig trauma hebben meegemaakt.

Wat zijn de voordelen van NET?

Verwerken van trauma: Door je traumatische herinneringen in een samenhangend verhaal te plaatsen, kunnen deze minder overweldigend worden.

Verbetering van dagelijks functioneren: Veel mensen ervaren na NET vermindering van PTSS-klachten en kunnen hun dagelijkse leven weer beter oppakken.

Korte behandelduur: NET is relatief kortdurend, met een aantal sessies in een tijdsbestek van enkele maanden.

Zijn er risico's?

Hoewel NET effectief is, kan de behandeling intens en emotioneel zwaar zijn. Het is belangrijk om open te communiceren met je therapeut over hoe je je voelt tijdens de behandeling. Jouw veiligheid en welzijn staan altijd voorop.

Hoe kan ik beginnen met NET?

Als je denkt dat NET geschikt voor je is, bespreek dit dan met je huisarts of psycholoog. Zij kunnen je doorverwijzen naar een therapeut die gespecialiseerd is in traumabehandeling en ervaring heeft met NET.

Voor meer informatie over traumabehandeling of om een therapeut te vinden, kun je ook terecht op gespecialiseerde websites zoals Traumanet.nl.

Heb je vragen?

Neem gerust contact op met je behandelaar voor meer informatie of vragen over Narratieve Exposure Therapie. Samen kunnen jullie bepalen of deze vorm van therapie het beste bij jouw situatie past. In [het Nederlandse handboek 'Levensverhalen en psychotrauma'](#) lees je alles over deze behandelmethodiek.

