

Narratieve Exposure Therapie (NET)

Wanneer iemand ernstige, schokkende ervaringen mee heeft gemaakt, zoals lichamelijk geweld of seksueel misbruik, kan dat voor psychische klachten zorgen.

Deze ervaringen, die wij traumatische ervaringen noemen, komen dan vaak terug in de vorm van nachtmerries of flashbacks/herbelevingen als je wakker bent. Daarnaast voelt men zich vaak vervreemd van anderen, zijn er slaapproblemen, prikkelbaarheid en woede-uitbarstingen. Ook heeft men vaker concentratieproblemen, heftige schrikreacties en een vergrootte waakzaamheid.

Dit zijn klachten die onderdeel zijn van de posttraumatische stressstoornis (PTSS) die ontstaan is ten gevolge van de heftige ervaringen die men hebt meegemaakt. Deze heftige ervaringen zijn niet goed verwerkt, waardoor ze als het ware vooraan in het hoofd zijn blijven zitten waardoor het lichaam 'denkt' dat het de betreffende gebeurtenis nog steeds gaande is. De beste behandeling bij deze klachten is de schokkende en traumatische gebeurtenissen in gedachten weer naar boven te halen om wel juist verwerkt te laten worden. NET is één van de mogelijkheden om dit te doen.

Hoe werkt NET?

Bij de NET-behandeling worden de gedachten aan traumatische gebeurtenissen in detail opgeroepen. Wat de NET uniek maakt, is dat belangrijke gebeurtenissen in jouw leven in het perspectief van je hele leven worden geplaatst. Er wordt daarbij niet alleen stilgestaan bij de traumatische gebeurtenissen, maar ook bij belangrijke, mooie gebeurtenissen.

Vooraf aan de NET, krijg je een kennismakingsgesprek met je behandelaar waarin deze nader toe zal lichten hoe NET werkt en hoe je klachten door deze therapie zullen verminderen. Vaak wordt de NET gedaan door twee behandelaars die elkaar afwisselen per sessie: één behandelaar doet met jou de exposure en de andere behandelaar maakt aan- tekeningen voor het getuigenverslag.

Narratieve Exposure Therapie (NET)

Levenslijn

Wanneer je wenst te starten met NET, wordt er een eerste sessie gepland waarin je samen met jouw behandelaar middels een touw of een lint je levenslijn uitlegt. Deze lijn begint bij je geboorte en eindigt bij het nu. De lijn ga je opvullen met symbolen. Voor de mooie gebeurtenissen of herinneringen in je leven leg je bloemen weg, voor de traumatische gebeurtenissen stenen. Je kunt kiezen uit een scala van bloemen en stenen, variërend in grootte, kleur en structuur. Je kiest de steen of bloem die het best passend is bij jouw herinnering. Ieder symbool geef je ook een naam, bijvoorbeeld "huwelijk", "geboorte van mijn kind" (vaak bloemen), of "ongeval", "mishandeling" of "marteling" (vaak stenen).

Exposure

Vervolgens stem je met je behandelaar af hoeveel exposuresessies jullie naar verwachting nodig zullen hebben voor het volledig doorlopen van uw levenslijn. Iedere exposuresessie duurt 90 minuten en de frequentie van de sessies zal één of twee keer per week zijn. Vanaf de volgende sessie start je met de exposure. Je gaat samen met je behandelaar vanaf je vroege jeugd de belangrijkste gebeurtenissen uit je leven bespreken.

Je behandelaar gaat je middels vragen helpen zo veel mogelijk in detail over gevoelens en gedachten te spreken en stil te staan bij hetgeen er in je lichaam ervaren werd en hoe dat nu, in het hier en nu, door jou ervaren wordt. Vooral de moeilijke gebeurtenissen worden tot in detail besproken.

Doordat je zo uitgebreid stilstaat en spreekt over deze herinneringen, als ook over de omstandigheden waarin ze plaatsvonden, zal je de traumatische ervaring op een juiste manier gaan verwerken. Hierdoor zullen de PTSS-gerelateerde klachten afnemen en krijg je een meer correct en vollediger beeld van jouw hele leven terug.

Getuigenverslag

Van deze exposuresessies wordt een verslag gemaakt door jouw behandelaar, een document van je levensverhaal. Aan het begin van iedere exposuresessie wordt het stuk verslaglegging van de vorige exposuresessie aan je teruggelezen. Dit is belangrijk inzake het reconstrueren van de chronologie in je levensverhaal. Aan het einde van de exposuresessies wordt het gehele getuigenverslag aan je voorgelezen. Dit is een belangrijk, afsluitend ritueel waarmee er expliciet ruimte wordt gegeven voor erkenning en herstel. Bij afronding krijg je het verslag mee en beslis je zelf wat je met dit document wenst te doen.

Narratieve Exposure Therapie (NET)

Outsider witness

Een laatste sessie bestaat uit de outsider witness-sessie. In deze sessie vindt er in jou bijzijn een interview plaats tussen twee van jouw behandelaren inzake het NET-traject. Zij stellen elkaar vragen over wat in jouw verhaal hen geraakt heeft, welke metafoor bepaalde zaken bij hen oproept, wat aansloot in hun eigen beleef-wereld en wat hen heeft geïnspireerd. Deze sessie is, naast het getuigenverslag, een belangrijk afsluitend ritueel om erkenning en bestaansrecht te geven aan jouw verhaal en jouw ervaringen.

Hoe lang duurt de behandeling?

De duur van de behandeling is afhankelijk van het aantal schokkende gebeurtenissen dat je hebt mee gemaakt. Omdat de verwerking na de behandeling meestal nog doorgaat, is het niet aan te bevelen na NET direct een andere behandeling te starten. Beter is om een behandelingspauze van enkele maanden in acht te nemen.

Zijn er bijwerkingen?

Vaak heb je na een exposuresessie een paar dagen meer last van de herinneringen die je in de behandeling hebt opgehaald. Ook komen klachten van hoofdpijn en vermoeidheid vaak voor. Dit zijn tekenen van verwerking. Uiteindelijk nemen deze klachten juist af. Je kunt met je behandelaar bespreken wat je kunt doen om zo goed mogelijk met deze reacties om te gaan.

Is NET effectief?

Ja, NET is een effectieve behandeling voor mensen die meerdere traumatische gebeurtenissen in hun leven hebben meegemaakt. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat bij de meeste cliënten de klachten duidelijk afnemen.

Herinneringen zullen hun emotionele lading verliezen en het wordt zo gemakkelijker om aan de gebeurtenis terug te denken. In veel gevallen veranderen de herinneringsbeelden en worden ze bijvoorbeeld minder indringend of vager. Een ander veel voorkomend effect van NET is dat er nieuwe gedachten en inzichten ontstaan. Dit kan leiden tot een andere, minder bedreigende betekenisverlening aan de gebeurtenis of tot een ander perspectief op de situatie of context waarin bepaalde ervaringen zijn opgedaan. Deze effecten kunnen soms nog tot enkele maanden na afronding van de NET-behandeling doorzetten.

Vragen?

Voor vragen kun je terecht bij je NET-behandelaar, je regiebehandelaar of casemanager.

Modulair behandelcentrum:

T: 0164-2897355

E: modulairbehandelcentrum@ggzwnb.nl

** Waar 'hij' staat, kan ook 'zij', 'die', 'hen' of een andere passende voornaam gelezen worden.*