

Narratieve Exposure Therapie (NET)

Verwerken van traumatische ervaringen

Narratieve Exposure Therapie (NET) is een individuele behandeling die gericht is op het verwerken van ernstige schokkende ervaringen. Wij noemen dat traumatische ervaringen.

Voor wie?

Sommige mensen die traumatische ervaringen hebben meegemaakt, hebben daar later nog veel last van. Het komt steeds terug in beangstigende herinneringen, flashbacks en nachtmerries. Veel mensen proberen niet over deze ervaringen te praten en er niet aan te denken. Dat kost moeite. Ook zijn veel mensen snel boos, geïrriteerd en schrikachtig. Slecht slapen is een vaak gehoorde klacht. Deze klachten zijn onderdeel van de Posttraumatische Stress Stoornis (PTSS). De beste behandeling bij deze klachten is de schokkende en traumatische gebeurtenissen in gedachten weer naar boven te halen. Dan worden de traumatische ervaringen het beste verwerkt.

Hoe werkt NET?

Bij de NET-behandeling worden de gedachten aan traumatische gebeurtenissen opgeroepen. Specifiek voor NET is, dat alle belangrijke gebeurtenissen worden geplaatst in het perspectief van uw hele leven. De eerste keer legt uw behandelaar uit hoe NET werkt en hoe uw klachten door deze therapie kunnen verminderen.

Tijdens de volgende afspraak legt u samen met de behandelaar een touw of lint uit, dat uw levenslijn voorstelt. De levenslijn begint bij uw geboorte en eindigt bij het nu. Voor de mooie momenten kunt u zelf uit diverse (kunst-) bloemen kiezen. Voor de akelige of traumatische momenten kunt u kiezen uit een aantal 'stenen'.

U legt de bloemen en de stenen langs uw levenslijn en geeft ze een naam, bijvoorbeeld 'huwelijk', 'geboorte van mijn kind' (vaak bloemen) of 'ongeval', 'beschieting', 'mishandeling' of 'marteling' (vaak stenen). Samen met uw behandelaar gaat u van uw vroege jeugd af de belangrijkste gebeurtenissen uit uw leven bespreken.

U bespreekt niet alleen de schokkende gebeurtenissen, maar ook de prettige en mooie gebeurtenissen. U praat zo veel mogelijk in detail over gevoelens en gedachten en kijkt wat dit doet met uw emoties, gedachten en lichaam. Vooral de moeilijke momenten worden tot in detail besproken.

Door uitgebreid over de herinneringen te spreken, en ook over de omstandigheden waarin ze plaatsvonden, vermindert langzamerhand de ontstane pijn die bij deze herinneringen hoort. Op deze manier overwint u samen met uw behandelaar de angsten die bij deze herinneringen horen, verwerkt u uw traumatische ervaringen en krijgt u een beter beeld van uw hele leven.

Van de behandeling wordt een verslag gemaakt, een document van uw levensverhaal. U krijgt dit document aan het einde van de behandeling, en u beslist zelf wat u met dit document gaat doen.

Hoe lang duurt de behandeling?

De duur van de behandeling kan variëren, afhankelijk van het aantal schokkende gebeurtenissen dat u heeft meegemaakt. Aan het begin van de behandeling wordt het aantal zittingen vastgesteld. Het is de bedoeling om hier goed aan vast te houden. Doorgaans duurt een NET-behandeling enkele weken tot maanden. Een zitting duurt meestal 90 minuten. Omdat de verwerking na de behandeling meestal nog door gaat, is het niet aan te bevelen na NET direct een andere behandeling te starten. Het beste is om een behandelingspauze van enkele maanden in acht te nemen, maar hier kan soms vanaf worden geweken (zie verderop).

Zijn er bijwerkingen?

Vaak heeft u na een behandelzitting een paar dagen meer last van de herinneringen die u in de behandeling heeft opgehaald. Dat is een teken van verwerking. Uiteindelijk nemen de klachten echter juist af. U kunt met uw therapeut bespreken wat u kunt doen om zo goed mogelijk met deze reacties om te gaan.

Is NET effectief?

NET is een effectieve behandeling voor mensen die meerdere traumatische gebeurtenissen in hun leven hebben meegemaakt. Uit wetenschappelijk onderzoek naar de werkzaamheid van NET blijkt dat bij de meeste patiënten de klachten duidelijk afnemen. Herinneringen verliezen hun emotionele lading. Het wordt gemakkelijker om aan de gebeurtenis terug te denken.

In veel gevallen veranderen de herinneringsbeelden en worden ze bijvoorbeeld minder indringend of vager. Het kan echter ook zijn dat er nieuwe gedachten en inzichten ontstaan die een andere, bedreigende betekenis aan de gebeurtenis geven. Deze effecten dragen ertoe bij dat de schokkende ervaringen steeds meer een plek krijgen in uw levensgeschiedenis. Het effect van de behandeling kan soms nog tot enkele maanden na de NET-behandeling doorzetten.

Waar wordt NET toegepast?

Bij Emergis kunt u NET in Goes en Middelburg volgen.

Wat betekent NET voor uw verdere behandeling?

De behandeling kan worden gestart bij of overgenomen worden door een NET-therapeut, maar het kan ook zo zijn dat NET parallel wordt gedaan. U blijft dan dus in contact met de hulpverleners bij wie u al in behandeling was. Het kan ook zijn dat u na NET verder gaat met uw eerdere behandelaar. Dit wordt in overleg met u bepaald.

Aanmelden en vragen

Uw behandelaar kan u aanmelden. Voor vragen kunt u terecht bij uw behandelaar of de NET-therapeut.



© Emergis, mentale gezondheid en welzijn
Postbus 253, 4460 AR Goes
Oostmolenweg 101, 4481 PM Kloetinge
T 0113 26 70 00
F 0113 21 66 26
emergis@emergis.nl

www.emergis.nl

Een uitgave van de dienst communicatie
Juni 2023