

maart 2014

# Narratieve Exposure Therapie (NET)

patiënteninformatie



**NET is een individuele behandeling die gericht is op verwerking van ernstige schokkende ervaringen. Wij noemen dat traumatische ervaringen.**

Sommige mensen die dergelijke ervaringen hebben meegemaakt, hebben daar later nog veel last van. Het komt steeds terug in beangstigende herinneringen, flash backs 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, maar specifiek voor NET is, dat alle belangrijke gebeurtenissen worden geplaatst in het perspectief van uw hele leven.

De eerste keer zal uw behandelaar uitleggen hoe NET werkt en hoe uw klachten door deze therapie zullen verminderen. De volgende zitting 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", "beschiëting", "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, zal langzamerhand de ontstane pijn die bij deze herinneringen hoort, verminderen. 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 zes tot twaalf gesprekken van 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. Beter is om een behandelingspauze van enkele maanden in acht te nemen.

Stichting **Centrum'45**



Nienoord 5  
1112 XE Diemen  
020 – 627 49 74

Rijnzichtweg 35  
2342 AX Oegstgeest  
071 – 519 15 00

mail@centrum45.nl  
www.centrum45.nl

### **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 zullen hun emotionele lading verliezen. 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, minder 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..

### **Vragen?**

U kunt al uw vragen stellen aan uw NET-behandelaar of uw hoofdbehandelaar.