

Narratieve Exposure Therapie (NET) online?

Traumatherapie online uitvoeren, het is wel een uitdaging. Maar er zijn inmiddels mooie voorbeelden van CGT, PE en EMDR online. Hoe zit het met NET?

NET online kan, zoals ook PE (prolonged exposure) of EMDR online kunnen. Er zijn natuurlijk randvoorwaarden, omdat je op afstand bent. Maar dan is NET bij uitstek geschikt: bij NET ben je zeer "directief-coachend-volgend"; blijf je heel dicht in contact met de patiënt en diens verhaal, en volg je diens spanning zorgvuldig; de ogen van de patiënt zijn geopend; je brengt veel context informatie in. Wel alleen toepassen wanneer je basis NET-therapeut bent (training en supervisie gevolgd).

Vooraf:

Goede psychoeducatie en een crisisplan maken, inclusief afspraken maken met de patiënt, zoals bijvoorbeeld: wanneer de spanning teveel oploopt, wat doe je dan? Is er iemand in huis (evt. het telefoonnummer van de huisgenoot vragen, zodat je die kunt bellen). Is er sprake van snelle dissociatie? Is er een goede werkrelatie en snapt de patiënt de bedoelingen en voorwaarden? Dat hoor je eerst goed in te schatten.

De levenslijn kan ook in Word gemaakt worden, met afbeeldingen van stenen en bloemen (internet). Eventueel kunnen er foto's er bij gezocht worden door de patiënt. Van bijvoorbeeld internet, maar wellicht ook uit diens eigen foto-verzameling. Ook kun je de patiënt de levenslijn laten tekenen op een groot blad papier met kleurenstiften/ potloden, waarbij je wèl goed kunt meekijken. Je kunt ook zelf op een whiteboard meehelpen met tekenen.

Bij de exposure blijvend goed contact met de patiënt behouden; en (nog) vaker naar lichamelijke signalen vragen. Daarbij de patiënt vragen om (indien bekend met dissociatie) wat helpt bij oplopende spanning/ dissociatie. Dit alvast instrueren en oefenen, zoals vooral aandacht op neutrale hier-en-nu zaken (je kunt zelf een aantal voorwerpen naast je computer leggen en de patiënt te vragen: wat is dit; of 'hoe laat is het'(klokje) of 'wat is dit (neutraal voorwerp). Wat goed werkt is olfactorische activatie (neutrale, maar sterke geuren zoals anijs, eau-de-cologne, anijs, geurkaars) en motorische activatie (bijvoorbeeld: in de stoelleuning knijpen, op de vloer stampen, in een balletje knijpen).

Na de sessie, om weer tot rust te komen, kan je samen kort een leuk filmpje kijken op YouTube, een kort stukje muziek luisteren of kan de patiënt iets leuks laten zien uit zijn huis als ze dat willen (de kat, muziekinstrumenten of leuke foto's) om weer rustig te worden. Ook kunnen korte ontspanningsoefeningen worden gedaan.

Voor trainingen:

<https://academy.arq.org/ggz-professionals-cursus-2/narratieve-exposure-therapie-net>

Voor meer informatie:

<https://www.centrum45.nl/nl/psychotrauma/behandelmethodieken/narratieve-exposure-therapie-net-en-hi-net> en <https://www.traumabehandeling.net/nl/net>

