

Traumabehandeling: overzicht van methoden

Imaginaire exposure met exposure in vivo betekent dat de therapeut de patiënt stimuleert om nare herinneringen aan de schokkende gebeurtenis(sen) herhaaldelijk en langdurig te herbeleven. De patiënt wordt geholpen de traumatische herinneringen zodanig te herbeleven dat verwerking kan plaatsvinden. Tijdens de exposure in vivo oefent de patiënt om situaties op te zoeken die trauma-gerelateerd zijn en voor de patiënt angst opwekken, zoals bepaalde voorwerpen, mensen en situaties die de patiënt sinds de traumatische ervaring het liefst uit de weg gaat. Tijdens deze oefening wordt ook gevraagd naar de angstige verwachtingen van de patiënt, waardoor de patiënt kan leren deze bij te stellen. Dat maakt dat de patiënt minder angstig wordt, en niet langer hoeft te vermijden.

In **EMDR-therapie** neemt de patiënt de herinnering aan de ingrijpende gebeurtenis in gedachten en richt zich daarbij op het beeld dat nu de meeste spanning oproept terwijl de patiënt een sterk afleidende taak aangeboden krijgt. Hierdoor nemen de levendigheid en lading van de traumatische herinnering af en verandert de betekenis.

In **Narratieve Exposure Therapie** staat de levensgeschiedenis centraal. Zowel mooie als schokkende gebeurtenissen en de periodes daartussenin krijgen een plek in de levensgeschiedenis en worden behandeld met exposuretherapie. Ze worden daardoor beter geïntegreerd in het geheugen van de patiënt en ook de verbanden tussen de gebeurtenissen worden duidelijker. Aan het einde krijgt de patiënt het verslag van de levensloop mee naar huis.

Korte Eclectische Psychotherapie voor Posttraumatische Stress Stoornis (BEPP) helpt de patiënt om onderdrukte, pijnlijke gevoelens en gedachten die verbonden zijn aan de traumatische gebeurtenissen toe te laten, te uiten en te verwerken in het eerste deel van de therapie. Dit gebeurt door middel van exposure en schrijfopdrachten. In het tweede deel komt de impact van de traumatische gebeurtenissen op het leven van de patiënt aan de orde en is er aandacht voor betekenisgeving en een afscheidsritueel.

Imaginaire rescripting is een methode waarbij de therapeut de patiënt helpt om op een andere manier naar traumatische herinneringen uit de jeugd van de patiënt te kijken en zo de betekenis van die ervaring te veranderen. Binnen deze methode herschrijft de patiënt als het ware de herinnering, samen met de therapeut.