

Vormen van traumaverwerking

EMDR

Bij Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) therapie wordt het stilstaan bij de traumatische ervaring gecombineerd met afleiding, ook wel 'werkgeheugenbelasting' genoemd. Een traumatische herinnering kost relatief veel geheugencapaciteit, omdat deze vaak levendig en emotioneel is. Doordat de patiënt belast wordt met een afleidende stimuli (visueel, auditief, tactiel) ontstaat er minder ruimte voor de levendigheid en de emotionele lading van de herinnering. Bij de behandeling worden alle incidenten behandeld die als belastend worden ervaren. De behandeling bestaat uit minimaal elf behandelingen, maar vaak duurt het langer. De frequentie is wekelijks.

3MDR

3MDR is een nieuwe, hoog intensieve behandeling waarbij patiënten in een virtuele omgeving lopen op een loopband richting foto's die de patiënt doen herinneren aan zijn of haar traumatische gebeurtenis. Aan het begin van de behandeling zoekt de patiënt meerdere foto's uit die geassocieerd zijn met zijn of haar trauma. Tijdens een 3MDR sessie worden zeven van deze foto's behandeld. De patiënt loopt als het ware steeds naar één van die foto's en beschrijft zowel de situatie als zijn of haar emotionele reactie hierop. Daarna verschijnt er een oscillerende bal op het scherm, welke de patiënt dient te volgen. Tevens wordt er in deze nieuwe therapievorm gebruik gemaakt van muziek. Aan het begin van de sessie wordt er muziek afgespeeld die de patiënt doet herinneren aan de traumatische gebeurtenis. Aan het einde van de sessie wordt er muziek afgespeeld om de patiënt terug te brengen in het hier en nu. De behandeling beslaat tien sessies: één voorbereidende sessie, zes 3MDR sessies en drie traumagerichte behandelsessies.

Narrative Exposure Therapy

Narratieve Exposure Therapie (NET) is een behandeling met als doel een overzicht van het gehele leven te maken en uiteindelijke de traumatische ervaringen in een levensverhaal te integreren. Dit overzicht wordt gemaakt aan de hand van drie pijlers: de chronologische levenslijn, de narratieve exposure en het getuigenverslag. De duur van de behandeling is ongeveer zeven sessies van 90 minuten.

Imaginaire exposure

Imaginaire exposure is een vorm van cognitieve gedragstherapie. Het doel van imaginaire exposure is om de herinneringen aan het trauma te verwerken door de confrontatie met de angst aan te gaan. Tijdens deze individuele psychotherapie wordt gevraagd om zo precies mogelijk te vertellen over de traumatische ervaringen. Door deze herinneringen zo levendig mogelijk te vertellen en stil te staan bij gevoelens wordt geleerd dat angstige verwachtingen niet uitkomen.

Na traumaverwerking

Na traumaverwerking ligt de focus op het vormgeven van iemands leven waarbij er rekening wordt gehouden met eventuele klachten die overblijven. Hierbij kan gedacht worden aan het uitbreiden van het sociale leven (netwerk, vrije tijdsbesteding etc.), (vrijwilligers)werk oppakken, doelen stellen voor de toekomst en zingeving.