



Infographic Behandeling van traumagerelateerde klachten (PTSS)

Maart 2018



Voor trauma gerelateerde klachten zijn effectieve psychologische behandelmogelijkheden zoals CGT, EMDR, NET en BEPP.

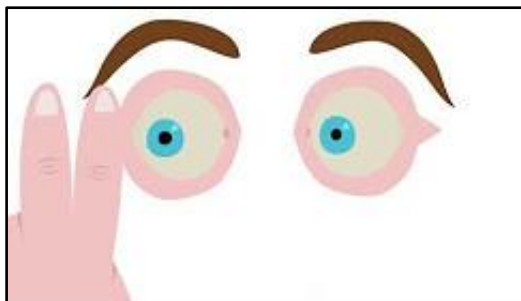
(Traumagerichte) CGT

Traumagerichte cognitieve gedragstherapie (CGT) is een behandeling gericht op verandering van gedrag en cognities rondom de traumatische ervaring. Gebruik wordt gemaakt van exposure. Tijdens exposuretherapie wordt een cliënt geconfronteerd met situaties die angst oproepen zonder dat de gevreesde gevolgen hiervan uitkomen: dit noemen we extinctie en dit leidt tot een afname van angst. Zie onderstaande [video](#)!



EMDR

Bij EMDR worden cliënten blootgesteld aan beelden van de traumatische gebeurtenis in de herinnering, terwijl ze tegelijkertijd ritmische oogbewegingen maken (of varianten daarvan). Beoogd wordt het informatieverwerkingsproces te bevorderen (Shapiro, 1995). Via „spontane” associaties wordt de traumatische herinnering van zijn emotionele lading ontdaan en geassocieerd met een nieuw, functioneel perspectief op zichzelf als persoon. Zie [video](#)



NET

Narratieve Exposure Therapie (NET) is in eerste instantie ontwikkeld voor vluchtelingen. Aan de hand van de levenslijn worden traumatische gebeurtenissen chronologisch op een rij gezet. Door het unieke gebruik van imaginaire exposure en het creëren van een narratief van de traumatische herinneringen, wordt de traumatische ervaring ingebed in een autobiografische context (Elbert, Schauer & Neuner, 2015).

BEPP

Beknopte Eclectische Psychotherapie voor PTSS (BEPP) sluit aan bij het natuurlijke emotionele verwerkingsproces van ingrijpende gebeurtenissen (Gersons e.a. 2000). De therapie bestaat uit 16 sessies, waarin uitleg over de klachten en de relatie met het trauma gegeven wordt. Hierna wordt middels imaginaire exposure teruggedaan naar de traumatische ervaring om verdriet en boosheid toe te laten. Zie [video](#).

