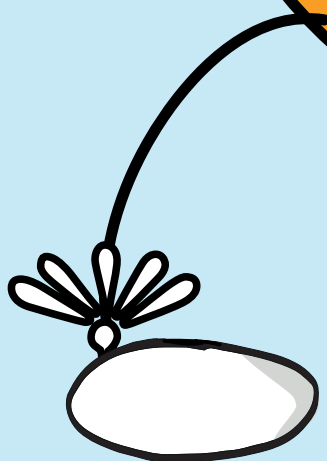




werkboek

NET

Narratieve Exposure Therapie



Trauma begrijpen en aanpakken

voor mensen met een licht verstandelijke beperking

Trauma begrijpen en aanpakken

Een werkboek over PTSS en Narratieve Exposure Therapie (NET)
voor mensen met een licht verstandelijke beperking.

Chantal Duisters, Ruud Jongedijk & Annemarie van Vonderen
Copyright©2025

Vormgeving en illustraties:



Copyright©2025 Kijkvorm

Wil je iets uit deze uitgave gebruiken voor commerciële doeleinden?
Dat mag natuurlijk niet zomaar. Zoek eerst contact met de
uitgever(s) om toestemming te vragen.

INLEIDING

Dit werkboek is voor jou. Het hoort bij de therapie die je gaat doen.

De naam van de therapie is

Narratieve Exposure Therapie

(de afkorting is **NET**)

Je gaat deze therapie doen omdat je nu nog last hebt van nare dingen die eerder in je leven gebeurd zijn.

Misschien heeft iemand wel eens ooit gezegd dat je een trauma hebt, of last hebt van PTSS? Het werkboek geeft je hier uitleg over. Ook ga je onderzoeken op welke manier jij daar precies last van hebt en hoe de therapie kan helpen.

Er zijn drie hoofdstukken in het werkboek:

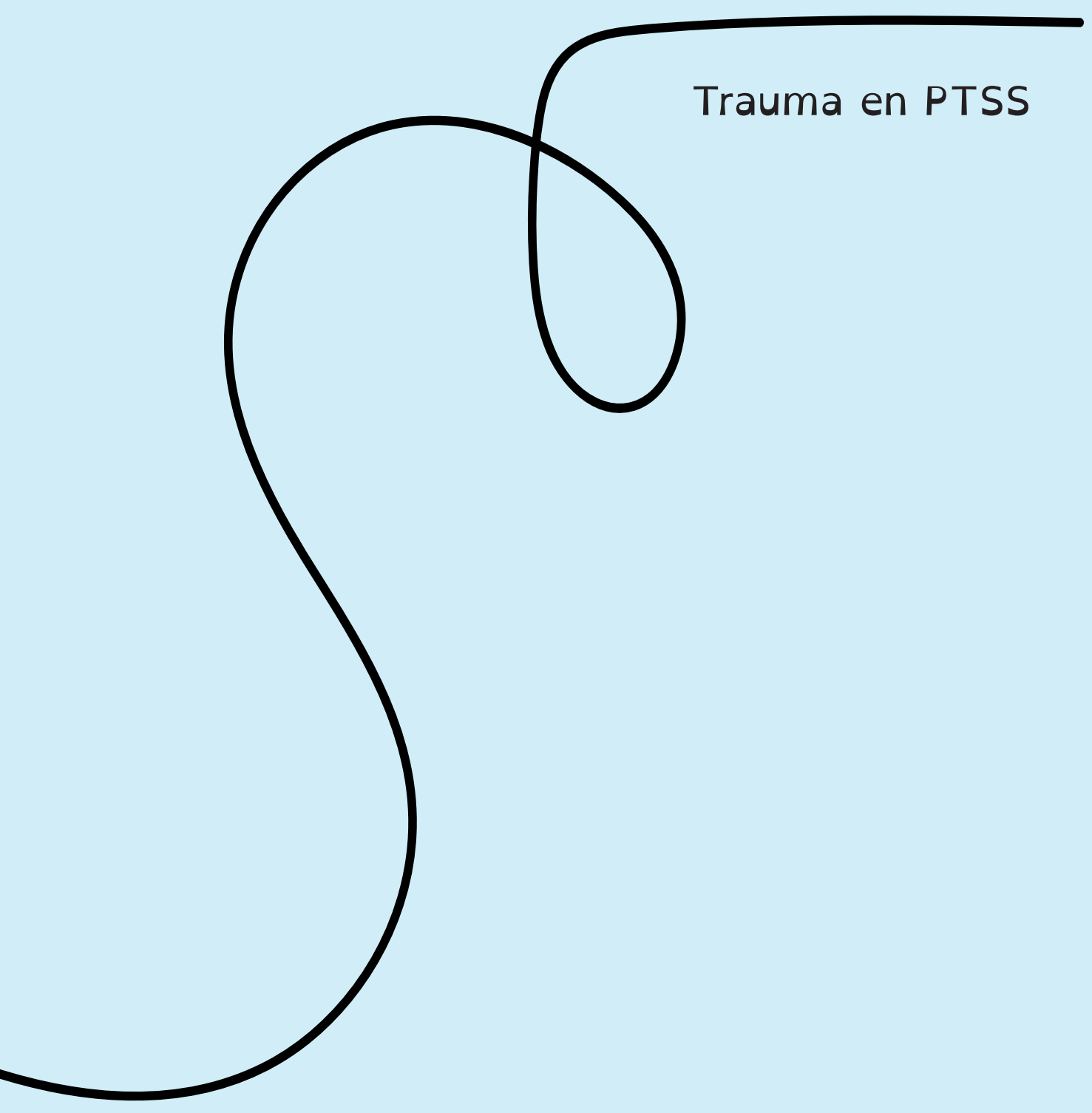
1. Wat is trauma en wat is PTSS?
2. Hoe ziet PTSS er bij jou uit?
3. Hoe werkt NET?

Je leest deze hoofdstukken samen met de NET-therapeut. Ook het invullen doe je samen tijdens jullie afspraken. Het is belangrijk dat je de informatie snapt. Als je vragen hebt is het dus goed en slim om ze te stellen.

Het werkboek mag je mee naar huis nemen.

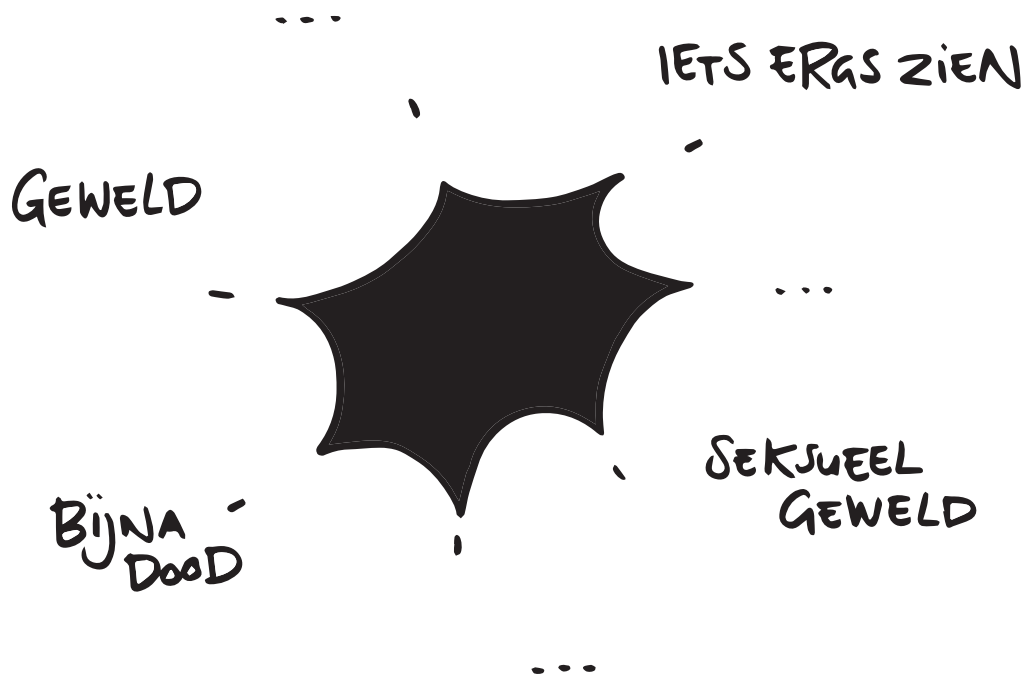
HOOFDSTUK 1

Trauma en PTSS



Trauma

Soms maak je iets heel ergs of schokkends mee. Dit kan iets zijn waarbij je zelf in gevaar bent of iemand anders, zoals:

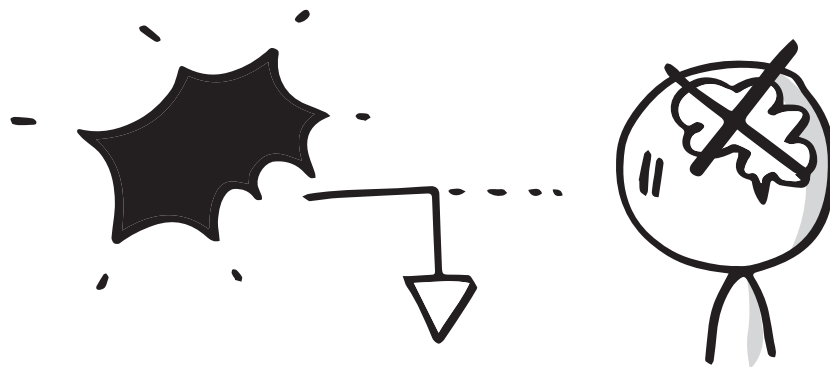


Dit zijn zeer heftige ervaringen. We noemen dit daarom een **trauma** of een **traumatische gebeurtenis**.

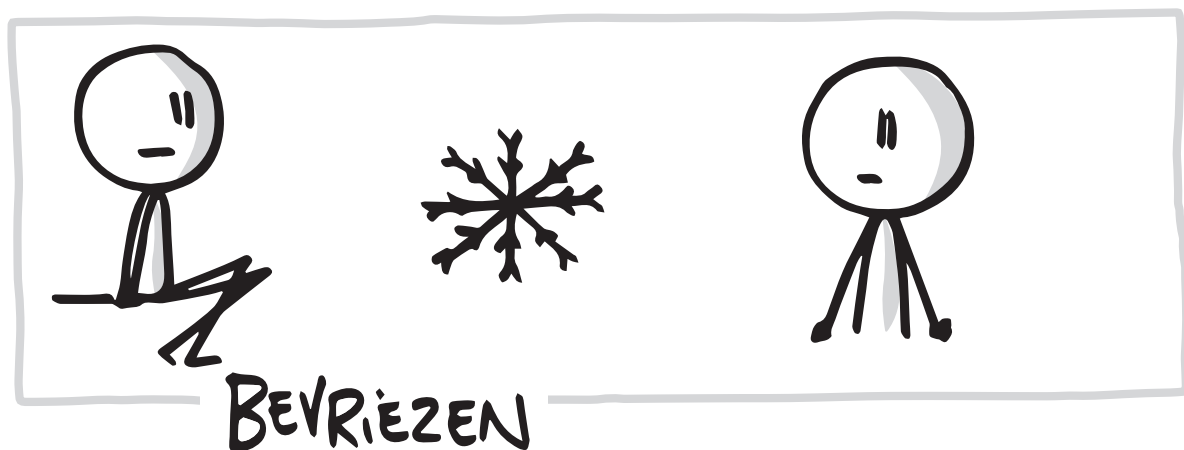
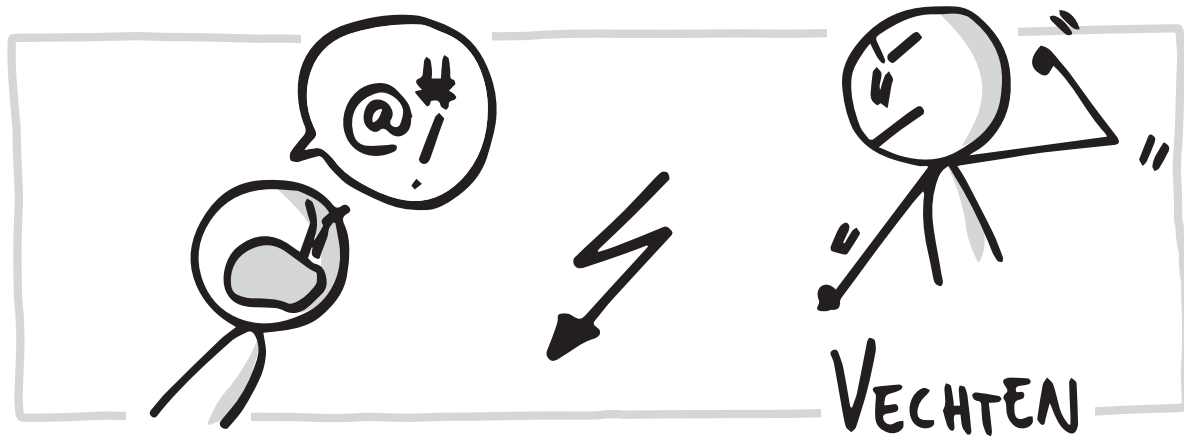
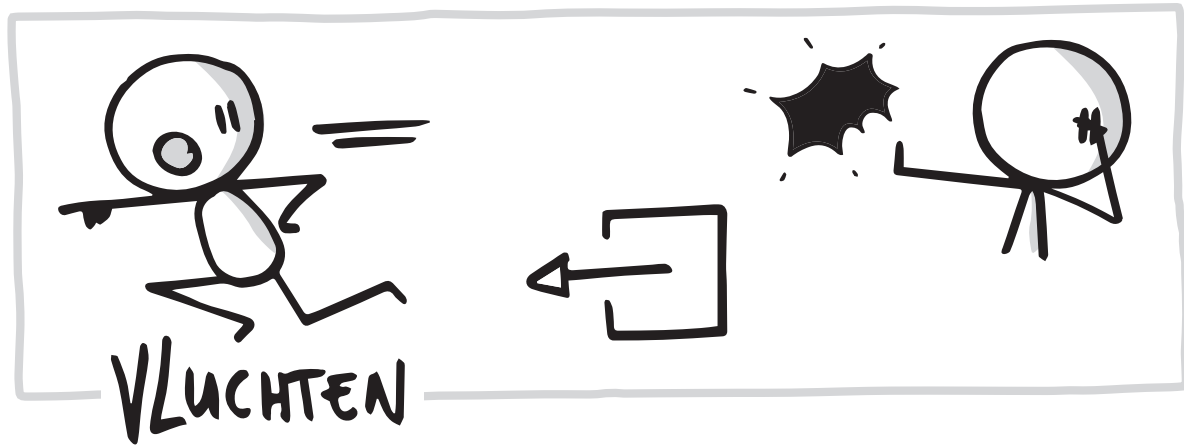
Er zijn ook gebeurtenissen die heel erg naar of vervelend zijn, maar waar geen levensbedreiging of geweld is. Bijvoorbeeld als iemand je uitscheldt of als je huisdier overlijdt. Dat is vervelend, maar dat noemen we geen traumatische gebeurtenissen.

Bij een **traumatische gebeurtenis** is er altijd veel gevaar en dus veel spanning en angst. Als dat je overkomt, dan kan je niet meer goed nadenken.

Je lichaam reageert automatisch op gevaar. Je voelt bijvoorbeeld je hart heel snel kloppen of je spieren spannen aan. Ook kan het zijn dat je je ziek voelt, moet plassen of het heel koud of warm krijgt.



Om te overleven reageer je vanzelf, zonder erbij na te denken
Automatische reacties zijn:

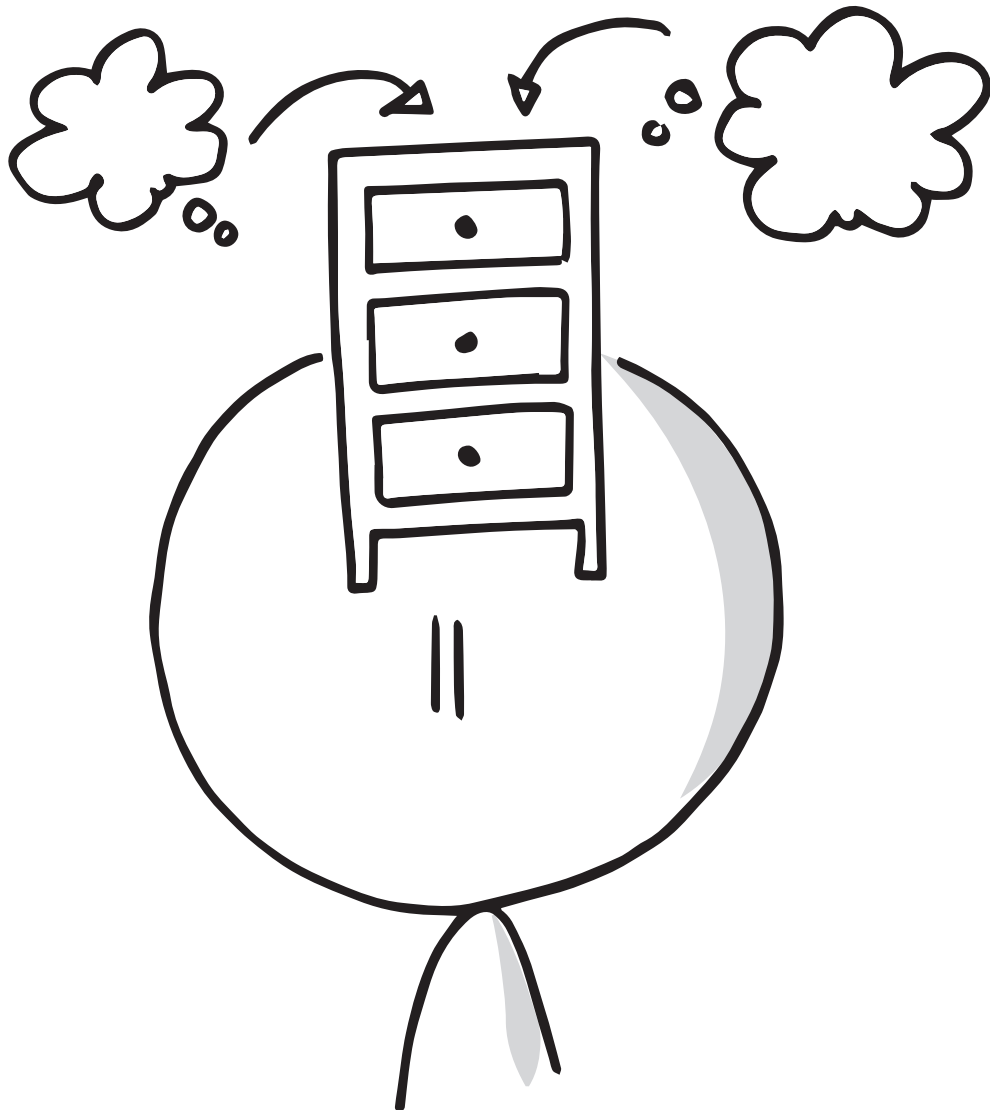


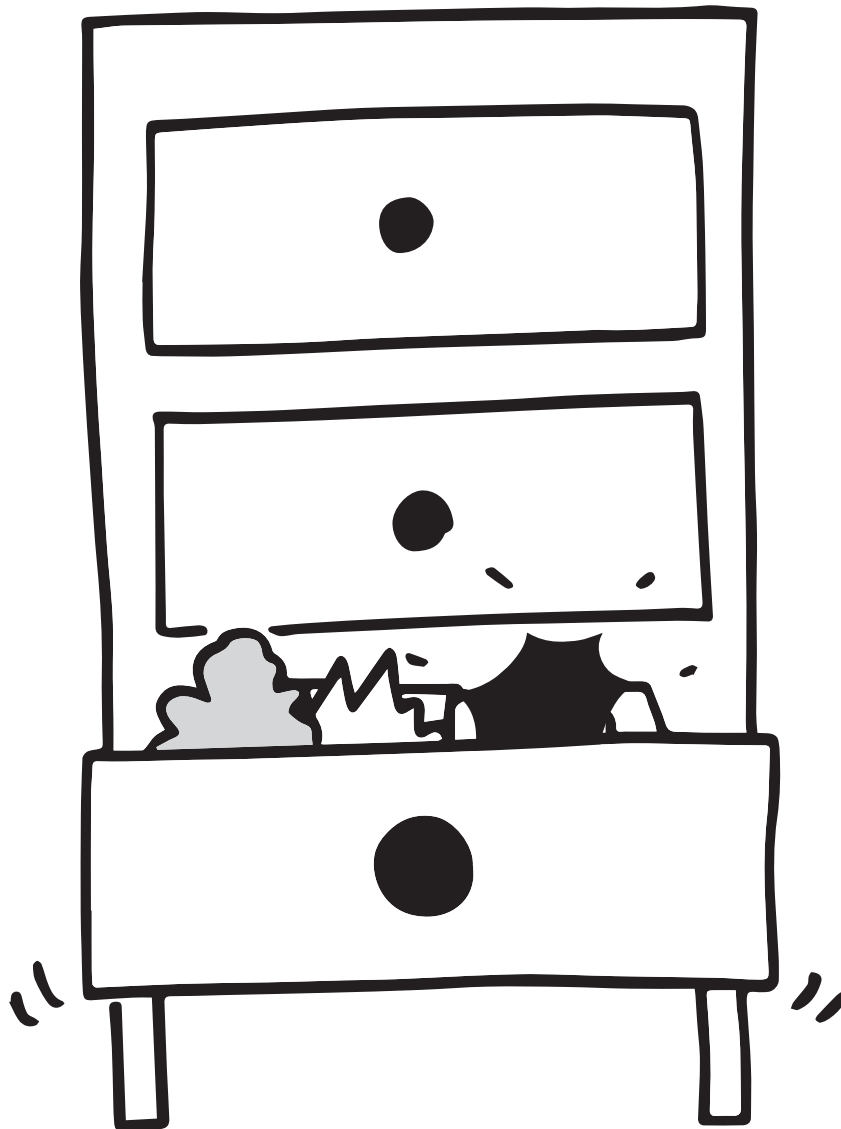
Pas als het gevaar weg is, wordt de spanning minder. Je wordt weer rustig en kunt weer beter nadenken.

Soms blijf je last houden van klachten. Ook als het gevaar al lang weer weg is. Soms wel tot jaren later. Hoe dat komt, leggen we nu uit.

Als je een traumatische gebeurtenis meemaakt, onthoud je dat heel goed.

Je kunt je hoofd vergelijken met een ladekast. In die kast zitten kleren. De kleren in de kast zijn je herinneringen. Je bewaart herinneringen in je hoofd, net als kleren in een ladekast.





De meeste herinneringen berg je netjes op in een lade. De kleren zijn netjes opgevouwen. De lade gaat daardoor goed dicht.

Maar als je een traumatische gebeurtenis meemaakt, wordt die niet altijd netjes opgeruimd. Je wilt die herinnering zo snel mogelijk in de kast proppen en vergeten dat hij er is. Zo wordt de kast een rommeltje. De lades blijven dan een beetje openstaan of gaan soms vanzelf open. Ook als je dat niet wilt.

Als de ladekast vol nare herinneringen zit, wil je er liever niet aan denken. Je probeert hem dicht te houden. Je wordt gespannen of verdrietig als je al die rommel weer ziet. Of soms boos of prikkelbaar. En dat is heel erg vermoeiend.

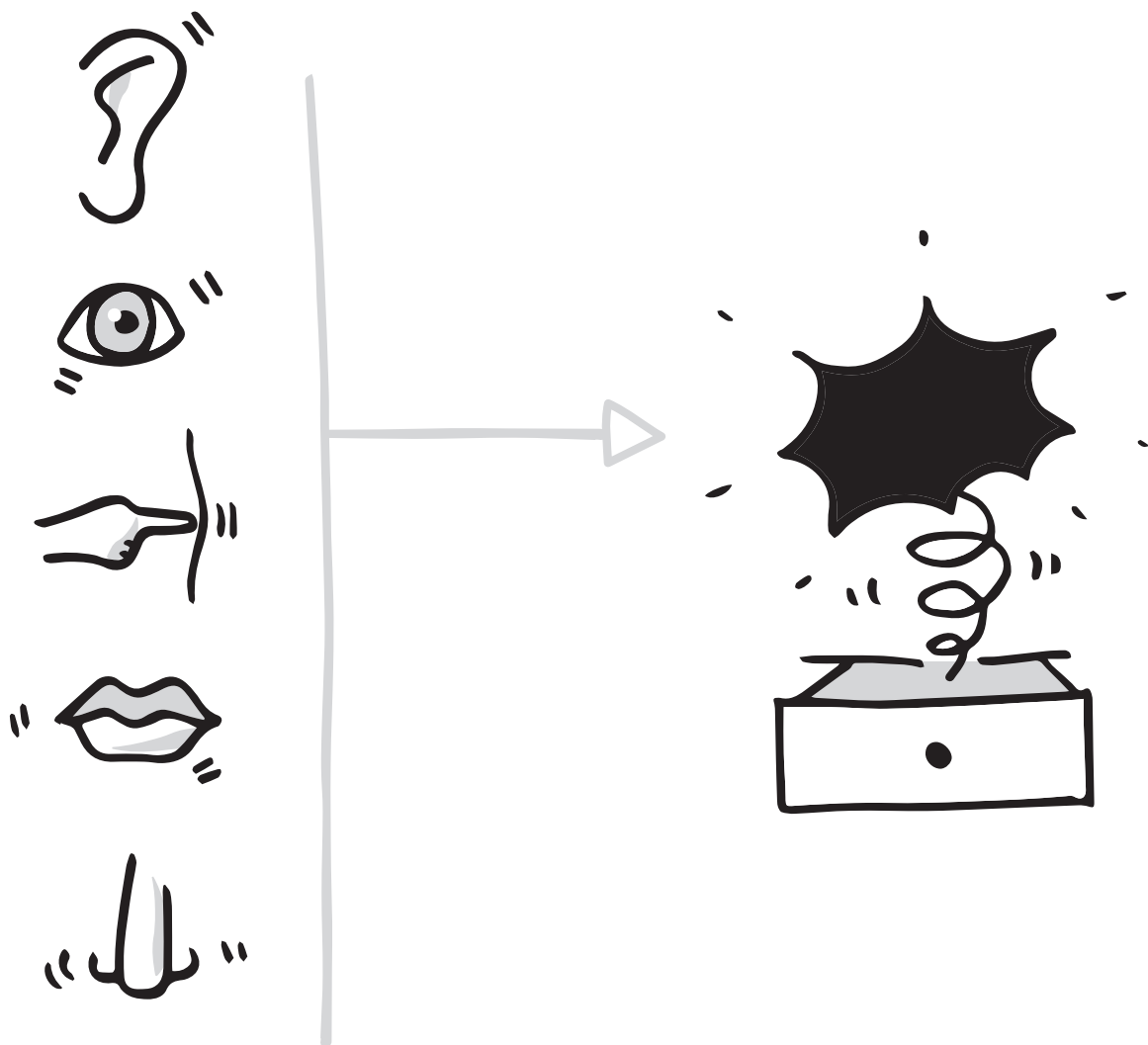


Triggers

Soms hoor je iets, zie je iets, voel je iets, proef je iets of ruik je iets dat je doet denken aan die traumatische gebeurtenis. We noemen dit een **trigger**.

Bij een trigger is het net alsof de rommelige lade plots helemaal vanzelf wordt opengetrokken en alle rommel weer naar buiten komt.

Je krijgt dan opeens weer de gevoelens en de gedachten van toen. Je lichaam reageert alsof de traumatische gebeurtenis van lang geleden weer opnieuw gebeurt. Je kunt daar niets aan doen en kunt dat niet zomaar zelf stoppen.

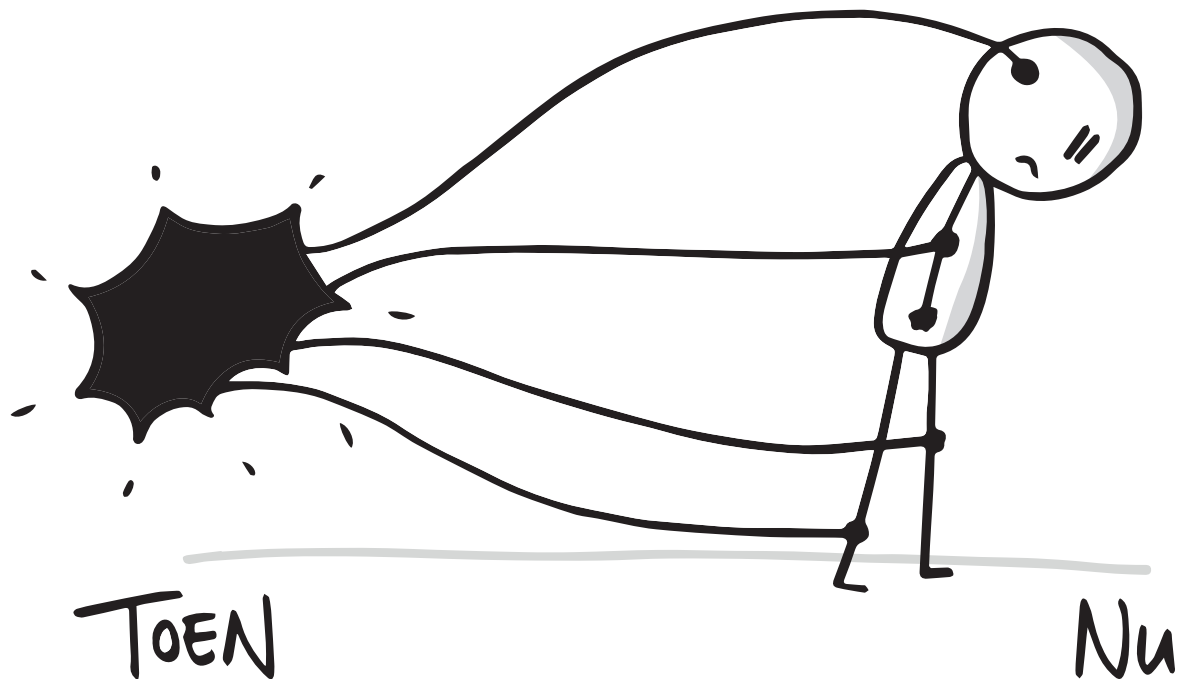


Wat zijn jouw **triggers**?

PTSS

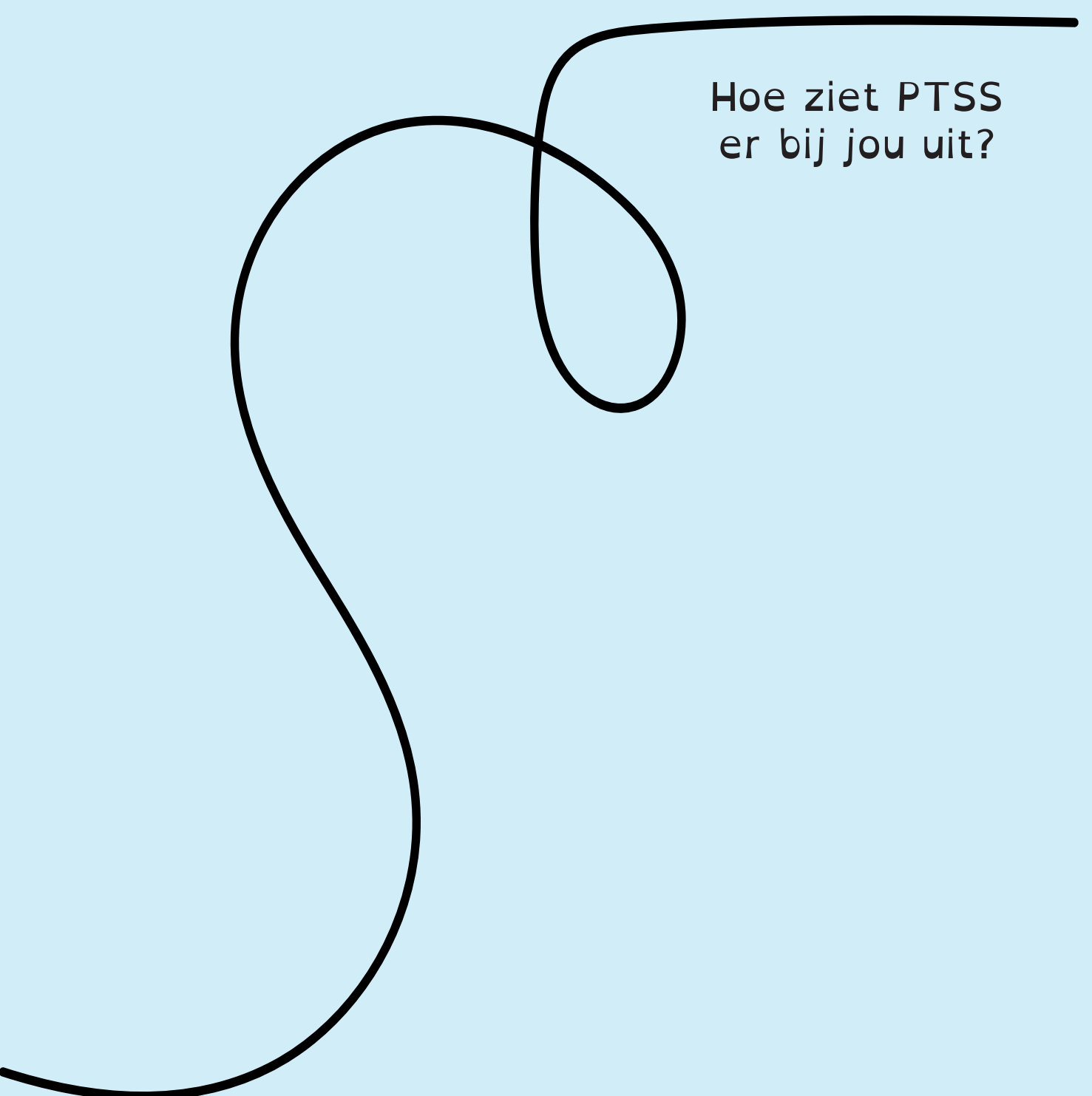
Als je veel last blijft houden van klachten door traumatische gebeurtenissen noemen we dat een Post-Traumatische Stress Stoornis. Ook wel **PTSS** genoemd.

De PTSS-klachten die je **nu** hebt, hebben te maken met wat je **toen** hebt meegemaakt. Het gevaar is weg, maar de gevoelens die daarbij hoorden nog niet.



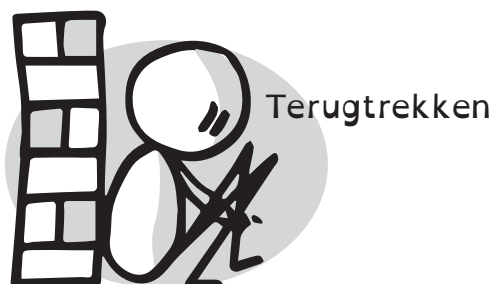
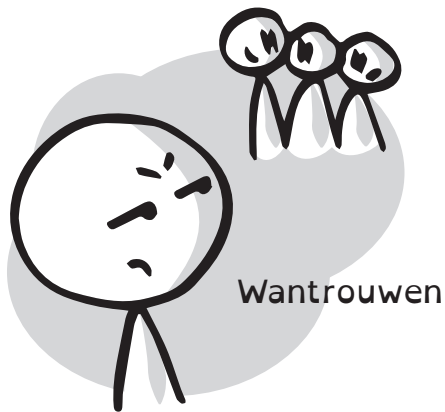
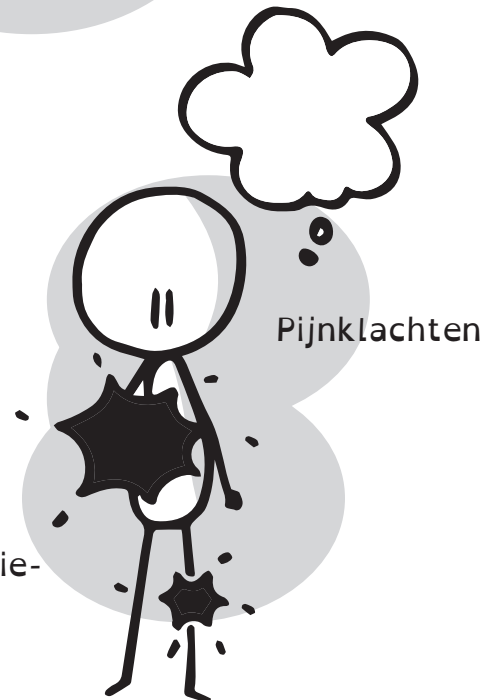
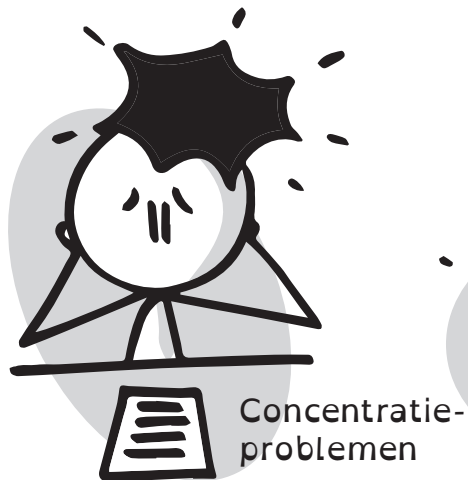
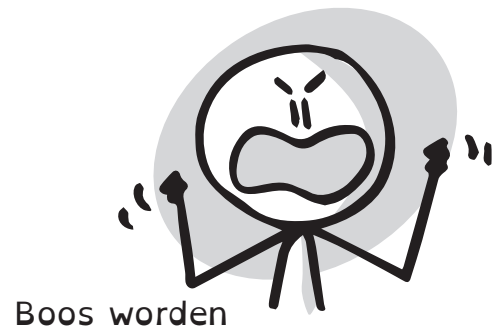
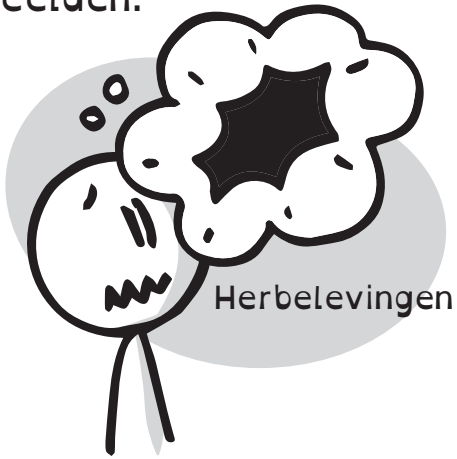
HOOFDSTUK 2

Hoe ziet PTSS
er bij jou uit?



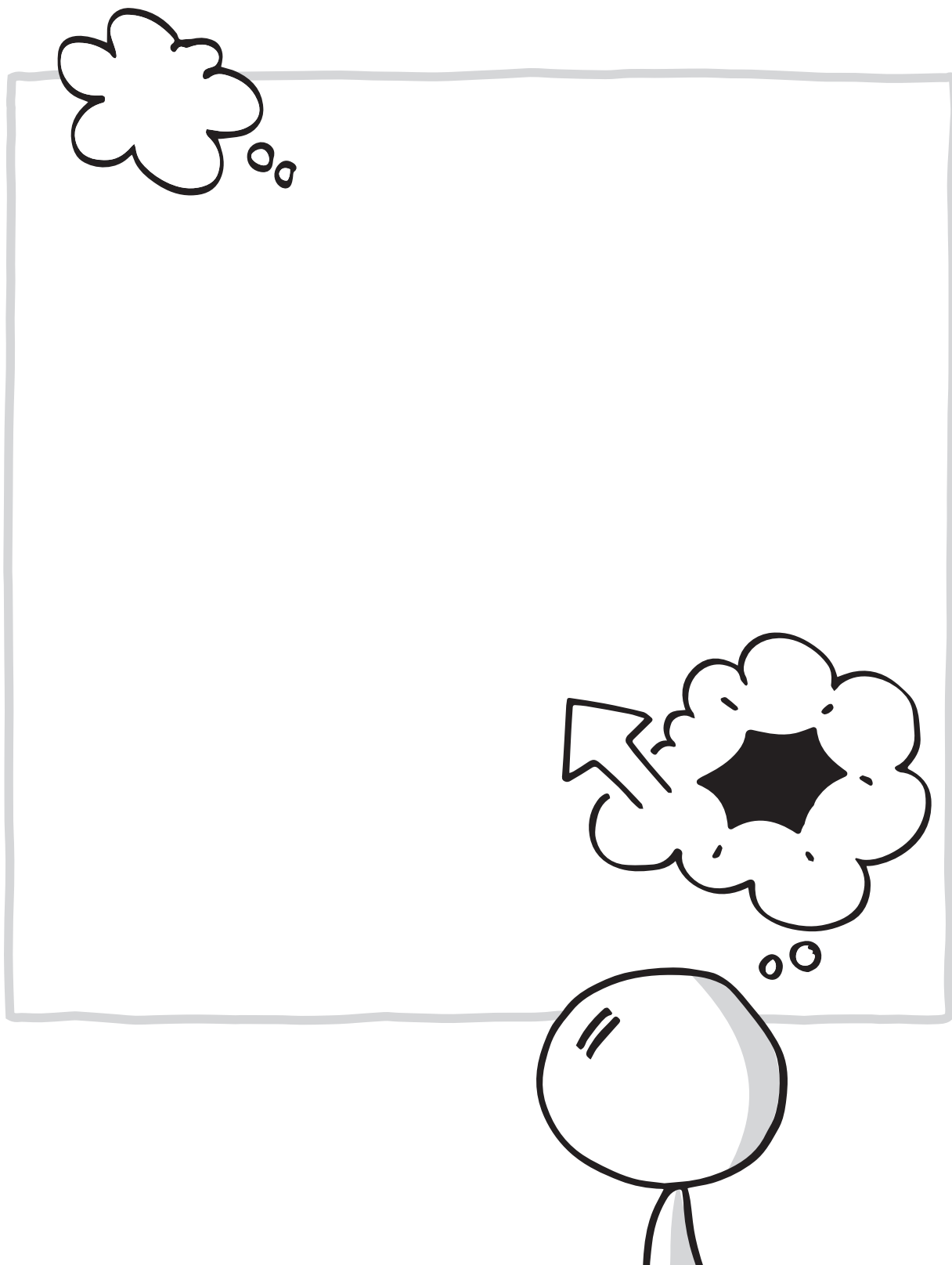
Mijn belangrijkste PTSS-klachten:

Wat voorbeelden:



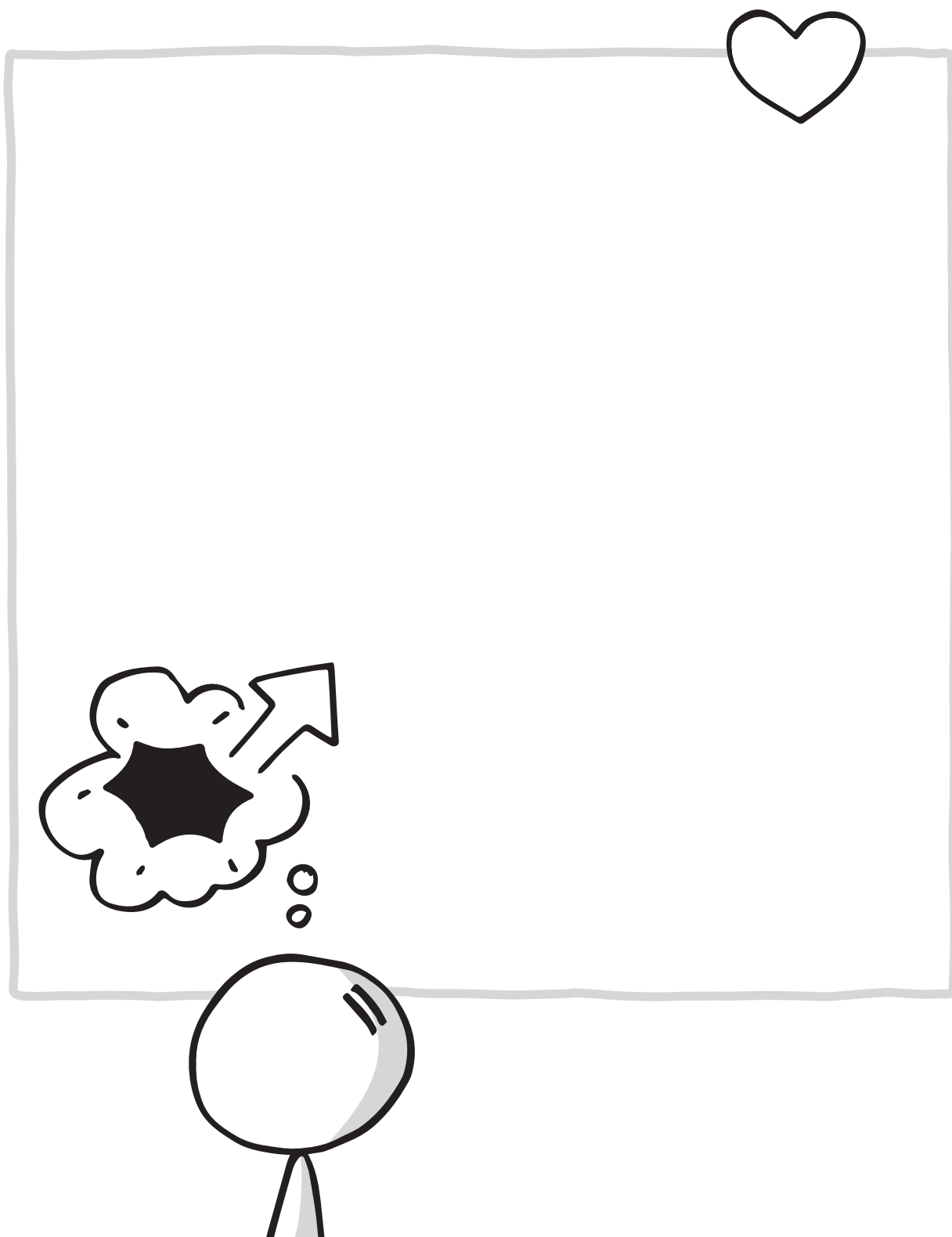
Gedachten

Als ik terug denk aan ..., dan komen de volgende gedachten bij mij op:

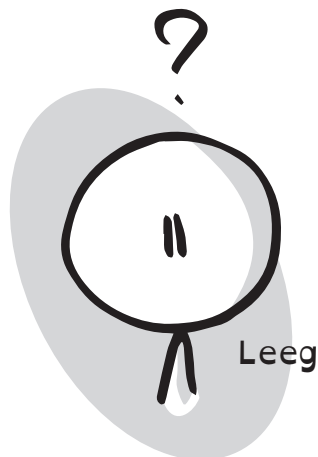
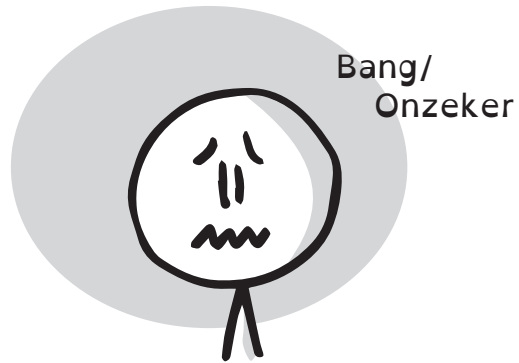


Gevoelens

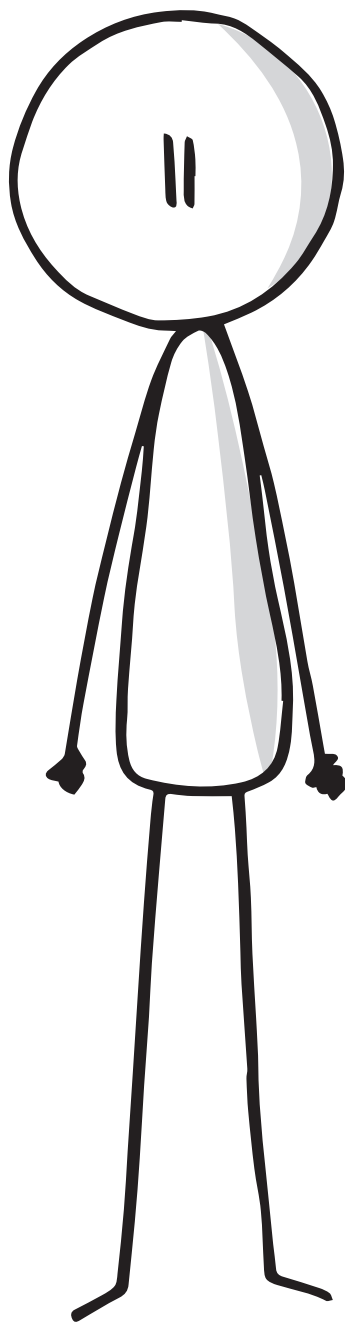
Mijn belangrijkste gevoelens daarbij zijn:



Wat voorbeelden:

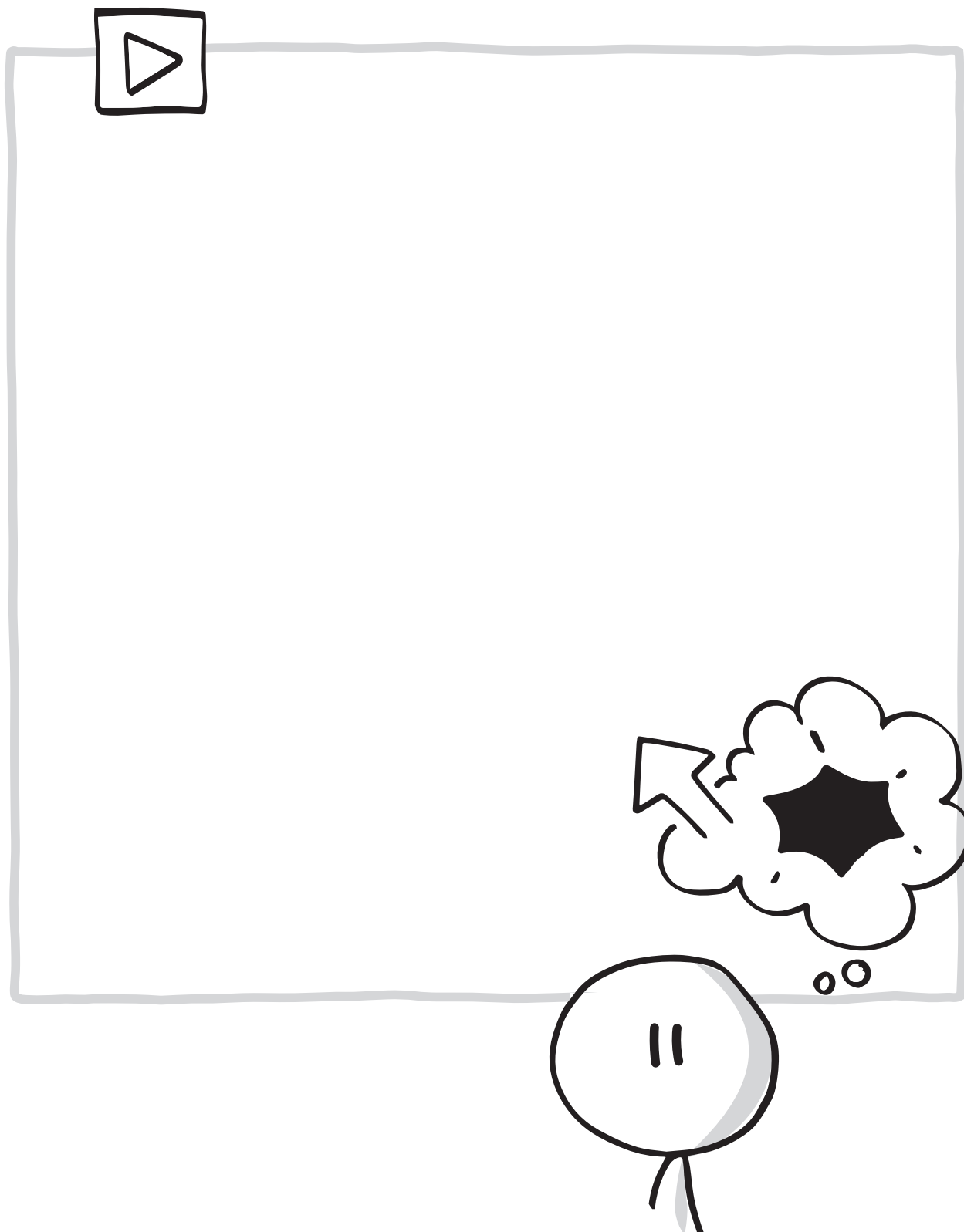


Dit voel ik dan in mijn lichaam:



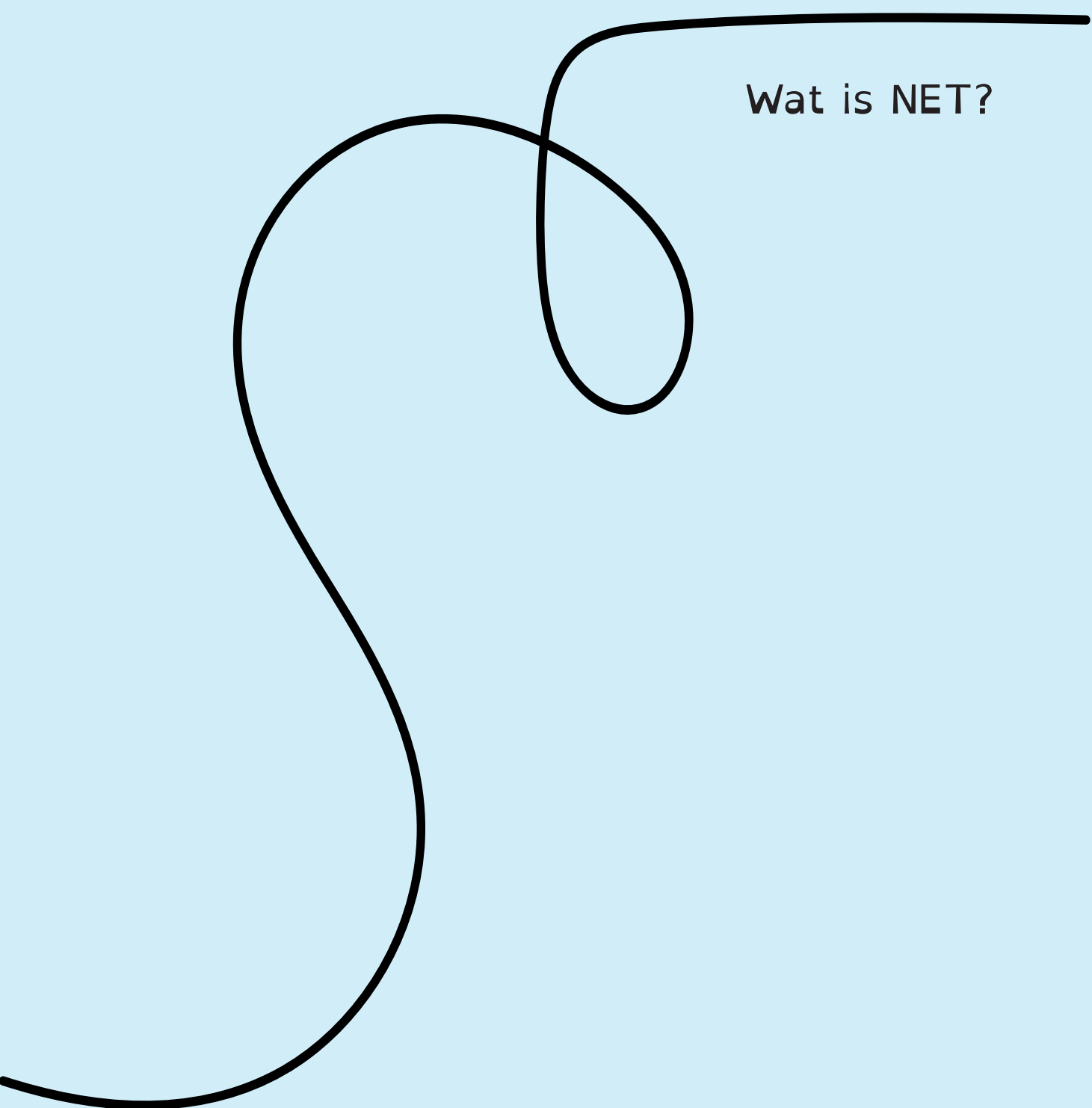
Gedrag

Als ik terugdenk aan ..., dan doe ik:



HOOFDSTUK 3

Wat is NET?



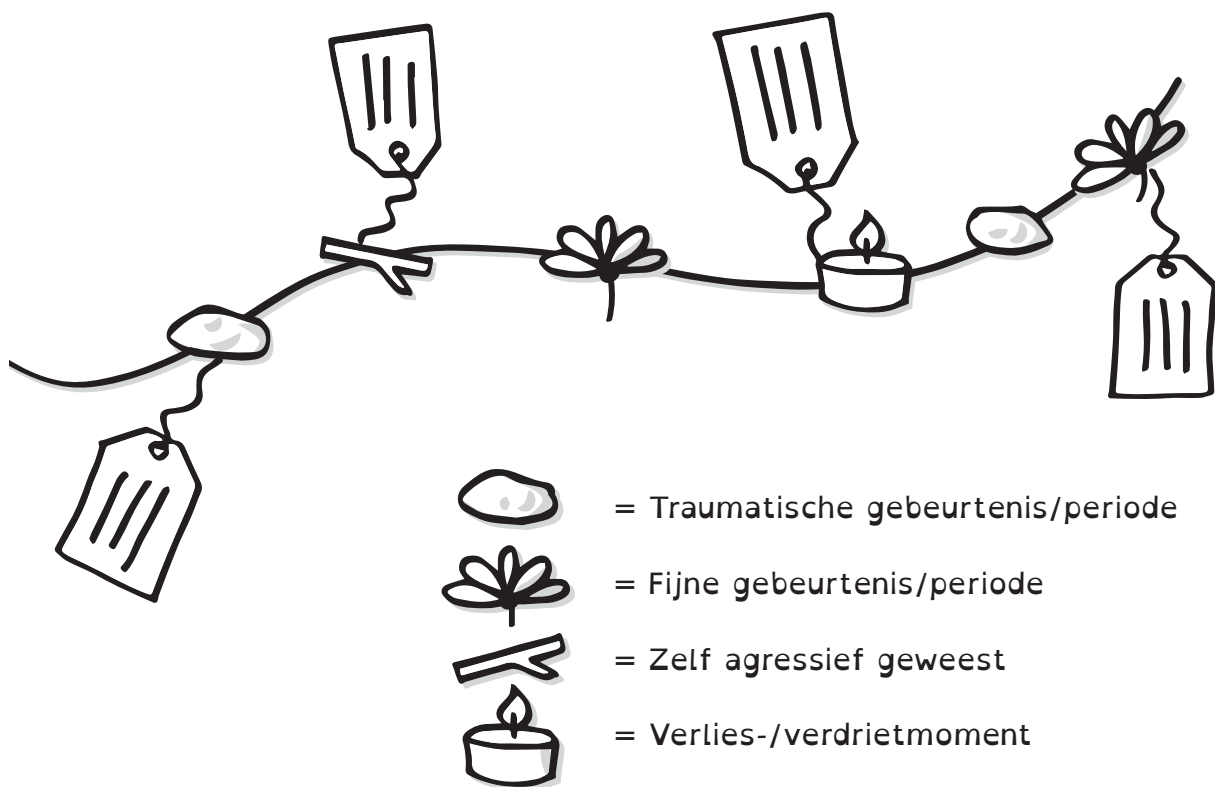
NET

Narratieve Exposure Therapie, ook wel **NET** genoemd, is een therapie voor mensen die nare dingen hebben meegemaakt en daar nu nog veel last van hebben.

Weet je nog? Herinneringen worden in je hoofd bewaard, net zoals kleren in een ladekast. Maar jouw nare herinneringen zijn nog niet netjes in de ladekast opgeruimd. Het is een rommeltje. Soms schiet daardoor een lade open. Ook als je dat niet wilt. Dat is heel angstig.

In deze therapie gaan we samen de ladekast weer netjes opruimen. De lades schieten dan niet meer vanzelf open. Daardoor zullen jouw klachten minder worden.





Hoe werkt NET?

Om de ladekast op te ruimen, maak je de ladekast eerst samen met je therapeut leeg. Dat doen we door een **levenslijn** te maken. Je legt samen met je therapeut de belangrijkste herinneringen uit je leven langs een touw of lint.

We gebruiken vier verschillende voorwerpen: bloemen, stenen, stokjes en kaarsjes. Bij elk voorwerp schrijf je samen met je therapeut kort op wat je hebt meegemaakt, wanneer het was en waar het gebeurde.

Zo krijg je een goed overzicht over je leven. Dat ruimt de ladekast al een beetje op!

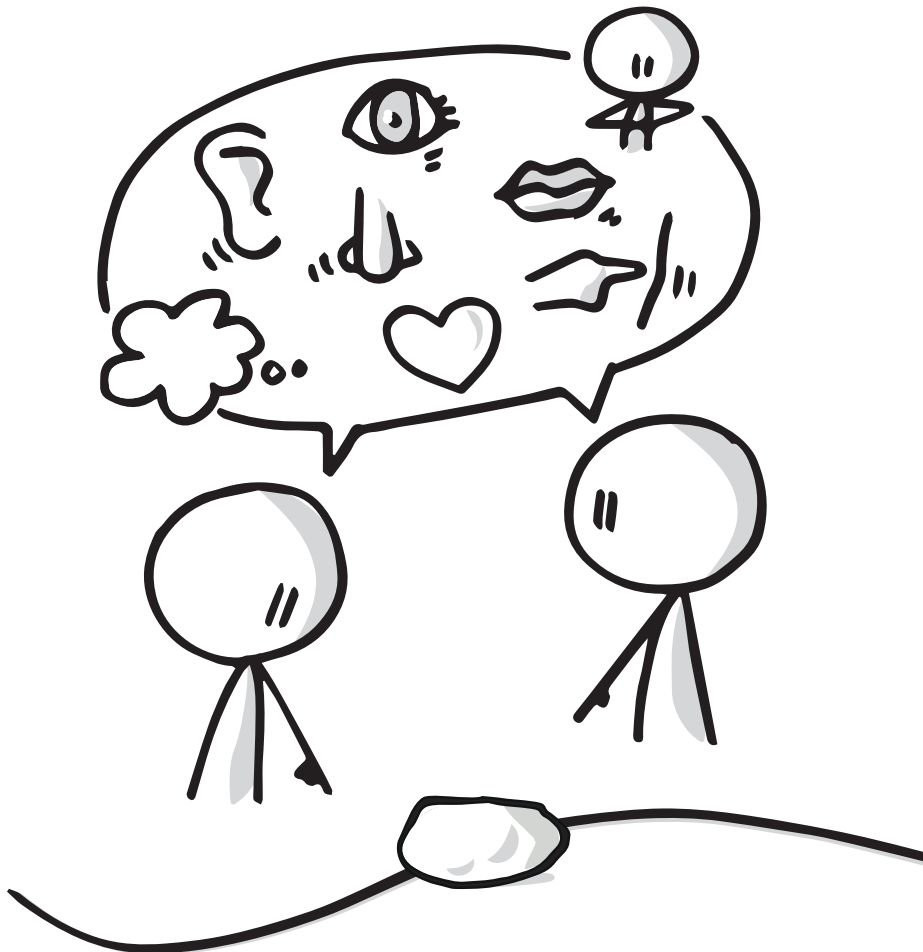
De levenslijn maken we in één of twee afspraken.

Als de levenslijn af is, gaan we de ladekast opruimen. We beginnen bij je geboorte en praten over alle gebeurtenissen die horen bij de bloemen, de stenen, de kaarsjes en de stokjes.

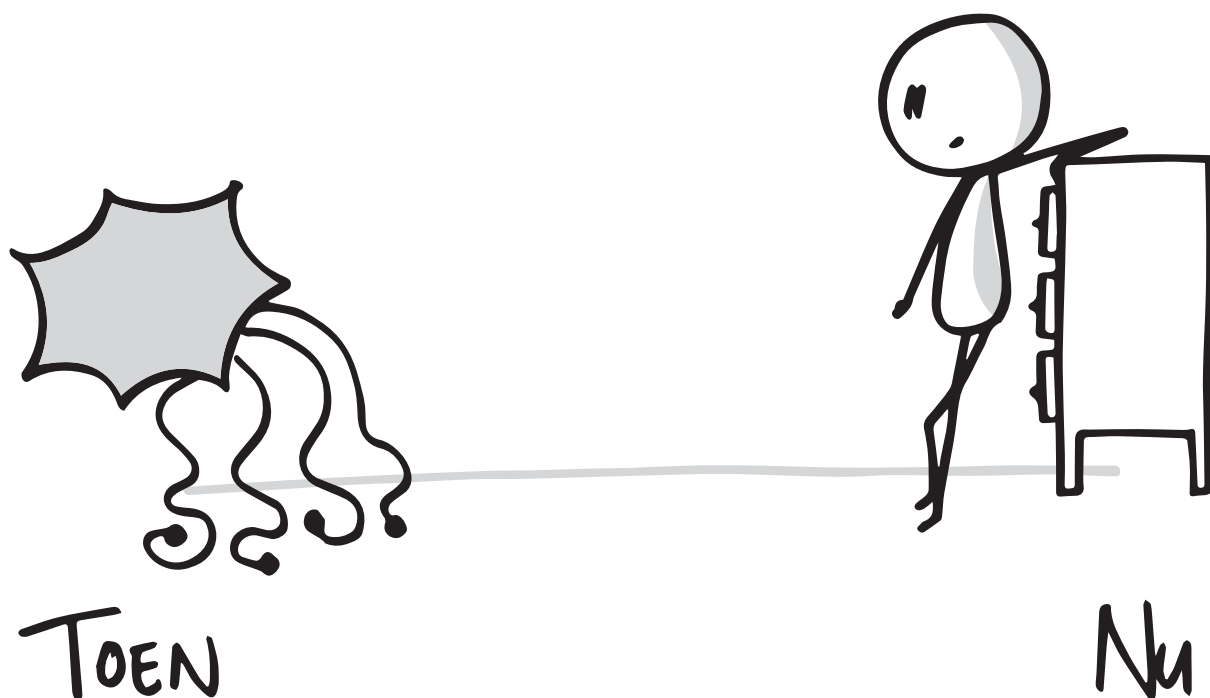
Per gebeurtenis gaat dat zo:

Je begint bij het begin en bespreekt samen met je therapeut alles wat er is gebeurd. Dat doe je heel precies en tot de gebeurtenis helemaal is afgelopen.

Je vertelt wat je hoorde, wat je zag, wat je rook en/of wat je proefde. Je bespreekt ook wat je dacht, wat je voelde en wat je merkte in je lichaam.



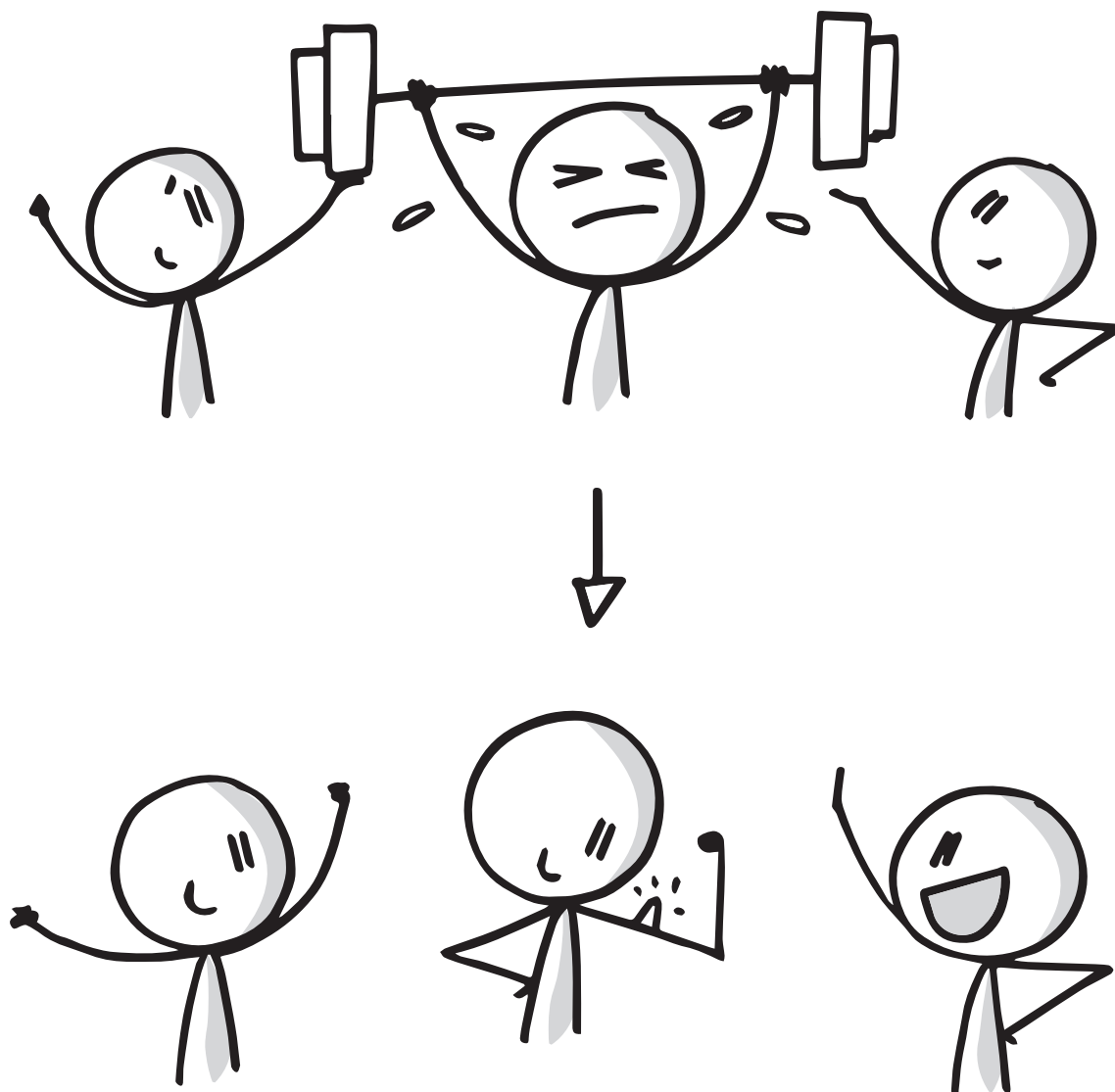
Het kan spannend zijn om de traumatische herinneringen weer op te halen. Je kunt je weer net zo voelen als toen. Dit is normaal en de therapeut helpt je daarbij.



Door veel en precies te praten over wat je hebt meegemaakt, worden de lades in de kast netjes opgeruimd. Je hoeft de lade met nare herinneringen daarna niet steeds dicht te duwen.

Je kunt met minder angst en spanning denken aan wat er gebeurd is. Je gaat merken dat het maar herinneringen zijn. Het gebeurt niet meer nu.

De meeste mensen merken dat ze minder last hebben van klachten na de therapie.



Soms heb je direct na een afspraak tot enkele dagen erna meer klachten en voel je je meer gespannen. Dit is normaal en gaat vanzelf over.

Het is net als spierpijn als je flink gesport hebt. Je hebt een paar dagen last van spierpijn. Maar uiteindelijk gaat de spierpijn over en word je er alleen maar sterker door.

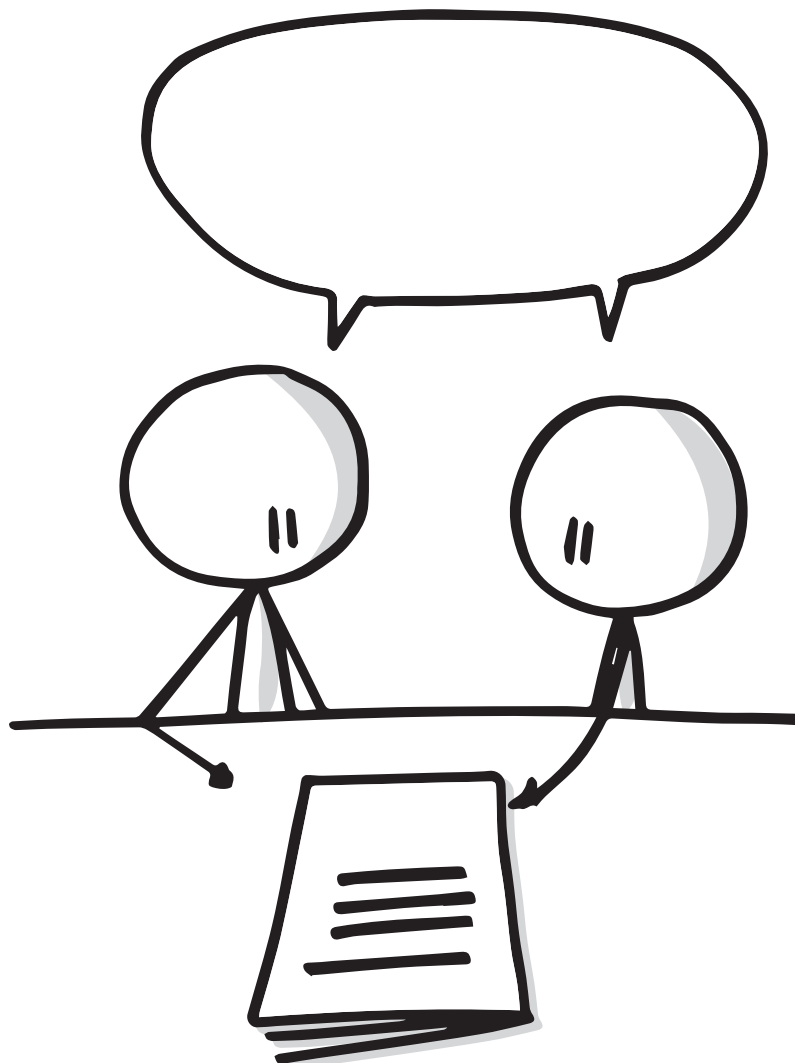
De mensen om je heen en je therapeut kunnen je helpen als je het moeilijk hebt.

Hoeveel afspraken je nodig hebt, bespreek je met je therapeut. Meestal zijn er 8 tot 12 afspraken nodig voor het bespreken van de levenslijn. Je hebt twee afspraken per week.

Na elke afspraak schrijft de therapeut een kort verslag over wat je besproken hebt. De therapeut leest dit tijdens de volgende afspraak aan je voor.

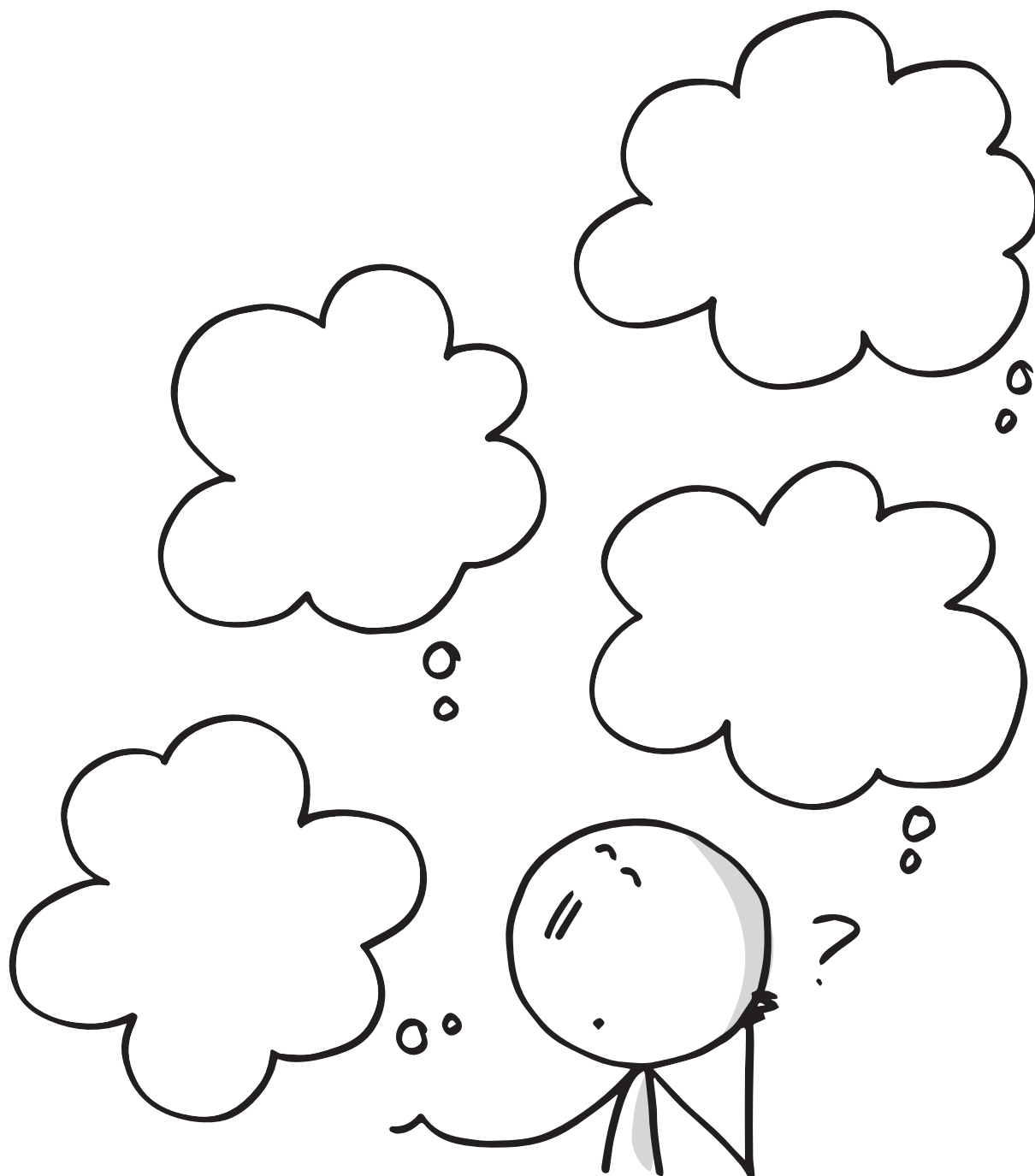
Aan het einde van de therapie worden deze verslagen samen een boekje met jouw **levensverhaal**.

In de laatste afspraak lees je dit samen met de therapeut. Het boekje is van jou. Jij bepaalt wat je met het boekje wilt doen en met wie je het wilt delen.



Vragen

De meeste mensen hebben nog vragen. Het is slim om deze te stellen of je kan ze hier op te schrijven.



Afspraken

[illegible]

Deze publicatie is mede mogelijk gemaakt door:



Met dank aan:



Radboud Universiteit

