

Narratieve Exposure Therapie

FRANK KORTMANN

Ruud Jongedijk (2014). *Levensverhalen en psychotrauma: Narratieve Exposure Therapie in theorie en praktijk*. Amsterdam: Boom. 382 pp., € 37,50. ISBN 9789461056375

In de ggz bestaat steeds meer aandacht voor posttraumatische stressstoornissen (PTSS). Voor deze stoornis zijn in de afgelopen decennia effectieve therapieën ontwikkeld, zoals cognitieve gedragstherapie (CGT) en Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR). Deze therapievormen zijn echter niet altijd goed bruikbaar, met name niet bij patiënten die veel complexe traumatiserende gebeurtenissen meemaakten, zoals vluchtelingen, of bij patiënten die de belasting van de klassieke CGT of EMDR moeilijk aankunnen. Speciaal deze twee groepen kunnen baat hebben bij Narratieve Exposure Therapie (NET). NET is een vorm van CGT, vanwege de *exposure* component. Bij NET wordt echter niet gefocust op één of enkele trauma's, maar wordt de hele levensloop van de patiënt in de behandeling betrokken. Dat betekent dat in NET niet alleen de traumatische gebeurtenissen aan bod komen, maar ook de positieve gebeurtenissen die iemand in zijn leven heeft meegeemaakt. Gepoogd wordt om de individuele traumatische gebeurtenissen te integreren in het hele levensverhaal. Dat betekent dat ook sociale, maatschappelijke en eventueel politieke factoren in de behandeling aan bod komen, wanneer deze een rol gespeeld hebben bij de traumatisering. Daarmee is NET een combinatie van exposuretherapie en contextuele narratieve therapie.

Theoretisch wordt onderscheid gemaakt tussen *koude* herinneringen (*cold spots*), ofwel de expliciete autobiografische herinneringen die vrijwillig kunnen worden opgehaald, en *warme* herinneringen (*hot spots*), ofwel impliciete herinneringen (herbelevingen), die onvrijwillig opkomen op momenten met een grote emotionele impact.

NET verloopt volgens de volgende lijnen. [1] Begonnen wordt met een chronologische reconstructie van alle belangrijke positieve en

negatieve gebeurtenissen in iemands leven. Deze worden weergegeven in een levenslijn. [2] Er vindt een chronologische exposure plaats van de hot spots. [3] Vervolgens wordt gepoogd een verbinding en integratie te laten plaatsvinden van de hot spots met de koude autobiografische herinneringen. Geprobeerd wordt om zoveel mogelijk contextuele informatie te verweven met de traumatische herinneringen. [4] Daardoor vindt er geleidelijk aan een cognitieve herevaluatie plaats van de traumatische ervaringen. Men ziet dat het leven toch anders is verlopen. [5] Men kan kracht putten uit de positieve gebeurtenissen en ziet in dat de trauma's wel deel uitmaken van het leven, maar de levensloop niet volledig overschaduwden en bepalen. [6] Dit alles wordt schriftelijk vastgelegd. Het opschrijven, het herlezen en het ritueel van het vastleggen in een document bij de afronding van de therapie zijn ook bedoeld om de patiënt zijn waardigheid terug te geven.

Het boek heeft vier delen. Het eerste deel gaat over algemene theoretische achtergronden van trauma en PTSS, diagnostische meetinstrumenten, richtlijnen en uitgangspunten van exposuretherapie bij PTSS. Het tweede deel bespreekt uitvoerig theorieën over het geheugen, levensverhalen, de levensloop belicht vanuit verschillende disciplines en de toepassing van narratieve therapieën bij verschillende doelgroepen en in verschillende contexten. Het derde deel vormt het hart van het boek. Hierin worden de theorie en de praktijk van de Narratieve Exposure Therapie besproken, toegelicht aan de hand van beschrijvingen van NET in Uganda, de plaats waar deze therapievorm werd ontwikkeld. Ook komt in dit deel het wetenschappelijk onderzoek naar NET aan bod. Ten slotte wordt in het vierde deel een uitgebreid werkboek gepresenteerd waarin de lezer stap voor stap wordt uitgelegd hoe NET in de praktijk dient te worden uitgevoerd.

Hoofdauteur Ruud Jongendijk heeft verreweg het grootste aandeel geleverd aan dit boek. Zijn bijdragen zijn helder. Er hebben ook verschillende andere auteurs aan dit boek gewerkt. Dat heeft voordelen: de opzet van het boek is daardoor breed en men kan veel achtergrondinformatie krijgen. Maar een boek met veel verschillende auteurs heeft soms ook nadelen. Men ziet nogal eens doublures, de samenhang kan eronder lijden en soms zitten de verschillende auteurs onvoldoende op een lijn. Bij het onderhavige boek zijn deze nadelen tot een minimum teruggebracht. Jongendijk neemt de lezer stevig bij de hand, om de weg in het boek niet kwijt te raken. Met goede doorverwijzingen naar de betreffende hoofdstukken structureert en verbindt hij de stof op een uitstekende wijze.

Concluderend: het boek *Levensverhalen en psychotrauma* is een helder, informatief, onderhoudend en lezenswaardig leerboek dat ik warm kan aanbevelen.