

TRAUMAZONEN

Written Exposure Therapy

(WET) är en terapimetod som används för att behandla posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) och andra stressrelaterade problem. Metoden är en form av **exponeringsterapi**, men i stället för att direkt konfrontera traumatiska minnen i realtid, används **skriftligt uttryck** som ett sätt att bearbeta och förstå trauman.

Hur fungerar Written Exposure Therapy?

I WET får individen i uppdrag att skriva om sin traumatiska upplevelse på ett strukturerat sätt. Behandlingen går oftast till så här:

Skrivande om traumat: Klienten ombeds skriva en detaljerad berättelse om sitt trauma, med fokus på att beskriva vad som hände, hur de kände och vad som påverkade dem. Skrivandet sker i flera sessioner, ofta en gång i veckan.

Upprepning: I varje skrivsession får individen återbesöka och beskriva de traumatiska minnena på ett sätt som gör att de får möjlighet att bearbeta sina känslor och reaktioner.

Reflektion: Efter varje skrivsession läser och reflekterar klienten över vad de har skrivit. Genom att skriva om traumatiska upplevelser får individen möjlighet att bearbeta och sätta ord på sina känslor och reaktioner.

Gradvis minskning av ångest: Genom att återkommande skriva om och konfrontera sitt trauma i en trygg och kontrollerad miljö, minskar ofta ångest och känslomässig smärta i samband med minnena. Skrivandet hjälper till att "avlasta" den psykiska belastningen och skapa en distans till traumat.

Fördelar med Written Exposure Therapy

Minskad ångest: Genom att bearbeta traumatiska upplevelser via skrift får klienten en chans att bearbeta och minska ångestrelaterade symptom.

Tidsbegränsad och effektiv: WET är en kortare och mer strukturerad terapiform jämfört med traditionell exponeringsterapi, vilket gör den mer tillgänglig för många patienter.

Tillgänglig för många: Eftersom behandlingen kan göras skriftligt, kan den vara mindre skrämmande för dem som inte vill tala om sina trauman direkt. Det kan också vara lättare för personer att delta i terapi när de inte behöver konfrontera sina känslor verbalt.

Written Exposure Therapy har visat sig vara särskilt effektiv vid behandling av PTSD och trauma-relaterade symptom. Det har också visat sig vara användbart i självhanteringsprogram och för personer som inte har tillgång till traditionell ansikte-mot-ansikte-terapi.



Totalt pris 3000 kr för hela behandlingen
