

# EMDR PROTOCOL VOOR KINDEREN EN JONGEREN TOT 18 JAAR

## 1. INTRODUCTIE

Als EMDR wordt ingezet, zijn de klachten bekend, is de te bewerken herinnering vastgesteld, en zijn eventuele vermijdingsgedragingen en situaties die vermeden en/of gevreesd worden voor de toekomst (t.b.v. het vaststellen van mogelijke *flashforwards*, *mental video checks* en *future templates*) in kaart gebracht<sup>1</sup>.

Pas onderstaande tekst aan naar leeftijdsniveau:

*“Zo meteen vraag ik je om je herinnering te vertellen van wat er gebeurd is, van het begin tot het eind. Dan vraag ik je om het verhaal stil te zetten op het plaatje dat nu de meeste spanning geeft/ naar is om naar te kijken en stel ik je over dat plaatje een aantal vragen. Wat je erbij denkt, voelt en waar je spanning voelt in je lijf. Daarna vraag ik je om met je ogen mijn vingers/de lichtjes te volgen (of: te trommelen/tappen op mijn handen, of naar de klikjes te luisteren).*

Introduceer de oogbewegingen of de lichtbalk. Let op de positie van de stoelen, de achtergrond, de snelheid en de afstand. Indien een andere stimulus wordt gebruikt voor de afleiding, geef dan een demonstratie, bijvoorbeeld van de ‘hand-taps’ of de koptelefoon. Alles *vooraf* klaarleggen en demonstreren.

Pas onderstaande tekst aan naar leeftijdsniveau:

*“Probeer aan de herinnering te blijven denken, terwijl je tegelijk mijn vingers volgt, die ik zo snel heen en weer beweeg dat het heel erg moeilijk is om deze goed te volgen. Dat doen we ongeveer een halve minuut en dan vraag ik je wat er opkomt of wat je merkt. Het kan zijn dat je beelden ziet, iets denkt, voelt of dat je iets in je lijf merkt. Jij noemt wat je merkt en daarna komen de oogbewegingen weer. Volg gewoon wat er opkomt en probeer niet te sturen. Het is goed zoals het loopt, omdat het erom gaat hoe de herinnering in jouw hoofd zit*

<sup>1</sup> Check voorafgaand aan de start van het protocol of er sprake is van sterk zelfverwijt met betrekking tot de te bewerken herinnering, door te vragen “Speelt schuldgevoel met betrekking tot deze gebeurtenis op dit moment nog een rol?” Zo ja: “Staat wat jou betreft dat schuldgevoel op de voorgrond?” Als daarvan sprake is: “Welk plaatje (van de herinnering) roept dat schuldgevoel dan nu het sterkste op?” Daarna kan dan direct naar NC-selectie kan worden overgegaan (direct naar 2.2: keuze tussen domeinen zelfwaardering of schuld).

*opgeslagen. Af en toe gaan we weer terug naar het plaatje waarmee we begonnen zijn om te checken hoeveel spanning je nog daarbij voelt/hoe naar het dan nog is om naar te kijken. Net zo lang totdat het plaatje geen spanning meer geeft.”*

## **2. ‘SCHERPSTELLEN’ (Assessment)**

Optie: *Sluit dan nu je ogen (dan kan je je beter concentreren) en doe ze pas open als ik dat vraag ...*

Ogen niet laten sluiten bij zeer angstige kinderen of kinderen die dissociëren. Ook bij jongere kinderen waarbij visuele ondersteuning wordt gebruikt tijdens het scherpstellen zoals bij de SUD en VoC schalen is het sluiten van de ogen niet nodig/handig.

### **2.1. Traumatische herinnering**

Benoem de herinnering waaraan gewerkt gaat worden.

Bij kinderen < 12 jaar: zorg ervoor dat je het verhaal van de ouders over wat er gebeurd is hebt gehoord voordat je het kind alleen ziet.

a. Visuele representatie van de negatieve ervaring.

Maak een keus tussen de filmmetafoor of het stripverhaal (beide zijn goed).

*”Vertel in het kort de nare herinnering van het begin tot het eind als een soort film/stripverhaal. Het gaat om hoe het **nu** in je hoofd zit, niet om wat er precies is gebeurd.”*

Laat het kind de hele herinnering vertellen en stimuleer daarbij, indien nodig, door op verschillende momenten op een nieuwsgierige toon te vragen: *.. en hoe gaat de film/het stripverhaal verder?.....* tot het daadwerkelijke einde van de herinnering is bereikt.

Check:

*“Zijn er nog dingen gebeurd - op dezelfde dag - ervoor of erna, die er voor jouw gevoel bij horen?”*

b. Targetselectie

*“Kijk naar die film/het stripverhaal en zet het stil op het plaatje dat **nu** de meeste spanning geeft/ dat je **nu** het naarste vindt om naar te kijken. Dus niet het plaatje waarop te zien is wat toen de meeste spanning gaf/wat je toen het naarste vond, maar wat **nu** de meeste*

*spanning geeft/ wat je **nu** het naarste vindt om naar te kijken. Dat kan ook een plaatje zijn waarop je ziet wat er in het ergste geval had kunnen gebeuren ..... Wat zie je op dit plaatje?"*

Als het kind zichzelf niet beschrijft in het plaatje, terwijl het wel een actieve rol speelt in die situatie door iets te doen of niet te doen, vraag dan:

*"Waar zie je jezelf in dat plaatje?"*

Zo wordt het een beschrijving van een stilstaand beeld met daarin het kind zelf.

Indien er meerdere nare plaatjes zijn, help het kind dan te kiezen. *'Kijk naar allebei de plaatjes (in je hoofd) en hang ze naast elkaar... Welke van de twee raakt je nu het meest/vind je nu het naartst om naar te kijken?*

Check:

*"Even voor de zekerheid, is dit het plaatje dat **nu** de meeste spanning geeft/dat je nu het naarste vindt om naar te kijken, of is dit het plaatje waarop te zien is wat toen de meeste spanning gaf/wat je toen het naarste vond?"*

Laat het kind *in ieder geval* een tekening maken als hij/zij het lastig vindt om een plaatje (mentale representatie) te maken, het moeilijk vindt om de film stil te zetten of moeilijk over het plaatje kan communiceren. In onderstaand schema is als richtlijn per leeftijdscategorie aangegeven of de therapeut het kind vraagt om het plaatje te tekenen.

9-18 jaar:	beschrijving stilstaand plaatje
6-8 jaar:	tekening
4-5 jaar:	tekening evt. met assistentie van ouders
1-3 jaar:	_____

Vraag je af - luisterend naar het verhaal en kijkend naar het gekozen targetbeeld – in welk domein (vermoedelijk) de negatieve cognitie te vinden is, d.w.z.:

- Controle ("Ik ben machteloos/hulpeloos/ ik kan er niet tegen om naar het plaatje te kijken/aan het plaatje te denken")
- Veiligheid (betreft de situatie; "Ik ben - gevoelsmatig nog steeds - in gevaar")
- Zelfwaardering ("Ik ben een loser, watje, sukkel, de moeite niet waard etc.")
- Verantwoordelijkheid/schuld ("Ik ben schuldig/ het is mijn fout")

## 2.2. Negatieve cognitie (NC)

6-18 jaar:

*“We gaan nu samen uitzoeken hoe het komt dat juist dit plaatje **nu** nog zoveel spanning geeft/zo naar voor jou is om naar te kijken. Wat maakt dat dit plaatje **nu** nog zo veel spanning geeft/ naar voor je is?”*

Luister goed naar welke thema's je hoort en vraag door totdat duidelijk is of het om het domein “controle” (zie A) of “veiligheid” (zie B) gaat of om een van de domeinen “zelfwaardering” of “schuld” (zie C).

### A. Controle

Indien het antwoord doet vermoeden dat het om controle gaat: 1) de machteloosheid van toen wordt opnieuw gevoeld, of 2) het plaatje is aversief om te zien, vraag dan:

*“Klopt het dat je er nu niet tegen kunt om naar het plaatje te kijken”, of  
“Klopt het dat je je (opnieuw) machteloos voelt als je nu naar het plaatje kijkt?”*

Indien dit klopt, ga door met 2.5 (de PC ligt immers al vast), het vaststellen van de emotie.

### B. Veiligheid

Indien het antwoord doet vermoeden dat het om actueel gevoel van onveiligheid (het lijf van het kind reageert bij deze herinnering alsof het gevaar er nog steeds is):

*“Klopt het dat je je (weer) in gevaar voelt als je nu naar het plaatje kijkt?”*

Indien dit klopt, ga door met 2.3, het vaststellen van de gewenste positieve cognitie.

### C. Zelfwaardering en schuld

Indien je vermoedt dat het plaatje een negatieve opvatting over het kind zelf activeert, herhaal je je vraag:

*“Wat maakt dat dit plaatje nu nog zoveel spanning geeft/zo naar voor je is?”*

Indien het antwoord niet een evaluatie van de persoon betreft, maar een beschrijving van gedrag (bijvoorbeeld: ‘Dat ik erbij stond en niks deed’), dan helpen de volgende vragen:

*“Als je kijkt naar dit plaatje, wat vind je dan/geloof je dan nu over jezelf? Welke zin/uitspraak over jezelf past daar nu het beste bij?” [Actieve rol therapeut]*

Indien het onduidelijk blijft kan de volgende vraag helpen (12-18 jaar):

*“Wat zegt dat over jou zelf (bijvoorbeeld dat je niks deed). Wat ben je dan?”*

*“Hoe noem je zo iemand?”*

Check:

*“Even voor de zekerheid: dus als je kijkt naar het plaatje, en je zegt in jezelf: Ik ben...NC...., dan raakt dat je nu vooral?”*

Indien er meerdere mogelijke NC's zijn waaruit het kind moeilijk kan kiezen:

*“Kijk naar het plaatje en zeg in jezelf ‘Ik ben ...’ NC1 ... Blijf naar het plaatje kijken en zeg nu in jezelf ...NC2... Welke van die twee uitspraken raakt je dan nu het meest bij dit plaatje (of geeft je nu het meest een rot gevoel bij dit plaatje?)”*

NC:

4-5 jaar: \_\_\_\_\_

1-3 jaar: \_\_\_\_\_

### 2.3. Gewenste positieve cognitie (PC)

6-18 jaar:

*“Kijk naar het plaatje/tekening, wat zou je **liever** willen geloven over jezelf in plaats van.....NC -?”* [Actieve rol therapeut].

- Veiligheid (betreft de situatie): “Ik ben (nu) veilig/ het is voorbij”
- Zelfwaardering: “Ik ben oké, goed, sterk, dapper, de moeite waard, etc.”
- Verantwoordelijkheid / schuld: “Ik heb gedaan wat ik kon” of “ik ben onschuldig”
- (Controle: de PC staat vast: ik kan ertegen om aan het plaatje te denken/naar het plaatje te kijken).

Hulpvragen:

*“Hoe noem je zo iemand die.....?”*

PC:

4-5 jaar: \_\_\_\_\_

1-3 jaar: \_\_\_\_\_

#### 2.4. Geloofwaardigheid PC (VoC 1-7):

6-18 jaar:

*“Kijk naar het plaatje/ tekening, hoe waar **voelt** dan nu -.....PC....- op een schaal, die loopt van 1 tot 7: 1 betekent helemaal niet waar en 7 betekent helemaal waar.”*

(6-8 jaar VoC meten op concrete/ gevisualiseerde manier met handen of *facial images*)

VoC =

4-5 jaar: \_\_\_\_\_

1-3 jaar: \_\_\_\_\_

Als de ogen nog niet gesloten zijn en alleen bij gebruik van de ‘hand-taps’ of de klikjes:

*“Sluit dan nu je ogen”*

#### 2.5. Emotie

6-18 jaar:

*“Kijk naar het plaatje/ tekening; zeg in jezelf .....(NC)....., welk gevoel heb je dan nu/ hoe voel je dan nu? Bijvoorbeeld bang, boos, verdrietig?”*

4-5 jaar:

*“Kijk naar de tekening, wat voel je dan nu?” .. (bang, boos of verdrietig).*

1-3 jaar:

In het verhaal van ouders zijn de gevoelens van het kind benoemd.

#### 2.6. Lading van het plaatje (SUD 0-10)

8-18 jaar:

*“Kijk naar het plaatje/de tekening en zeg in jezelf.....(NC)....., hoeveel spanning voel je dan nu, geschat op een lijn/schaal die loopt van 0 tot 10? 0 is helemaal geen spanning en 10 maximale/ allerhoogste spanning of een cijfer er tussenin?”*

4-7 jaar:

*“Hoe vervelend/naar/rot is het nu om naar de tekening te kijken?”*

Metten SUD op concrete/ gevisualiseerde manier met handen of *facial image*.

1-3 jaar: \_\_\_\_\_

## 2.7. Plaats van de spanning

8-18 jaar:

*“Waar in je lijf/lichaam voel je die spanning het sterkst?”*

4-7 jaar:

*“Waar in je lijf/lichaam voel je dat nare gevoel het sterkst?”*

1-3 jaar:

In het verhaal van ouders zijn de lichamelijke sensaties van het kind benoemd.

## 3. DESENSITISATIE

Hand klaar houden voor de ogen:

*“Kijk naar mijn vingers”*

Bij gebruik koptelefoon: Laat (zo nodig) de koptelefoon weer opdoen.

a.

8-18 jaar:

*“Kijk naar het plaatje/de tekening en zeg in jezelf... (NC) en voel die spanning in je – [plaats spanning] - Heb je dat?” (bij tikjes eventueel eerst: “Doe je ogen maar dicht en neem het plaatje voor je...” etc.).*

Indien er een tekening is gemaakt, haal deze dan hierna uit het zicht van het kind.

4-7 jaar:

*Kijk naar het plaatje/ de tekening, voel dat nare gevoel in je – [plaats van de spanning] -. Heb je dat?*

Indien er een tekening is, haal deze dan hierna uit het zicht van het kind.

1-3 jaar:

Ouders vertellen het verhaal (therapeut biedt continue afleidende taak)

<<<<Set met afleidende stimulus (ongeveer een halve minuut)>>>>.

b.

4-18 jaar:

*"Wat komt er op/ wat merk je/ ... en nu? (Stel per keer 1 vraag, niet doorvragen of discussie aangaan!)"*

*"Ga maar door" of "Let er maar op" of "Concentreer je daarop".*

<<<<Set met afleidende stimulus >>>>.

Doorgaan totdat er geen veranderingen meer is ('einde van een associatieketen'), er niets opkomt. Ga in principe iedere 5 tot 10 minuten, 'back to target'.

### **Back to target**

a. Test SUD.

8-18 jaar:

*"Kijk naar het plaatje waarmee we begonnen zijn, zoals het nu in je hoofd zit. Hoeveel spanning roept dat plaatje nu op, geschat op een lijn/schaal van 0, helemaal geen spanning, tot en met 10, de allerhoogste spanning of een cijfer er tussenin?"*

4-7 jaar:

*Kijk naar het plaatje waarmee we begonnen zijn en zoals het nu in je hoofd zit ..Hoe naar/ vervelend/rot voelt het nu om ernaar te kijken? 0 is helemaal niet vervelend en 10 is het allernaarst/allervervelendst of een cijfer er tussenin?"*

Metten van SUD op concrete/gevisualiseerde manier, met handen of *facial images*.

1-3 jaar: \_\_\_\_\_

b.

8-18 jaar:

*"Welk aspect van dat plaatje geeft die spanning nu het meest?" of*

*"Wat in het plaatje maakt dat het nog een ..... is (eventueel het cijfer noemen, bijvoorbeeld:*

*"wat geeft (met name) nog die 4?.... Wat zie je?" ....."*

4-7 jaar:

*"Wat in het plaatje maakt dat het nog een ..... is? of*

*"Wat in het plaatje is nu nog het naarste/vervelendste?..... Wat zie je?"..... of*



*"Kijk naar de tekening. Wijs maar aan wat nu het vervelendste is."*

1-3 jaar: \_\_\_\_\_

c.

4-18 jaar:

*"Concentreer je daarop/Let daarop. Heb je dat?"*

<<<< Set met afleidende stimulus >>>> totdat er geen *verandering* meer is.

1-3 jaar: \_\_\_\_\_

Herhaal de 'back to target'-procedure totdat SUD = 0 (targetbeeld) is bereikt.

Indien SUD = 0 (targetbeeld):

*"Weet je echt zeker dat er helemaal nergens meer een klein restje spanning/naarheid opkomt als naar het plaatje kijkt?... Check even goed, doe je best om je te laten raken ..."*

Zo nodig (als SUD >0) desensitisatie vervolgen.

Zodra de SUD=0 is op het plaatje: Check hele 'film' of 'stripverhaal' om te controleren of er echt geen (andere) plaatjes in de herinnering meer zijn die nu nog spanning oproepen:

*"Je geeft aan dat dit plaatje/beeld nu geen spanning meer geeft/oproept. Ga met gesloten ogen de hele herinnering langs, zoals die nu in je hoofd zit. Zijn er andere plaatjes in deze herinnering die nu nog spanning geven/oproepen?"*

Als dit het geval is, vraag dan wat het kind ziet, hoeveel spanning het nu nog geeft, en welk aspect van dit beeld nu de spanning oproept (analoog aan *back to target* procedure). Desensitiseer vervolgens ook dit plaatje tot SUD=0<sup>2</sup>. Herhaal deze stappen voor alle nog spanningsvolle plaatjes, totdat de hele herinnering neutraal aanvoelt. Ga dan door met de installatiefase (stap 4) en body scan (stap 5) met betrekking tot het eerst gekozen plaatje/beeld.

Als de sessie niet afgerond kan worden met SUD = 0, dan positief afsluiten (stap 7).

<sup>2</sup> In bepaalde gevallen kan het zinvol zijn een NC en PC bij deze beelden vast te stellen. Met name als 1) het beeld objectief niet naar is en 2) de NC vermoedelijk in het domein zelfwaardering of in het domein schuld/verantwoordelijkheid ligt. In dat geval wordt bij deze beelden ook een PC-installatie uitgevoerd. Desensitiseer dan eerst alle targets en start dan met de installatie van de PC bij het oorspronkelijke target. Installeer daarna successievelijk de eventuele PC's bij de overige targets.

#### 4. INSTALLATIE VAN DE PC

a. Test VoC (met PC en beeld)

6-18 jaar:

*"Kijk naar/denk aan het plaatje/ de tekening waarmee we begonnen zijn, zoals het nu in je hoofd zit. Hoe waar **voelt** dan nu .....(PC).... op een schaal van 1 tot 7: 1 betekent helemaal niet waar en 7 betekent helemaal waar?"*

6-7 jaar: VoC meten op concrete/gevisualiseerde manier met handen of *facial images*.

b. Instructie (ook als VoC direct al 7 is):

*"Kijk naar dat plaatje /de tekening en zeg in jezelf .....PC..... - Heb je dat?"*

c. Set met afleidende stimulus.

Niet vragen naar associaties! Maar direct herhalen vraag a.

Blijf (a, b & c) herhalen totdat de VoC 7 is geworden.

Let op: VoC < 7 bij einde van de sessie: ga naar 7

4-5 jaar: \_\_\_\_\_

1-3 jaar: \_\_\_\_\_

#### 5. BODY SCAN

a.

6-18 jaar:

*"Sluit je ogen, kijk naar het plaatje in je hoofd, zeg in jezelf ....(PC).... Loop je hele lijf maar door van top tot teen. Komt er dan ergens in je lijf nog een vervelend gevoel op bij dit plaatje?"*

6-8 jaar

*"Sluit je ogen, kijk naar het plaatje in je hoofd/tekening, zeg tegen jezelf ....(PC).... en loop je hele lijf door van top tot teen. Komt er dan ergens in je lijf nog een vervelend gevoel op bij dit plaatje?"*

4-5 jaar:

*"Sluit je ogen en denk aan de tekening. Komt er dan ergens in je lijf nog een vervelend/naar gevoel op?"*

b.

4-18 jaar:

In geval van spanning: set met afleidende stimulus en vraag:

*"Wat komt er op/wat merk je/...en nu?"*

Vervolg dan met het volgen van associaties (voortgezette desensitisatie).

Als zich geen nieuwe associaties meer aandienen: doorgaan met a) en b) tot de spanning weg is en/of er geen nieuwe associaties m.b.t. de spanning in het lichaam meer zijn.

1-3 jaar: \_\_\_\_\_

Indien is vastgesteld dat sprake is van angstaanjagende beelden met betrekking tot gevreesde gebeurtenissen, en zeker in geval van vermijdingsgedrag of veiligheidsgedrag vanwege anticipatieangst, desensitiseer dan deze met de zogenoemde *flashforward* (zie Bijlage 1) en doe – indien zinvol – de *'mental video check'* met *'future template'* (zie Bijlage 2).

## 6. POSITIEF AFSLUITEN (aan einde van iedere sessie; staat los van target)

4-18 jaar:

a. *"Wat is het beste, meest positieve of waardevolle dat je het afgelopen uur over jezelf geleerd/ontdekt (of ervaren) hebt?"* (Maak keuze: de afgelopen sessie; deze herinnering; dit thema.)

Indien zinvol: *"Wat zegt dat over jou?"* Of: *"Hoe noem je zo iemand die....?"*

b. Eventueel: *"Ga zitten als iemand die..... is."*

c. "Doe je ogen dicht en concentreer je hierop" (circa 10 sec laten concentreren op de positieve zelfspraak, de daarbij behorende lichaamshouding en mimiek.

d. Na ongeveer 10 seconden concentreren:

*"Is er nog iets anders positiefs wat opkomt?"*

e. Doorgaan als er nog iets positiefs opkomt: d.w.z. opnieuw 10 seconden concentreren (of nieuwe set) op de positieve associatie totdat er geen verdere positieve veranderingen meer optreden.

Uitleg over komende (drie) dagen, evt. in aanwezigheid ouder. Afspraken over bijhouden dagboek, bereikbaarheid etc.

## 7. VOLGENDE ZITTING

a. Indien de SUD>0 bij afsluiten van de vorige sessie: check de SUD bij aanvang van de sessie.

Maak een keuze uit de volgende opties:

- Indien SUD bij aanvang van de sessie > 0: start de desensitisatie op met *back to target* (dus zonder de NC te noemen).

- Indien SUD target = 0: check de hele 'film' of 'stripverhaal' om te controleren of er echt geen plaatjes in de herinnering meer zijn die spanning oproepen.

- Indien SUD van alle targets uit de herinnering = 0 en VoC PC = 7 van het eerst gekozen target, zijn er de volgende opties:

- rond de behandeling af als het beoogde resultaat van de therapie is bereikt, of .
- ga door met (een) eventuele volgende herinnering(en) die in de casusconceptualisatie zijn opgenomen, of
- stel het behandelplan bij op grond van het bereikte resultaat en vervolg de behandeling.

## Bijlage 1. FLASHFORWARD<sup>3</sup>

Als er sprake is van anticipatie-angst (en dus vermijdingsreacties) ten aanzien van objecten of situaties, identificeer dan de *rampfantasie* van het kind, die verbeeldt wat hem of haar in de toekomst zal overkomen ('het ergste/ultieme schrikbeeld') bij een confrontatie met de gevreesde situatie/object.

### ■ Benoem het doel van de interventie.

*"Waarschijnlijk is jouw angst voor ....(noem object of situatie) zo sterk door een schrikbeeld of rampfantasie in je hoofd. Waar we naar toe werken is dat je dit schrikbeeld aankunt. Dat betekent dat je er rustig naar kan kijken, en dat je weet dat het niet waarschijnlijk is dat de ramp, zoals jij die in je hoofd hebt, echt op deze manier gaat gebeuren. De verwachting is dat je angst dan minder zal worden.*

### ■ Identificeer de *flashforward*.

*"Wij gaan nu uitzoeken welke schrikbeelden of rampenplaatjes je in je hoofd hebt. We zoeken naar 'het ergste schrikbeeld/rampenplaatje' wanneer je in contact komt met .....(noem situatie of object). Sluit je ogen om je beter te concentreren.*

*Wat denk je dat er mis zal gaan of zal gebeuren in het allerergste geval?.....*

### ■ Check of er niet nog een 'ramp achter de ramp' ligt bijvoorbeeld:

*"Wat zou er kunnen gebeuren als je ....{bijvoorbeeld een paniekaanval krijgt}? Of "... [als je een auto-ongeval krijgt]." Als je denkt dat je voldoende hebt doorgevraagd:*

*"Maak hiervan een stilstaand plaatje. ....Wat zie je op het plaatje/ hoe zit dat rampenplaatje in je hoofd?"*

Indien er meerdere schrikbeelden/rampenplaatjes zijn, ga verder met het schrikbeeld/rampenplaatje dat de meeste spanning oproept (vergelijk eventueel SUDs).

<sup>3</sup> Een *Flashforward* is een angstwekkende rampfantasie over de toekomst, het ergste dat er zou kunnen gebeuren (het ultieme schrikbeeld). Deze stap volgt in de regel pas nadat *alle* relevante herinneringen zijn gedesensitiseerd en is zinvol als er sprake is van vermijdings- en/of veiligheidsgedrag, dat is ontstaan als gevolg van de behandelde gebeurtenis(sen). Inventariseer vooraf welke - aan de gedesensitiseerde herinnering(en) gerelateerde - situaties nu nog worden vermeden of met veel angst worden doorstaan.

■ Negatieve cognitie (standaard) en emotie

"Kijk naar het plaatje en zeg in jezelf 'Ik kan er niet tegen/ik ben machteloos', welke emotie voel je dan nu, op dit moment?" Noem eventueel bij wijze van hulp: 'bijvoorbeeld bang, boos, bedreefd'.

■ Lading van het beeld (SUD 0-10)

"Kijk naar het plaatje en zeg in jezelf 'ik kan er niet tegen/ik ben machteloos' (of een andere SUD-verhogende uitspraak<sup>4</sup>), hoeveel **spanning** voel je dan nu, geschat op een schaal lopend van 0, helemaal geen spanning, tot en met 10, maximale spanning?"

■ Plaats van de spanning

"Waar in je lichaam voel je dat ('die spanning') het sterkst?"

■ Desensitisatie

Bij gebruik van oog-/handbewegingen: Hand klaar voor de ogen:

"Kijk naar (de toppen van) mijn vingers."

a). "Kijk naar het plaatje, zeg in jezelf 'ik kan er niet tegen om naar het plaatje te kijken / ik ben machteloos ".....Wees je bewust van de spanning in je.....[locatie van de spanning]"

Geef even de tijd zich te concentreren.

"Volg mijn hand"

<<<< Set met afleidende stimulus >>>> (circa een halve minuut)

b). "Wat komt er op"/"Wat gaat er door je heen"/"Wat merk je?"

(geen dialoog beginnen!).....

"Concentreer je daar op"/"Ga daar mee door."

<<<< Set met afleidende stimulus >>>>

<sup>4</sup> NC en PC liggen per definitie in het domein controle: de patiënt voelt zich machteloos ten opzichte van het schrikbeeld en het doel is dat de patiënt het beeld aankan. Het gebruik van de NC ("Ik kan er niet tegen om dat plaatje te zien") voegt echter meestal weinig lading of betekenis toe. Daarom kan er eventueel een SUD-verhogende uitspraak worden geformuleerd met behulp van de vraag: "Welke uitspraak – naast 'ik kan er niet tegen om dat plaatje te zien' - doet de angst of de naarheid nog verder toenemen?". Voorbeelden zijn "Ik ga dood", "Ik ben een prooi", "Ik ben een monster", etc. De PC blijft: ik kan het (plaatje) aan.

Doorgaan totdat er zich geen nieuwe veranderingen meer aandienen ('einde van een associatieketen'). Ga in principe iedere 5 –10 minuten 'back to target'.

#### ■ Back to target

##### a). Test SUD.

*"Kijk naar het plaatje waarmee we begonnen zijn, zoals het nu in je hoofd zit. Hoeveel spanning roept dat plaatje nu op, geschat op een lijn/schaal van 0, helemaal geen spanning, tot en met 10, de allerhoogste spanning of een cijfer ertussen in)?" (ZONDER DAT DE NC WORDT GEBRUIKT!).*

Indien SUD > 0:

*b). "Wat van dat plaatje veroorzaakt die spanning nu het meest?" (Eventueel het cijfer noemen, bijvoorbeeld: "Wat in het plaatje/beeld maakt dat het nog een 4 is?..... Wat zie je?....."*

*c). "Concentreer je daarop .....Ja, heb je dat?"*

<<<< Set met afleidende stimulus >>>> (totdat er geen verandering meer is, en in principe binnen 10 minuten, terug naar a: 'back to target'.)

Herhaal de 'back to target'-procedure tot SUD = 0 (target) is bereikt.

Indien SUD = 0 (target):

*"Weet je echt zeker dat er helemaal nergens meer een klein restje spanning/naarheid zit/opkomt als je naar het plaatje kijkt?..... Check even goed, doe je best om je te laten raken....."*

Zo nodig desensitisatie vervolgen tot SUD = 0.

#### ■ Installatie van de PC

##### a). Test VoC (met PC + beeld)

*"Kijk naar het plaatje waarmee we zijn begonnen, zoals het nu in je hoofd zit. Hoe waar **voelt** dan nu dat je het aan kan om naar dat plaatje te kijken op een schaal van 1 tot 7: 1 betekent helemaal niet waar en 7 betekent helemaal waar?"*

*b). Instructie (ook als VoC direct al 7 is):*

*"Kijk naar het plaatje en zeg in jezelf 'ik kan het aan'.....Heb je dat?"*

*c). Set met afleidende stimulus*

Niet vragen naar associaties! Ga direct verder met a. Blijf doorgaan (a, b & c) net zo lang totdat de VoC 7 is geworden. Herhaal de procedure voor eventuele andere aanwezige *flashforwards*.

## BIJLAGE 2. MENTAL VIDEO CHECK EN FUTURE TEMPLATE

### MENTAL VIDEO CHECK

Evenals de flashforward (bijlage 1) komt de ‘mental video check’ alleen in aanmerking als er sprake is van vermijdingsreacties vanwege anticipatie-angst. Pas de ‘mental video check’ toe als alle relevante herinneringen en een eventuele flashforward SUD=0 geworden zijn.

Stel met kind en ouders vast welke (aan de behandelde herinnering(en) gerelateerde situaties het kind nog vermijdt of met veel spanning doorstaat. Maak een hiërarchie, indien er meer situaties zijn die het kind vermijdt, selecteer dan de situatie die het kind het meest vermijdt. De procedure kan zo nodig herhaald worden voor alle situaties.

8-18 jaar:

*“Welke situatie ga je nu nog uit de weg en/of vind je nog spannend om weer te gaan doen?”*

(evt. met assistentie ouders)

6-7 jaar:

*“Wat ga je nu nog uit de weg? Wat doe je liever niet? Wat wil je dat er straks weer goed/gemakkelijk gaat?”*

(evt. met assistentie ouders)

- Om na te gaan of er aspecten/‘cues’ zijn die zodanig veel spanning oproepen dat ze het kind zouden kunnen verhinderen om de toekomstige situatie aan te gaan, laat je het kind in verbeelding en met gesloten ogen, door een wenselijke toekomstige situatie gaan (vanaf het begin tot en met het einde, waarbij moet worden opgelet dat het kind niet vermijdt). Het kind vertelt daarbij hardop wat hij/zij ziet.

- Vraag het kind de ogen te openen op het moment dat een naar gevoel/spanning wordt waargenomen en zich daarbij te concentreren op het aspect dat de meeste spanning veroorzaakt. Voer direct een set uit en ga daarna door met deze procedure. Herhaal de procedure totdat de hele film zonder spanning kan worden doorlopen.

*“Doe je ogen dicht en denk aan ... (benoem de moeilijke/spannende situatie). Je stapt zo in die toekomstfilm en je loopt er doorheen van het begin tot het einde (concreet begin en einde van de*



situatie benoemen.). *Ondertussen vertel je **hardop** wat je ziet en merkt en je let heel goed op of er ergens een vervelend/spannend gevoel opkomt. Als dat gebeurt, let je /concentreer je op wat het aller allerspannendste/ vervelendste is (van die situatie) en open je je ogen. Dan weet ik dat dit moeilijk of spannend is voor jou en dan volg je weer mijn hand met je ogen. Is dat oke? Na de oogbewegingen, sluit je opnieuw je ogen en ga jij weer verder met vertellen wat je allemaal ziet en merkt tot je bij het einde van de film gekomen bent. We doen dit net zo lang totdat je de hele toekomstfilm kan doorlopen zonder dat het je nog spanning geeft/er nog een vervelend gevoel opkomt. Oké? Dan gaan we nu starten. Nog even voor de zekerheid: zodra je een vervelend/spannend gevoel merkt, let je op wat het allerspannendst/vervelendst is. Dan open je je ogen, en volg je mijn hand..... Stap maar in de toekomst film en vertel wat je ziet en meemaakt.”*

<<<< Set met afleidende stimulus >>>> (circa een halve minuut; **niet vragen naar associaties**)

Nadat het kind de ogen heeft opengedaan en de therapeut een set OB heeft aangeboden:

*“Doe je ogen weer dicht en loop maar verder door de film. Als je weer spanning merkt/een vervelend/spannend gevoel merkt, let je op wat het allerspannendst/vervelendst is (van die situatie) en open je je ogen .....*”

### **FUTURE TEMPLATE<sup>5</sup>**

Als de mental video check helemaal is doorlopen zonder enige spanning, check dan of het kind nu denkt dat het de betreffende situatie ook daadwerkelijk aan zal gaan. Laat het kind een stilstaand plaatje maken dat de betreffende situatie het best weergeeft en vraag:

*“Kijk naar dat plaatje ...., op een schaal van 1 tot en met 7, in welke mate kan je het nu aan om het ook echt te gaan doen?”*

Als de VoC < 7 is, dan is de procedure klaar.

Als de VoC nog geen 7 is, ga dan verder met de volgende stappen:

a. Laat het kind/de jongere het beeld/plaatje beschrijven of tekenen van de situatie in de toekomst waarin het gewenste gedrag wordt uitgevoerd.

9-18 jaar:

---

<sup>5</sup> Een *future template* is een stilstaand plaatje van een situatie in de toekomst waarin het *gewenste gedrag* wordt uitgevoerd.

*“Stel je voor dat je weer doet wat je eerst uit de weg ging of waar je bang bij voelde”*

(benoem de situatie die het kind genoemd heeft) .....

*“Maak daar een stilstaand plaatje van. Wat zie je op dat plaatje?”*

6-8 jaar:

Eventueel: *“Maak een tekening van ... (de toekomstige situatie die het kind genoemd heeft) en dat je weer doet wat je eerst uit de weg ging.*

(Concreet voorbeeld noemen, actieve houding therapeut).

*“Wat zie je op het plaatje? Wat heb je getekend?”*

4-5 jaar:

*“Teken dat je weer ... ( de situatie die het kind genoemd heeft)/ teken dat je weer doet wat je niet meer deed of waar je nog bang voor bent (evt. met assistentie ouders).*

*Wat heb je getekend?”*

1-3 jaar:

In de afsluiting van het verhaal van de ouders staat beschreven dat het kind weer durft te doen waar het bang voor was en/of wat het vermeed.

#### b. Check geloofwaardigheid PC

*“Op een schaal van 1 tot en met 7, in hoeverre kan je het nu aan (benoem de situatie concreet) om het echt te gaan doen: 1 betekent dat je het helemaal niet aan kan om het echt te gaan doen en 7 betekent dat je het helemaal aan kan om het echt te gaan doen.*

Indien VoC < 7, installeer dan de PC tot VoC 7

#### c. Installatie PC

4-18 jaar:

*“Kijk naar het plaatje (van de toekomstige situatie) in je hoofd/kijk naar de tekening en zeg in jezelf: ik kan het aan om het echt te doen? Ja, heb je dat?”*

#### d. Set met afleidende stimulus

6-18 jaar:

*Kijk naar het plaatje in je hoofd (indien getekend: kijk naar de tekening, op een schaal van 1 tot en met 7, in hoeverre kan je het aan om het nu echt te doen? 1 betekent dat je het helemaal niet aan kan (om het echt te doen) en 7 betekent dat je het helemaal aankan (om het echt te doen)."*

4-5 jaar:

*"Kijk naar de tekening. Durf je het al te doen ... nog niet, een beetje of helemaal?"*

(meten op concrete, gevisualiseerde manier met de handen).

Ga door met installeren (b, c & d) met afleidende stimulus totdat de VoC niet verder meer stijgt (analoog aan installatie PC).

NB: niet vragen naar spanning/ SUD's, niet vragen naar associaties!

Herhaal de future template procedure als er meerdere situaties vermeden worden en als er daardoor meerdere plaatjes van toekomstige situaties zijn waarin gewenst gedrag wordt uitgevoerd.

### **Huiswerkopdrachten**

- Bereid samen met ouders en kind gedragsexperimenten/exposure-opdrachten voor om ervoor te zorgen dat het kind aan den lijve kan gaan ervaren dat de verwachte rampen uitblijven. Daardoor zal het vertrouwen toenemen dat het de (voorheen) angstwekkende situatie daadwerkelijk aankan (d.w.z. de bij de mental video check/ en of future template imaginair opgeroepen situatie).
- Laat het kind als huiswerkopdracht de proef op de som nemen door het echt uitvoeren van het voorgenomen gedragsexperiment.
- Evalueer het resultaat van het experiment en plan, indien nodig, opnieuw een gedragsexperiment/exposure-opdracht.