



De Mentaal Consulent
Praktijk voor mentale ondersteuning

Telefoon: 06 206 180 40
E-mail: info@mentaalconsulent.nl

EMDR RDI protocol

© E. ten Broeke, A. de Jongh, H. Hornsveld & R. Beer

0. Voorbereiding

Leg uit in woorden die aansluiten bij de cliënt en diens problematiek dat jullie samen gaan uitzoeken hoe de cliënt beter kan leren omgaan met een specifieke situatie in het dagelijks leven die hem/haar nu kennelijk veel moeite kost, zoals gebleken is uit wat de cliënt heeft verteld of heeft laten zien. Bespreek dat hij of zij gaat leren eigenschappen hiervoor in te zetten in de vorm van aanwezige maar nog onvoldoende beschikbare kwaliteiten, vermogens of eigenschappen. Deze eigenschappen zullen geactiveerd worden met hulp van herinneringen aan momenten waarop deze interne hulp- of krachtbronnen beschikbaar waren.

1. . Identificeer de actuele probleemsituatie waarop wordt gefocust

Identificeer een concrete, specifieke situatie waar de cliënt momenteel regelmatig tegenaan loopt, of een toekomstige situatie waar hij/zij tegen opziet.

“Beschrijf de situatie in het dagelijks leven waarmee je beter zou willen kunnen omgaan.

Waar loop je tegenaan in die situatie?

Maak daarvan een stilstaand plaatje.”

2. Identificeer een benodigde eigenschap

Ga na welke ‘eigenschap’ de cliënt nodig heeft om deze probleemsituatie adequater te kunnen hanteren. Gezocht wordt een positieve kwaliteit, of ‘vermogen’ (bijvoorbeeld: ‘durf’, ‘trots’, ‘zelfvertrouwen’, ‘relativeringsvermogen’, of ‘kracht’).

In het gesprek is het verstandig dit vermogen ‘eigenschap’ te noemen.

“Welke eigenschap heb jij nodig om beter te kunnen omgaan met deze situatie?”

In het geval de cliënt een wenselijke toestand noemt (rust, ontspanning, veiligheid etc.) of een vaardigheid (‘beter voor mezelf opkomen’, ‘stoppen met roken’), vraag dan:

“Wat (welke eigenschap) heb jij nodig om ... te bereiken of te kunnen?”

Oké, ga eens zitten als iemand die deze ‘eigenschap’ heeft.

of

Neem de houding aan van iemand met ...

3. Positieve target herinnering

Identificeren

Identificeer een sterk met deze eigenschap verbonden herinnering. Zorg ervoor dat de representatie van die herinnering zo positief (empowering) mogelijk is.

“Wanneer in je leven had je - voor jouw doen - dit/deze (eigenschap) het meest beschikbaar?”

Ga je herinneringen eens langs en kies een concrete situatie waarin ... (deze eigenschap) aanwezig was.

Ga in gedachten terug naar dát moment. Je bent daar weer...”

Activeren

Activeer de herinnering met gebruikmaking van zoveel mogelijk zintuig modaliteiten:

“En als je daar bent. wat zie je om je heen?”

Wat hoor je? Wat ruik je?”

Overtuiging

Laat de cliënt [indien mogelijk] een krachtige en geloofwaardige overtuiging formuleren die past bij die situatie.

Vaak kan het beste worden gekozen voor: “Ik kan de wereld aan.”

“Welke krachtige uitspraak over jezelf past hierbij?”

Emoties

Laat de aandacht richten op de bijbehorende emoties van destijds, die nu opnieuw worden gevoeld.

“Welke krachtige uitspraak over jezelf past hierbij?”

[N.B. stop als cliënt hierbij al negatieve gevoelens aangeeft en ga dan terug naar de stap: [Identificeer](#)]

Lichaam

Laat de plek in het lichaam lokaliseren waar de emotie het sterkst wordt gevoeld.

“Waar in je lichaam voel je dat het sterkst?”

Houding

Laat een bijbehorende lichaamshouding (en eventueel gelaatsuitdrukking) aannemen.

“Ga eens zitten als iemand die ... heeft.

Laat in je lichaamshouding zien dat je ... (naam eigenschap) hebt.

Hoe kijk je dan? Laat eens zien?”

4. Imaginatie

Geef instructies voor het imagineren.

“Oké, ik wil je nu vragen je ogen te sluiten. Neem even de tijd om je op deze herinnering te concentreren.

Ga na wat je ziet, hoort en voelt, welke positieve dingen je tegen jezelf zegt.

En concentreer je ook op je lichaamshouding en de emoties die daarbij horen en de plaats waar je die voelt.

Richt je aandacht op dit alles en merk op wat er gebeurt. Dat kunnen beelden zijn, gedachten, gevoelens, herinneringen.

Neem daarvoor even de tijd.”

5. Volg associatie ketens met nieuwe imaginaties

Vraag naar reacties (na ongeveer 20 seconden).

“Wat merk je? / Wat komt er op? / Wat gaat er door je heen?”

Oké, concentreer je daarop.

Eventueel tussendoor: Ga daar mee door!”

Ga door totdat er geen nieuwe positieve associaties meer opkomen of het goede gevoel niet meer sterker wordt en ga door met [stap 6](#). Doe dit ook in het geval van licht negatieve associaties.

[N.B. Als de cliënt sterke negatieve gevoelens of associaties aangeeft, hier stoppen en een andere herinnering identificeren: ga terug naar stap: [Identificeer](#) of overweeg andere opties.]

Eventueel kan men hier met de cliënt een 'anker' afspreken; dwz. een lichamelijk gebaar (bijvoorbeeld duim en wijsvinger tegen elkaar), waarmee de cliënt direct de eigenschap kan oproepen.

Indien meer dan één eigenschap wordt geïnstalleerd, dan kunnen middelvinger, ringvinger enz. worden gebruikt (elke vinger een eigen eigenschap). Zie [bijlage 1](#).

Men kan ook overwegen dit in [stap 8](#) pas te doen.

6. Identificeer en installeer eventueel nieuwe eigenschappen

Laat de cliënt in het plaatje van de probleemsituatie stappen.

“Neem de ...(eigenschap)... mee. Maak eventueel gebruik van het anker en stap daarmee in het plaatje.

Voelt het inderdaad alsof je nu goed met deze situatie kunt omgaan?”

Ja

Ga naar [stap 7](#).

Nee

Ga naar [bijlage 3](#).

7. Positief afsluiten

De laatste stap van de procedure is het linken van positieve vermogens aan het zelfbeeld.

“Roep de probleemsituatie (concreet benoemen) op en de eigenschappen die je erbij verzameld hebt.

Wat zegt dat over jou dat je zo’n situatie aankan?

Hoe noem je iemand die dat kan? Wat voor soort mensen kunnen dat?”

“Zeg tegen jezelf ...(positieve eigenschap)... en concentreer je daarop.”

[ca. 15 seconden; gebruik hierbij eventueel een anker]

8. Huiswerk

Vraag de cliënt de komende tijd te oefenen met het regelmatig oproepen van alle eigenschappen, aanvankelijk (zo nodig) via de geïdentificeerde herinnering, en laat daarvan een dagboekje bijhouden.

Zie [bijlage 2](#).

Bijlage 1, Anker

Tussen stap 6 (de eigenschap is beschikbaar) en 7 (met de eigenschap in het beeld van de probleemsituatie stappen):

“Voel je ...(positieve eigenschap)... en zet dan nu duim en wijsvinger van je rechterhand tegen elkaar.

Vanaf nu is deze ...(positieve eigenschap)... onlosmakelijk verbonden met deze beweging.

Zodra je deze beweging maakt zal je zelfvertrouwen direct bij je terugkomen. Iedere keer dat je deze beweging maakt en je roept je zelfvertrouwen op, zal deze connectie sterker en sterker worden.”

Bijlage 2, Huiswerk

Met name als de RDI tijdens de sessie niet heeft geleid tot een voldoende beschikbaarheid van de eigenschap(en): oefenen met oproepen van de 'eigenschappen' in stappen.

1. Thuis een aantal keer per dag de eigenschap 'voelen' door terug te gaan naar de herinnering en 'verankeren' (circa 5 minuten per keer).
2. Na circa een week oefenen met de eerste stap testen of de eigenschap direct mentaal is te activeren (dus zonder gebruik te maken van de herinnering), waarbij gebruik gemaakt kan worden van het 'anker'.
3. Dagelijks regelmatig even oproepen van de eigenschap tijdens dagelijkse activiteiten, zonder het anker te activeren.
4. Eventueel direct of na enige tijd: oproepen van een mentale voorstelling van de probleemsituatie(s), en zodra het nodig is, de eigenschap 'inzetten' (eventueel via het 'anker').
5. In 'het echt' oproepen/inzetten van de eigenschap als dat nodig is (eventueel via het 'anker').

Bijlage 3, Versterkte eigenschap vergroten en/of eigenschappen toevoegen

Opties indien de versterkte eigenschap nog niet sterk genoeg is om optimaal met de probleemsituatie te kunnen omgaan. Er zijn dan twee (elkaar niet uitsluitende) opties die kunnen worden onderzocht:

De eigenschap is nog niet sterk genoeg om de situatie aan te kunnen

De desbetreffende benodigde eigenschap is nog niet sterk genoeg om de situatie goed aan te kunnen:

“Als je in de probleemsituatie stapt, heb je dan nog meer ...(positieve eigenschap)... nodig?”

Is ...(positieve eigenschap)... zo sterk genoeg?”

Indien de cliënt aangeeft dat de desbetreffende eigenschap weliswaar helpt, maar nog niet sterk genoeg is, ga terug naar [stap 3](#) en volg de procedure opnieuw om dezelfde eigenschap te versterken met een andere herinnering aan een situatie waarin die eigenschap aanwezig was.

Er zijn andere eigenschappen nodig om de situatie aan te kunnen

Er zijn nog andere eigenschappen nodig om goed met de probleemsituatie om te gaan:

“Ga eens na welke andere eigenschap(pen) jij nodig hebt om goed met deze situatie om te kunnen gaan?”

Indien meer eigenschappen nodig zijn: ga terug naar [stap 2](#) en volg de procedure opnieuw voor de nieuw genoemde eigenschap. Installeer zo veel mogelijk eigenschappen als zinvol lijkt.

Check na het installeren van iedere, maar zeker na de laatste eigenschap, eventueel met behulp van anker(s):

“Stap nog eens in de probleemsituatie met alle eigenschappen.

Voelt het inderdaad alsof je nu goed met deze situatie kunt omgaan?”

Ja

Ga naar [stap 7](#).

Nee

Activeer eventueel nog een nieuwe eigenschap via [stap 2](#).