

RESOURCE DEVELOPMENT AND INSTALLATION (RDI) PROTOCOL KINDERVERSIE 2018

Leg uit in woorden die aansluiten bij het begripsvermogen en de problematiek van het kind dat jullie samen gaan uitzoeken hoe het kind beter kan leren omgaan met een specifieke situatie in het dagelijks leven, die regelmatig voorkomt en die hem /haar nu veel moeite kost, zoals gebleken is uit wat het kind heeft verteld of laten zien. Leg uit dat het kind gaat leren interne hulpbronnen hiervoor in te zetten in de vorm van aanwezige, maar onvoldoende beschikbare, eigenschappen. Gebruik bij de uitleg zo nodig de hulpkaart. Deze eigenschappen zullen geactiveerd worden met hulp van positieve herinneringen aan momenten, waarop ze beschikbaar waren.

Leg bij kinderen < 12 jaar ook aan de ouders uit wat je gaat doen, waarom en met welk doel.

1. Identificeer de actuele probleemsituatie

Identificeer een concrete, specifieke situatie waar het kind op dit moment regelmatig tegenaan loopt, of een situatie in de nabije toekomst waar het tegen opziet.

“We bespraken dat je het moeilijk vindt om(verwijs naar de situatie). Je ziet daar nu vaak tegenop en wil graag beter hiermee om kunnen gaan. Vertel eens wat er dan precies gebeurt. Wat maakt die situatie zo moeilijk?...

Maak daar een stilstaand plaatje van”.

2. Identificeer een benodigde hulpbron

Ga na welke hulpbron het kind nodig heeft om deze probleemsituatie adequater te kunnen hanteren. Zie hulpkaart voor voorbeelden. Gebruik hierna voor 'hulpbron' de term 'positieve eigenschap' of 'positieve kracht' of een andere term, als die nog beter aanslaat.

“Wat heb je nodig om dit beter aan te pakken? We zijn op zoek naar een hulpbron. Dat is een positieve eigenschap die jij op andere momenten laat zien en die je kunt leren hier ook in te zetten. Welke eigenschap is dat, die jou kan helpen om deze situatie beter aan te pakken? Kijk eens op deze kaart. Welke van de eigenschappen die je ziet bij dit muisje/figuurtje heb je nodig?”

Bij jongere kinderen < 8 jaar, omschrijving van de hulpbron in de vorm van vaardigheid/gedrag:

“Wat zou je moeten kunnen of durven om dit beter aan te pakken? Denk aan iets dat je op andere momenten al doet of kunt.....”

Als het kind nog geen idee heeft wat een ‘eigenschap’ of ‘vaardigheid’ is:

“Wie zou jou kunnen helpen om beter met die situatie om te gaan, wie zou je graag bij je hebben? Het mag een persoon zijn of een dier. Iemand uit het echte leven of uit een boek, film of tv

Wat kan(genoemde held) goed?... Wat maakt dat juist hij/zij jou kan helpen of dat je hem/haar graag bij je hebt?.... Wat voor eigenschap heeft hij/zij”

Tekening laten maken hoe de helper (held of dier) met gebruikmaking van de positieve eigenschap goed met de probleemsituatie omgaat.

Indien het kind (> 8 jaar) een wenselijke toestand noemt (rust, ontspanning, veiligheid etc.) of een vaardigheid (bijvoorbeeld “beter opkomen voor mezelf”, “stoppen met om me heen slaan”), vraag dan:

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

3. Identificeer en activeer een aan deze eigenschap verbonden herinnering.

a. Laat het kind - met gesloten ogen - een herinnering zoeken, die de gekozen eigenschap zo sterk mogelijk oproept. Zorg ervoor dat de representatie van die herinnering zo positief (*empowering*) mogelijk is.

Oké, ga eens zitten als iemand die..... (eigenschap) heeft". Of: "Neem de houding aan van iemand met..... (eigenschap) en kijk eens als iemand met ...(eigenschap)".

"Doe dan nu je ogen maar dicht. Dan kan je je beter concentreren/ Dan gaat het makkelijker. Zoek in je herinneringen naar een keer dat je (de eigenschap) het sterkst liet zien..... Geef het kind de tijd om een herinnering te zoeken. Als het een gevonden heeft: "Vertel maar waar je aan denkt... We gaan weer even helemaal terug naar dat moment. ... je bent daar weer....."

Of voor jongere kinderen (< 6 jaar):

"Vertel hoe ...(gekozen held/dier) eruit ziet en wat hij/zij doet als hij/zij ...[de gekozen eigenschap] laat zien."

b. Activeer de herinnering aan de gekozen situatie met gebruikmaking van zo veel mogelijk zintuigmodaliteiten:

De therapeut kan uit twee opties kiezen:

1: *".....en als je daar bent.....kijk dan om je heen naar wat er te zien is....., luister naar wat er te horen is.....ruik eventuele geuren..... etc.".....*

2. *".....vertel maar wat je ziet.....wat je hoort.....wat je wellicht ruikt.....etc".....*

c. Laat het kind [indien mogelijk] een krachtige en geloofwaardige overtuiging over zichzelf formuleren die past bij die situatie. Reik aan als het kind er zelf geen kan bedenken en check of die past.

"Welke positieve woorden over jezelf passen hierbij? / Ik ben"

d. Laat de aandacht richten op de bijbehorende emoties van destijds, zodat het kind ze nu opnieuw voelt.

“Welke positieve/fijne gevoelens voel je daarbij?”

[N.B. Stop als het kind hierbij toch negatieve gevoelens aangeeft en ga dan terug naar stap 3a: identificeer een andere herinnering waarin de eigenschap meer beschikbaar was]

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

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

f. Activeer opnieuw een bijbehorende lichaamshouding en evt. gezichtsuitdrukking.

“Laat (nog meer) zien met je lijf dat je (eigenschap) hebt.... hoe kijk je dan ...laat maar zien.”

4. Imaginatie

“En neem nu rustig de tijd om je verder te concentreren op deze herinnering en te doen alsof je daar weer bent. Houd je ogen maar dicht (indien gesloten)/ Doe je ogen nu maar dicht (indien open)...Let op wat je ziet ..., hoort ..., ruikt ..., welke positieve/goede woorden andere mensen tegen jou zeggen ... en welke positieve/goede woorden jij tegen jezelf zegt, ..., wat je voelt ..., wat je in je lijf merkt en waar.....Blijf letten op wat er opkomt: ... beelden ... gedachten ... gevoelens... andere herinneringen Neem de tijd daarvoor.”

5. Volg associatieketens

Vraag naar reacties na ongeveer 10 seconden.

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

“Okay, concentreer je daarop”. Eventueel tussendoor: “Ga daarmee door!”

Ga hiermee door totdat er geen nieuwe positieve associaties meer opkomen of het goede gevoel niet meer sterker wordt.

Als er licht negatieve associaties opkomen, laat het kind dan teruggaan naar de positieve herinnering (gevonden in stap 3a), specifiek naar het moment waarop de eigenschap het meest beschikbaar was, en start een nieuwe associatieketen.

Als het kind sterk negatieve gevoelens of associaties aangeeft, dan hier stoppen en een andere positieve herinnering identificeren: ga dan terug naar stap 3a of overweeg andere opties.

5. Ankeren van de eigenschap (optioneel)

Zodra de eigenschap 'optimaal' beschikbaar is, kan men met het kind een 'anker' afspreken; dat wil zeggen een gebaar (bijvoorbeeld duim en wijsvinger tegen elkaar), waarmee het kind direct en steeds sneller de hulpbron kan (leren) oproepen. Zie de hulppkaart. Indien meer dan één eigenschap wordt geïnstalleerd, kan men zo nodig verschillende vingers gebruiken voor verschillende eigenschappen (middelvinger, ringvinger en pink) aan het eind van de desbetreffende associatieketen. Men kan ook overwegen om een anker pas te introduceren in stap 7.

De volgende tekst kan worden gebruikt op het moment dat de eigenschap optimaal beschikbaar en voelbaar is en eventueel een anker gekozen is:

“Let op je lichaamshouding, die je[de eigenschap] doet voelen. Voel.....[de eigenschap]..... en de woorden die daarbij horen.....[geef even de tijd].....en maak dan nu het gebaar dat je hierbij gekozen hebtVanaf nu is dit/deze[eigenschap]..... sterk verbonden met dit gebaarZodra je dit gebaar maakt, zal je[eigenschap].... direct bij je terugkomen.....Iedere keer dat je dit gebaar maakt en je roept je[eigenschap].... op, zal deze verbinding sterker en sterker worden.”

6. Identificeer en installeer eventueel nieuwe eigenschappen

Laat het kind in het plaatje stappen van de probleemsituatie (stap 1 van het protocol).

Neem nu..... [de eigenschap] met je mee[maak eventueel gebruik van het anker, indien vastgesteld] en stap daarmee in het plaatje van(probleemsituatie). Voelt het alsof je nu goed met deze situatie kunt omgaan?

Zo ja: ga naar stap 7, nadat het kind het gebaar (anker) heeft losgelaten.

Zo nee: gebruik de opties van bijlage 1.

7. Positief afsluiten

De laatste stap van de procedure is het koppelen van het vermogen om de positieve eigenschap(pen) op het juiste moment in te zetten aan het zelfbeeld.

“Roep de situatie van stap 1(concreet benoemen) nog eens op en ook je eigenschap(pen) ..., die je helpt (-en) hiermee beter om te gaan. Wat zegt het over jou dat je zo’n situatie aankan met inzet van deze (eigenschap(pen))?... Hoe noem je iemand die dat kan? ... / Wat voor soort mensen kunnen dat? ...”

“Zeg tegen jezelf: ik ben.... en concentreer je daarop” (ca. 10 seconden).

De therapeut kan ook ervoor kiezen om eventueel hier een ‘anker’ te gebruiken in plaats van bij stap 5. Doel is dan de nieuwe conclusie over zichzelf met betrekking tot de probleemsituatie (en het eventueel daarbij behorende positieve gevoel) als geheel ‘vast te leggen’. In dat geval kan de therapeut een van de gebaren op de hulpk kaart laten kiezen om als anker in te zetten en aansluitend de volgende tekst gebruiken:

“Voel hoezeer je in staat bent om met deze moeilijke situatie om te gaan ...en maak dan nu het gebaar, dat je gekozen hebt Zeg tegen jezelf: ‘ik ben ... (bijvoorbeeld sterk)’..... En let op je krachtige lichaamshouding.... Vanaf nu zal dit gebaar je helpen te weten en voelen dat je deze moeilijke situatie goed kan aanpakkenIedere keer dat je dit gebaar maakt, zal dit besef sterker en sterker worden.”

Laat het kind de aandacht weer richten op het hier en nu en de ogen openen.

“Neem even de tijd om je aandacht weer op het hier en nu te richten en als je zover bent, doe dan rustig je ogen weer open”.

8. Huiswerk

Instrueer het kind om de komende tijd te oefenen met het dagelijks oproepen van alle geïnstalleerde hulpbronnen. Aanvankelijk (zo nodig) via de geïdentificeerde herinnering en laat een dagboekje bijhouden. Zie bijlage 2

Bij kinderen die een tekening gemaakt hebben van de hulpbron: geef een kopie mee van de tekening.

Instrueer ouders van jonge kinderen (< 8 jaar) om te helpen herinneren aan het huiswerk en samen met het kind het dagboekje bij te houden.

Bijlage 1: 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:

a) De **benodigde eigenschap** wordt nog niet sterk genoeg gevoeld om de situatie goed aan te kunnen:

Als je in de probleemsituatie stapt, heb je dan nog meer [de eigenschap].....nodig of is [de eigenschap] zo sterk genoeg?

Indien het kind aangeeft dat de 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 hulp van een andere herinnering aan een situatie waarin die eigenschap aanwezig was.

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

Ga eens na welke andere eigenschap(pen) jij nog meer 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 eigenschappen als zinvol lijkt. Dat wil zeggen: totdat het kind laat zien of aangeeft dat het (naar verwachting) adequaat kan omgaan met de probleemsituatie. Check na het installeren van iedere, maar zeker na de laatste eigenschap:

"Stap nog eens in de probleemsituatie met alle eigenschappen .. (evt met ankers) en ga na of je de situatie zo aankunt."

Indien "ja", ga dan naar stap 7.

Indien "nee", activeer dan eventueel nog een nieuwe eigenschap en 'installeer' deze.

Bijlage 2: Huiswerk

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

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