

RESOURCE DEVELOPMENT AND INSTALLATION (RDI) PROTOCOL

versie 2018

Leg uit in woorden die aansluiten bij de patiënt en diens problematiek dat jullie samen gaan uitzoeken hoe hij of zij 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 patiënt 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 patiënt 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 precies tegenaan in die situatie? Maak daarvan een stilstaand plaatje.”

2. Identificeer een benodigde eigenschap

Ga na welke ‘eigenschap’ de patiënt 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 patiënt 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 ...?”

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

a. Identificeer een sterk met deze eigenschap verbonden herinnering. 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 krachtige houding aan van iemand die met moeilijke situaties kan omgaan....”

“Sluit dan nu je ogen, zodat je je beter kunt concentreren. Wanneer in je leven had je - voor jouw doen - [eigenschap] het meest beschikbaar? Ga je herinneringen eens langs en kies een concrete situatie waarin [eigenschap] aanwezig was”. Geef de patiënt de tijd om rustig de eigen ervaringen door te lopen. Vraag dan: “Welke situatie komt er bij je op?”

Als een situatie is vastgesteld: “Ga in gedachten terug naar het moment waarop[eigenschap] aanwezig was.. je bent daar weer...”

b. Help de patiënt zich zo sterk mogelijk in te leven in 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.....eventuele geuren..... etc.”.....*

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

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

“Welke krachtige uitspraak over jezelf past hierbij?” Vaak kan het beste worden gekozen voor: *‘Ik kan de hele wereld aan’.*

d. Laat de aandacht richten op de emoties van destijds, die nu opnieuw worden gevoeld. Vraag de patiënt zich te vooral concentreren op positieve gevoelens:

“ Welke positieve gevoelens komen daarbij naar voren?”

[N.B. Stop in principe als patiënt hierbij toch negatieve gevoelens aangeeft en ga terug naar stap 3a om een andere herinnering te identificeren waarin het vermogen beschikbaar was]

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

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

f. Vraag opnieuw aandacht voor de lichaamshouding en eventueel gelaatsuitdrukking.

“Let nog even op je houding. Ga zitten als iemand die [eigenschap]... heeft en kan omgaan met moeilijke situaties. Laat in je lichaamshouding zien dat je [eigenschap]..... hebt.....hoe kijk je dan.....laat eens zien.”

4. Imaginatie

Geef instructies voor het imagineren.

“Oké, houd je ogen gesloten.....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 lichaamshoudingen 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.”

Vraag naar reacties (na ongeveer 10 seconden).

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

“Oké, concentreer je daar op.” Eventueel tussendoor: “Ga daar mee door!”

Ga hiermee door totdat er geen nieuwe positieve associaties meer opkomen of het goede gevoel niet meer sterker wordt. In het geval er licht negatieve associaties opkomen: laat de patiënt terug naar de situatie, meer in het bijzonder naar het moment waarop de eigenschap het meest beschikbaar was en start een nieuwe associatieketen. Als de patiënt sterke negatieve gevoelens of associaties aangeeft, hier stoppen en een andere herinnering identificeren: ga terug naar stap 3a of overweeg andere opties.

5. Ankeren van de eigenschap (optioneel)

Zodra de positieve eigenschap optimaal beschikbaar is, en dus het einde van de positieve associatiereeks is bereikt, kan een zogenaamd 'anker' worden ingezet waarmee de patiënt direct de eigenschap kan gaan (leren) oproepen. In de meeste gevallen betreft het 'anker' een lichamelijk gebaar (bijvoorbeeld duim en wijsvinger van dezelfde hand tegen elkaar).

Indien meer dan één eigenschap wordt geïnstalleerd, dan kunnen middelvinger, ringvinger enz. worden gebruikt (elke vinger een eigen eigenschap) aan het einde van de desbetreffende associatieketen. Bij het bespreken van het huiswerk (Bijlage 2) worden afspraken gemaakt met betrekking tot het versterken van de associatie tussen het ‘anker’ en de eigenschap(pen).

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

“Wees je bewust van je lichaamshouding die voelbaar maakt dat je de beschikking hebt over ... [eigenschap], voel ... [eigenschap] ... en de woorden die daarbij horen ... [geef even de tijd].....en zet dan nu duim en wijsvinger van je ... [bij voorkeur niet dominante hand] ... tegen elkaar ... vanaf nu is ... [eigenschap]..... onlosmakelijk verbonden met deze beweging ... zodra je deze beweging maakt zal je[eigenschap].... direct bij je terugkomen ...iedere keer dat je deze beweging maakt en je roept je ... [eigenschap] op, zal deze connectie sterker en sterker worden.”

6. Identificeer en installeer eventueel nieuwe eigenschappen

Laat de patiënt in het plaatje van de probleemsituatie stappen.

“Neem ... [eigenschap] ... mee ... [maak gebruik van het anker, indien het is vastgelegd] en stap daarmee in het plaatje..... Voelt het inderdaad alsof je nu goed met deze situatie kunt omgaan?

Zo ja: ga naar stap 7. Zo niet: gebruik de opties van Bijlage 1

Let op: Laat het anker los nadat is vastgesteld of de patiënt nu goed met de situatie kan omgaan:

“Laat dan nu duim en wijsvinger weer los”

7. Sluit af op identiteitsniveau.

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.....(bijv. ‘ik ben sterk’) en concentreer je daarop.” [ca. 10 seconden]

Ook hier kan een ‘anker’ worden gebruikt om de nieuwe conclusie over zichzelf met betrekking tot de probleemsituatie (en het eventueel daarbij behorende positieve gevoel) als geheel ‘vast te leggen’:

“Wees je bewust van je vermogen met deze moeilijke situatie om te gaan.....zeg (bijvoorbeeld) tegen jezelf‘ik ben sterk’..... let op je krachtige lichaamshoudingzet dan nu duim en wijsvinger van je (niet dominante hand) tegen elkaar.....vanaf nu zal het besef met deze situatie te kunnen omgaan krachtig naar voren komen zodra je op deze manier duim en wijsvinger tegen elkaar houdt....iedere keer dat je deze beweging maakt terwijl je dat besef oproept, zal dit effect sterker en sterker worden.....”

Nodig de patiënt uit de aandacht weer op het heden te richten en de ogen te openen.

“Neem even de tijd om je aandacht weer op het heden te richtenen als je zover bent laat dan rustig je ogen opengaan”.

8. Huiswerk

Vraag de patiënt 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 Opties indien de versterkte eigenschap nog niet sterk genoeg is om optimaal met de probleemsituatie te kunnen omgaan

Er zijn twee (elkaar niet uitsluitende) opties die kunnen worden onderzocht:

a) De betreffende eigenschap is nog niet sterk genoeg 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 de patiënt aangeeft dat de desbetreffende benodigde 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 waarin die eigenschap aanwezig was.

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

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

Ga terug naar stap 2 en volg de procedure opnieuw voor de nieuw genoemde eigenschap. Installeer zo veel eigenschappen als zinvol lijkt en tot zo lang je een krachtige en congruente respons hebt ten aanzien van de probleemsituatie.

“Stap nog eens in de probleemsituatie met alle eigenschappen [eventueel met ankers] en ga na of je de situatie aankunt.”

Indien je een congruent "ja" als antwoord krijgt, ga dan naar stap 7. Indien "nee", activeer dan nog een nieuwe eigenschap en 'installeer' deze.

Bijlage 2. Huiswerk

Met name als de RDI tijdens de sessie niet heeft geleid tot een voldoende en vlotte beschikbaarheid van de eigenschap(pen) laat je de patiënt oefenen met het oproepen van de 'eigenschappen' in stappen.

De patiënt noteert het verloop in een dagboekje.

- 1) Thuis een aantal keer per dag de eigenschap(pen) 'voelen' door terug te gaan naar de herinnering en maak gebruik van het 'anker' (circa 5 minuten per keer).
- 2) Na circa een week testen of de eigenschap direct mentaal is te activeren, eventueel met de ankers, maar zonder gebruik te maken van de herinnering. Hiermee dagelijks even oefenen.
- 3) Dagelijks regelmatig even oproepen van de eigenschap(pen) tijdens dagelijkse activiteiten, zonder de ankers 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(pen) 'inzetten', eventueel door gebruik te maken van het/de anker(s).
- 5) In 'het echt' oproepen/inzetten van de eigenschap(pen) als dat nodig is (zo nodig door gebruik te maken van het/de 'anker(s)').