

EMDR PROTOCOL VOOR KINDEREN EN JONGEREN TOT 18 JAAR

1. INTRODUCTIE

De gebeurtenis waaraan gewerkt gaat worden is vastgesteld vóór de start van onderstaande procedure en vermijdingsgedrag en moeilijke situaties voor de toekomst t.b.v. mogelijke *future templates* zijn in kaart gebracht.

Introduceer de oogbewegingen (met de hand of lichtbalk). Let op de positie van de stoelen, de achtergrond, de snelheid en de afstand. Indien een andere afleidende taak wordt gekozen geef een demonstratie van de CD-speler (of andere geluidsdrager) of van de 'hand-taps'. Alles moet vooraf klaar liggen.

Pas onderstaande tekst aan naar leeftijdsniveau:

“Zo meteen ga ik je vragen om te vertellen wat je je herinnert 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 het meest naar is om naar te kijken en stel ik 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: naar de klikjes te luisteren, of te trommelen/tappen op mijn handen) . Dat doe ik dan ongeveer een halve minuut en dan vraag ik je wat er opkomt/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. Zo gaat het een tijdje door. Volg maar 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/ is opgeslagen. In ieder geval is het belangrijk dat je niet probeert om het beeld waarmee we straks beginnen vast te houden of in gedachten te houden. Dit beeld is het beginpunt waarna alles kan en mag opkomen. Af en toe gaan we weer terug naar het beeld waarmee we begonnen zijn om te checken/vragen hoe naar het dan nog is om naar te kijken. Net zo lang totdat het beeld geen spanning meer geeft.”

2. 'SCHERPSTELLEN' (Assessment)

2.1. Traumatische herinnering

Benoem de negatieve ervaring waaraan gewerkt gaat worden.

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

a. Visuele representatie van de negatieve ervaring (film/stripverhaal).

*"Vertel in het kort wat je je herinnert van wat er gebeurd is, als een soort film/stripverhaal. Het gaat om het verhaal zoals 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 ging het verder?.....* tot het daadwerkelijke einde van de herinnering is bereikt.

Check:

"Is dit de hele film/het hele stripverhaal of zijn er - op dezelfde dag - daarvoor of erna nog dingen gebeurd die er voor jouw gevoel bij horen?"

b. Targetselectie

*"Kijk naar die film/het stripverhaal en zet het stil op het plaatje dat je **nu** het naartst/vervelendst vindt om naar te kijken. Dus niet het plaatje waarop te zien is wat je toen het naartste vond, maar wat je nu het naartste vindt om naar te kijken. Dat kan ook een plaatje zijn waarop je ziet wat er had kunnen gebeuren. Hoe ziet dit plaatje er uit/ wat zie je allemaal?"*

Als het kind zichzelf niet beschrijft in het plaatje, terwijl het wel een rol speelt in die situatie:

"Waar zie je jezelf in dat plaatje?"

Het gaat dus om een beschrijving van een stilstaand beeld met in de regel daarin het kind zelf.

Check:

“Even voor de zekerheid, is dit het plaatje dat je nu het naaste vindt om naar te kijken, of is dit het plaatje waarop te zien is wat je toen het naaste vond?”

Geef het plaatje eventueel een ‘werktitel’.

Indien er meerdere nare plaatjes zijn:

‘Kijk naar allebei de plaatjes (in je hoofd). Welke van de twee vind je dan nu het naast?’

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:	verhaal door ouders (verhalenmethode)

Vraag je af - luisterend naar het verhaal en kijkend naar het gekozen targetbeeld – in welk domein vermoedelijk de negatieve cognitie te vinden is, dwz:

- Controle (“Ik ben machteloos/hulpeloos/ ik kan er niet tegen om naar het plaatje te kijken”)
- 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 zo naar voor jou is/voelt om naar te kijken. Wat maakt dit beeld/plaatje nu nog zo naar voor je?”

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: de machteloosheid van toen wordt opnieuw gevoeld, of het plaatje is aversief en naar om te zien, stel dan de kernvraag:

"Kun je er nu niet tegen om naar het plaatje te kijken?" Of: "Voel je je weer machteloos als je nu naar het plaatje kijkt?"

Indien dit klopt, ga door met 2.5. : het vaststellen van de emotie.

B. Veiligheid

Indien het antwoord doet vermoeden dat het om actueel gevoel van onveiligheid gaat:

"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 beeld/plaatje nu nog zo naar voor je is?"

Indien het antwoord niet een evaluatie van de persoon betreft, maar een beschrijving van gedrag (bijvoorbeeld: 'Dat ik er bij stond en niks deed'), helpen de volgende vragen:

"Kijk naar het plaatje/ de tekening: wat vind je dan/geloof je dan nu over jezelf?"/ Welke zin/uitspraak over jezelf past daar het beste bij?" [actieve rol therapeut]

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

"Wat zegt dat over jou (bijvoorbeeld dat je ... deed). Wat ben je dan?"

"Hoe noem je zo iemand/ wat zeg je over zo iemand?"

Check :

"Even voor de zekerheid: dus als je naar het plaatje kijkt, en je zegt: 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, zeg tegen jezelf ... NC1... Blijf ernaar kijken en zeg nu tegen jezelf ...NC2... Welke van die twee combinaties geeft je nu het meest een rot gevoel/raakt je dan nu het sterkst/meest?”

NC:

4-5 jaar: _____

1-3 jaar: _____

2.3. Gewenste positieve cognitie (PC)

6-18jaar:

*“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”

Hulpvragen:

“Hoe noem je zo iemand?”

PC:

4-5 jaar: _____

1-3 jaar: _____

2.4. Geloofwaardigheid PC (VoC 1-7):

6-18jaar:

*“Kijk naar het plaatje/ tekening, hoe waar **voelt** dan nu -.....PC....- op een schaal, die loopt van 1-7: 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: _____

Eventueel bij gebruik van de klikjes of de 'hand-taps':

"Sluit dan nu je ogen"

2.5. Emotie

6-18jaar:

"Kijk naar het plaatje/ tekening ; zeg tegen 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/spanning van het plaatje (SUD 0-10)

6-18jaar:

"Kijk naar het plaatje/de tekening en zeg tegen jezelf.....(NC)....., hoe naar/vervelend voelt het dan nu om ernaar te kijken op een lijn/schaal die loopt van 0 tot 10? 0 is helemaal niet vervelend en 10 is het aller-vervelendst of een cijfer er tussenin."

4-5 jaar:

"Hoe vervelend/naar 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

9-18 jaar:

"Waar in je lijf/lichaam voel je dat nare gevoel/ die spanning het sterkst?"

4-8 jaar:

"Waar voel je dat in je lijf/lichaam het sterkst?"

1-3 jaar:

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

3. DESENSITISATIE

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

"Kijk naar mijn vingers"

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

Eventueel: *"Houd je ogen gesloten"*. Laat (zo nodig) de koptelefoon weer opdoen.

-Bij tactiele stimulatie: Klaar zitten om te kunnen beginnen.

a)

6-18 jaar:

"Kijk naar het plaatje/de tekening en zeg tegen jezelf.... (NC) en voel dat nare gevoel/ 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 dan hierna deze uit het zicht van het kind.

4-5 jaar:

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

Haal hierna de tekening uit het zicht van het kind.

1-3 jaar:

Ouders vertellen het verhaal (therapeut biedt continue afleidende taak)

Geef het kind de tijd om zich te concentreren.

"Volg mijn vingers" of "Luister naar/ voel de tikjes en wacht af wat er opkomt"

<<<<Serie oogbewegingen, klikjes of tactiele stimulatie (ongeveer 30 seconden)>>>>.

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".

<<<<Serie oogbewegingen, klikjes of tactiele stimulatie>>>>. Doorgaan totdat er geen veranderingen meer gerapporteerd worden ('einde van een associatieketen') of na circa 5 tot 10 minuten.

Back to target

a).

4-18 jaar:

*“Kijk naar/denk aan het plaatje/tekening (noem eventueel de werktitel) waarmee we begonnen zijn zoals het nu in je hoofd zit (**ZONDER DE NC OPNIEUW TE NOEMEN!**). Hoe naar/vervelend voelt het nu om ernaar te kijken? 0 is helemaal niet vervelend en 10 is het aller-vervelendst of een cijfer er tussenin?” (cijfer laten geven)*

4-5 jaar:

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

1-3 jaar: _____

b).

6-18 jaar:

“Wat in het beeld maakt dat het nog een ... is of wat is nu nog het naaste/vervelendste? Wat zie je?”

4-5 jaar:

“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?”

<<<< Serie oogbewegingen, klikjes of tactiele stimulatie >>>> totdat er geen *verandering* meer is, en in ieder geval na circa 5 tot 10 minuten, terug naar a.)

1-3 jaar: _____

Herhaal de 'Back to target'-procedure totdat SUD = 0 is bereikt. Als SUD = 0:

“Weet je echt zeker dat er helemaal nergens meer een klein beetje naarheid zit?... Check nog maar even goed ...”

Zo nodig desensitisatie vervolgen. Als het oorspronkelijke beeld helemaal neutraal aanvoelt → Installatie (stap 4).

Als de sessie afgerond moet worden met een SUD > 0 dan positief afsluiten (stap 7).

4. INSTALLATIE VAN DE PC

a). Test VoC (met PC en beeld)

Als de NC in het controle domein lag, is het uitvragen van de PC overgeslagen bij het scherpstellen. Bij de installatie nu wel de PC installeren: *“Ik kan het (plaatje) aan/ ik kan er tegen (plaatje).*

6-18 jaar:

*“Kijk naar/denk aan het plaatje/ de tekening (noem eventueel de werktitel) zoals het nu in je hoofd zit. Hoe waar **voelt** dan nu(PC).... op een schaal van 1- 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*).

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

“Kijk naar het plaatje /de tekening en zeg tegen jezelfPC..... - Heb je dat?”

c). Nieuwe set oogbewegingen starten (of serie klikjes/ handtaps).

Niet vragen naar associaties!

Nu weer verder met a. Blijf doorgaan met a, b & c, net zolang tot 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:

“Kijk naar het beeld/ plaatje/ tekening, zeg tegen jezelf(PC)....en check of er dan ergens in je lijf nog een vervelend gevoel opkomt. Loop je hele lijf maar door van top tot teen. Vind je nog ergens spanning/een vervelend gevoel?”

4-5 jaar:

“Kijk naar de tekening. Komt er dan ergens in je lijf nog een vervelend gevoel op?”

b).

4-18 jaar:

In geval van spanning: *“Concentreer je daarop”* (op het vervelende gevoel in het lijf dat het kind noemt). <<<<Serie oogbewegingen, klikjes of tactiele stimulatie>>>> en vraag: *“Wat komt er op/wat merk je/...en nu?”* Doorgaan tot het vervelende gevoel weg is en/of er geen nieuwe associaties m.b.t. de spanning in het lichaam meer zijn. Check: herhaling stap a, zo nodig gevolgd door b.

1-3 jaar: _____

6. FUTURE TEMPLATE

De *future template* is een stilstaand plaatje van een situatie in de toekomst waarin het *gewenste gedrag* wordt uitgevoerd. Deze stap volgt pas nadat alle relevante herinneringen zijn gedesensitiseerd en is alleen zinvol als er sprake is van vermijdingsgedrag. Inventariseer welke - aan de gedesensitiseerde herinnering(-en) gerelateerde) - situaties nu nog steeds worden vermeden of met veel angst worden doorstaan.

8-18 jaar:

“Welke situatie ga je nu uit de weg en/of ben je nog heel angstig voor?”...

(evt. met assistentie ouders).

6-8 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)

Maak eventueel een hiërarchie. Let erop dat er geen catastrofale aspecten in het beeld voorkomen¹.

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

9-18 jaar:

“Maak er een plaatje van in je hoofd, dat je weer doet wat je eerst uit de weg ging of waar je je bang bij voelde” (benoem de situatie die het kind genoemd heeft)

“Welk plaatje heb je in gedachten?/ Wat zie je op het plaatje?”

6-8 jaar:

Eventueel: “Maak een tekening van ... (de situatie die het kind genoemd heeft)/ dat je weer doet wat je eerst uit de weg ging of waar je je nog bang bij voelt”

(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 je nog bang bij voelt (evt. met assistentie ouders).

Wat heb je getekend?”

1-3 jaar:

Voetnoot niet grijs kleuren

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

¹ Als het kind een situatie beschrijft met catastrofale elementen laat het dan het naaste beeld/plaatje uit dit rampscenario beschrijven, behandel dit als een normale geheugenrepresentatie (*flashforward*) en begin weer met de desensitisatiefase (3). Neem daarbij als standaard NC: *‘ik kan er niet tegen om naar het plaatje te kijken/ ik ben machteloos’*. Als SUD=0, installeer dan de PC: *‘Ik kan het aan’*. Ga daarna na of een *future template* nog nodig is

b.

4-18 jaar:

Kijk naar het plaatje/kijk naar de tekening en zeg tegen jezelf; "ik kan het aan om het te doen. Ja, heb je dat?"

c. Set met afleidende stimulus

d.

6-18 jaar:

"Op een schaal van 1 tot 7, hoe waar voelt het dat je het nu aan kunt om dat ook echt te gaan doen? 1 betekent helemaal niet waar en 7 betekent helemaal waar."

4-5 jaar:

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

(meten op concrete, gevisualiseerde manier).

e. Doorgaan met installeren (b,c&d) totdat VoC niet verder meer stijgt (analoog aan installatie PC).

Niet vragen naar SUD's of naar associaties!

7. POSITIEF AFSLUITEN (aan einde van iedere sessie; staat los van targetbeeld)

4-18 jaar:

a. *"Wat is nou het beste fijnste/meest waardevolle dat je het afgelopen uur/vandaag over jezelf ontdekt/geleerd hebt?"* Zo nodig: *"Wat zegt dat over jou?"* Of: *"Hoe noem je zo iemand die....?"*

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

c. Set oogbewegingen

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

e. Doorgaan als er nog iets positiefs opkomt; d.w.z. installeren met oogbewegingen of andere afleidende stimulus totdat er geen verdere (positieve) veranderingen meer optreden.

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

8. VOLGENDE ZITTING

a. Maak af waar je mee bezig bent:

- Indien SUD targetbeeld bij aanvang van de sessie > 0: Back to target gebruiken om op te starten (dus zonder NC te noemen).

-Indien SUD targetbeeld = 0 en VoC PC < 7: verder met installatie PC (volg protocol vanaf 4a)

-Indien SUD targetbeeld = 0 en VoC PC = 7: Check het hele 'filmpje' of stripverhaal' om te controleren of er geen plaatjes meer zijn die nu nog naar zijn om te zien.

Als dit wel het geval is: identificeer dit herinneringsbeeld, maak dit tot een nieuw target (met nieuwe NC/PC) en start een nieuwe EMDR procedure, indien daar tijd voor is.

b. Bij nog bestaande klachten: zoek de targets die deze klachten aansturen en start opnieuw (2).