

Flashforward procedure

In het geval de patiënt anticipatie-angst heeft (en dus vermijdingsreacties vertoont) ten aanzien van objecten of situaties in de toekomst, identificeer dan de *rampfantasie* van die persoon over de toekomst, iets wat hem of haar zal overkomen ('het ultieme schrikbeeld') bij een confrontatie met het gevreesde object/de gebeurtenis/ de situatie.

1. Introductie

- Benoem het doel van de interventie

"Ik vermoed dat jouw angst voor... [noem object, gebeurtenis of situatie]... zo sterk is vanwege een schrikbeeld of rampfantasie in je hoofd over deze situatie. Waar we nu naar toe werken is dat je dit schrikbeeld aan kunt, dat wil zeggen dat je er rustig naar kunt kijken en dat je beseft dat het niet waarschijnlijk is dat de ramp, zoals jij die in je hoofd hebt, daadwerkelijk op deze manier gaat gebeuren of dat je niet meer zo in beslag wordt genomen door de angst voor ellendige gebeurtenissen in de toekomst. De verwachting is dat je angst dan minder zal worden."

- Stel het beeld van de Future Template vast; verderop kom je daarop terug

"Maak dan nu in je hoofd een plaatje waarin je jezelf in de situatie ziet die je nu vermijdt of met veel moeite doorstaat... hoe ziet dat plaatje eruit?"

- Identificeer de *flashforward*

"Wij gaan nu uitzoeken welke beelden je in je hoofd hebt van wat je vreest dat er zal gebeuren – of eigenlijk zal misgaan, – wanneer je in contact komt met [noem object of situatie]. We zoeken dus naar 'het ultieme schrikbeeld' dat je nu verhindert om te doen wat je wilt doen. Je mag je ogen sluiten om je beter te concentreren. Wat denk je dat er misgaat? ...Welke ramp zal zich voor gaan doen? ...Hoe ziet dat beeld eruit?"

- Check of er niet nog een 'ramp achter de ramp'¹ ligt bijvoorbeeld:

"Wat zou er kunnen gebeuren dat nog erger is dan...[vul de angstaanjagende situatie in en

¹ Check of er niet nog een 'ramp achter de ramp' zit en stel eventueel aanvullende vragen als: "Wat stel je je precies voor dat er mis kan gaan als je..." "Als je hierover een nachtmerrie zou hebben... waar zou die dan over gaan?" "Maak hiervan een stilstaand plaatje."

noem eventueel een voorbeeld – zoals “...flauwvallen?” of “...een auto-ongeval krijgen”].

Ga verder met het rampbeeld dat de meeste spanning oproept (vergelijk eventueel de SUDs).

- Identificeer de *flashforward*

“Maak van deze gevreesde ramp een stilstaand beeld. ...Welke beeld heb jij? ...Hoe zit dat schrikbeeld precies in je hoofd?”

Aangezien de NC/PC combinatie in principe vaststaat² (“Ik ben machteloos”/ “Ik kan het aan”) wordt het standaardprotocol gevolgd vanaf 2.5 (vragen naar de emotie). Een *bodyscan* hoeft niet te worden uitgevoerd.

- Emotie

“Als je het beeld weer in gedachten neemt en tegelijkertijd in jezelf zegt ‘ik ben machteloos’, welke emotie voel je dan nu, op dit moment?” Noem eventueel bij wijze van hulp: ‘bijvoorbeeld bang, boos, bedroefd’.

- Lading van het beeld (SUD 0-10)

“Neem het beeld in gedachten en zeg in jezelf ‘ik ben machteloos’ (of een andere SUD-verhogende uitspraak), hoeveel spanning voel je dan nu, op dit moment, 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?”

Start vanaf hier de desensitisatie van de *flashforward* met het EMDR-standaardprotocol als ware het een herinnering. Ga door tot SUD = 0 en VoC = 7.

² 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 ben machteloos”) 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 ben machteloos’ – doet de angst of de spanning 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.

- Desensitisatie

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

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

a. *"Neem het beeld in gedachten, voel jouw machteloosheid ten opzichte van dit beeld..."*

"Wees je bewust van de spanning in je...[locatie van de spanning]."

Geef even de tijd zich te concentreren.

"Volg mijn hand en stel je open voor wat er daarna spontaan bij je opkomt."

<<<< 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 >>>>

Doorgaan totdat er zich geen nieuwe veranderingen meer aandienen ('einde van een associatieketen').

- *Back to target*

Test SUD.

"Haal het beeld waarmee we zijn begonnen weer voor je, zoals het nu in je hoofd ligt opgeslagen, ...hoeveel spanning roept dat nu op, op een schaal van 0 tot 10, waarbij 0 betekent helemaal geen spanning of helemaal neutraal, en 10 betekent maximale spanning?" (ZONDER DAT NC WORDT GEBRUIKT!)

Indien SUD > 0:

"Welk aspect van dat beeld veroorzaakt die spanning op dit moment het meest?"

(Eventueel het cijfer noemen, bijvoorbeeld: *"Wat veroorzaakt met name nog die 4...?" "Wat zie je...?"*

"Concentreer je op dat aspect... Ja, heb je dat?"

<<<< Set met afleidende stimulus >>>> (totdat er geen verandering meer is, terug naar 'back to target')

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

Indien SUD = 0 (target):

"Weet je absoluut zeker dat er niet ergens nog een heel klein restje spanning zit? ...Span je eens in om je te laten raken..."

Zo nodig desensitisatie vervolgen tot SUD = 0.

- Installatie van de PC

- a. Test VoC (met PC + beeld)

"Neem het oorspronkelijke beeld, dat wil zeggen het beeld waarmee we zijn begonnen, zoals het nu in je hoofd ligt opgeslagen, in gedachten, en zeg in jezelf 'ik kan het (beeld) aan'... Op een schaal van 1 (volledig onwaar) tot en met 7 (volledig waar), hoe geloofwaardig voelt die uitspraak dan aan?"

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

"Kijk naar het beeld en zeg in jezelf 'ik kan het (beeld) aan'...Ja, 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*.

Mental Video Check en Future template

De Mental Video Check en de *future template* worden toegepast als gedragsverandering een expliciet behandeldoel is. Grijp terug naar de in taxatie en casusconceptualisatie vastgestelde vermijdingsgedragingen en situaties die vermeden en/of gevreesd worden voor de toekomst.

Mental Video Check: procedure

Om na te gaan of er aspecten/ 'cues' zijn die zodanig veel spanning oproepen dat ze de patiënt zouden kunnen verhinderen om de confrontatie met de toekomstige situatie aan te gaan, laat je de patiënt 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 de patiënt niet vermijdt). De patiënt vertelt daarbij hardop wat hij/zij tegenkomt alsof hij/zij het daadwerkelijk gaat doen.

- Vraag de patiënt de ogen te openen op het moment dat spanning wordt waargenomen en zich daarbij te focussen op dat aspect dat de meeste spanning veroorzaakt. Voer direct een set uit en ga daarna door met deze procedure tot de hele film zonder spanning kan worden bekeken.

"Ik ga je straks vragen je ogen dicht te doen en de besproken situatie in gedachten te nemen die je tot nu toe moeilijk of spannend vindt om mee te maken. Stap zo direct denkbeeldig in die situatie en vertel wat je ziet en doet. Je bent dan als het ware al in de toekomst en je maakt het zelf mee. Begin bij het begin en loop door de situatie heen tot het einde, terwijl je nagaat of er ergens spanning optreedt. Vertel me dan hardop wat je meemaakt. Op het moment dat je spanning ervaart, concentreer je dan op het meest spannende aspect van die situatie en open je ogen. Dat is voor mij het teken dat je een moeilijk of spannend moment in je hoofd hebt en dan volg je weer mijn hand met je ogen. Is dat oké?"... "Nog even voor de zekerheid: zodra je spanning opmerkt concentreer je dan op wat je meemaakt en op wat het zo spannend maakt. Open dan je ogen, en volg mijn hand... Begin maar en vertel wat je ervaart."

Bij ervaren spanning/ogen openen: <<<< Set met afleidende stimulus >>>>

"Loop de film nu verder door en als je weer spanning ervaart, concentreer je dan weer op dat wat het spannend maakt en open dan je ogen..."

De *Mental Video-check* wordt net zo vaak herhaald (eventueel, na een aantal rapportages, niet meer hardop maar in gedachten) totdat deze door de patiënt zonder enige spanning wordt doorlopen.

Future Template: procedure³

De *future template* is een stilstaand beeld van een situatie in de toekomst waarin het *gewenste gedrag* wordt uitgevoerd. Analoog aan de *mental video check* wordt hier teruggegrepen naar het bij aanvang van de sessie, dus **vooraf vastgestelde beeld**, dat de *future template* weergeeft (bijvoorbeeld zichzelf langs een hond zien lopen of zichzelf zien vliegen in een vliegtuig).

Check of de patiënt nu verwacht de voorheen vermeden situatie te kunnen aangaan door te vragen:

- a. het eerder vastgestelde, stilstaande beeld van zichzelf in die tot nu toe gevreesde situatie op te roepen en
- b. te vragen of de patiënt zich nu in staat voelt dat daadwerkelijk aan te gaan.

“Neem het eerder vastgestelde, stilstaande beeld van jezelf in gedachten....., op een schaal van 1 tot en met 7, in welke mate kan je het nu aan om het ook echt aan te gaan?”

Als dat nog niet (voldoende) het geval is, ga dan verder met de volgende stap:

“Neem opnieuw dat stilstaande beeld van jezelf in de toekomstige situatie in gedachten, en zeg in jezelf: ‘Ik kan het aan dit daadwerkelijk te gaan doen’. ...Ja, heb je dat?”

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

Herhaal deze procedure net zo lang totdat de geloofwaardigheid van de *future template* niet verder meer stijgt (analoog aan installatie van de PC):

³ De *future template* is een stilstaand beeld van een situatie in de toekomst waarin het *gewenste gedrag* wordt uitgevoerd. Analoog aan de *mental video check* wordt hier teruggegrepen naar het bij aanvang van de sessie, dus **vooraf vastgestelde beeld**, dat de *future template* weergeeft (bijvoorbeeld zichzelf langs een hond zien lopen of zichzelf zien vliegen in een vliegtuig).

- **Huiswerkopdrachten**

- a. Bereid samen met de patiënt een of meer gedragsexperiment(en) voor, waarmee de patiënt ook aan den lijve kan gaan ervaren dat de gevreesde rampen uitblijven. Hierdoor zal het vertrouwen toenemen dat de patiënt de (voorheen) angstwekkende situatie (dat wil zeggen de bij de *mental video check* en/of *future template* imaginair opgeroepen situatie) ook daadwerkelijk aan kan.
- b. Laat de patiënt (als huiswerkopdracht) de proef op de som nemen door het daadwerkelijk uitvoeren van het voorgenomen gedragsexperiment.
- c. Evalueer het resultaat van het experiment en plan, indien nodig, opnieuw een gedragsexperiment/ exposure-opdracht.