

EncompASS

*Effecten van hypnotherapie
op de zelfwaardering
van jongeren met autisme*



Mariëlle Janssen

Augustus 2018

EncompASS

Effecten van hypnotherapie

op de zelfwaardering

van jongeren met autisme

Deze scriptie is geschreven in het kader van het afstuderen bij de Opleiding hypnotherapie en integrale psychosociale therapie bij Academie Hypnos.



Verskillende ontwikkelings- en egostadia (Mahler, 1963; Delfos, 2010)

Mariëlle Janssen

Inhoudsopgave

Dankwoord	4
Voorwoord	5
Inleiding	6
Theorie	7
<i>Onderzoeksopzet</i>	7
<i>Doelgroep</i>	8
<i>Methodiek</i>	9
Hypnotherapie	11
<i>Hoofdpijnen</i>	11
<i>Trance</i>	12
<i>Behandelplan</i>	13
Praktijk	15
<i>Werkwijze</i>	15
<i>Cliënt A, Nicky</i>	16
<i>Cliënt B, Carla</i>	21
<i>Cliënt C, Jelle</i>	26
<i>Cliënt D, Dion</i>	31
<i>Evaluatie</i>	37
Samenvatting van de resultaten	40
Conclusies	41
Literatuur	42
Bijlagen	44
<i>NVAZ</i>	44

Dankwoord

Ik ben dankbaar voor alle mensen die een rol in mijn leven hebben gespeeld, want ze hebben mede bijgedragen aan wie ik nu ben en daarmee aan deze scriptie. In het bijzonder wil ik de volgende personen eruit lichten:

- ☼ Ik dank **Rob** voor het maken van de structuur, zodat ik in staat was door de bomen het bos te zien. Omdat ik zelf van nature vrij geassocieerd ben, vind ik het lastig om overzicht te houden.
- ☼ Ik dank **Abel** voor de tekstuele check en de structuur van de praktijkverslagen.
- ☼ Ik dank mijn **proefpersonen** voor hun vertrouwen om zichzelf bloot te geven.
- ☼ Ik dank **Barbelo** voor de bijzondere ‘thuiscomsfeer’ die ik heb mogen ervaren bij Hypnos.
- ☼ Ik dank mijn **medestudenten** voor hun individuele bijdrage aan die sfeer en aan de mooie uitwisseling van energie.
- ☼ Ik dank **Luna** (mijn hond) voor het Boeddha zijn op al die momenten dat ik dat zo nodig had.
- ☼ Ik dank **Ingrid** voor de relaxte houding “het komt allemaal wel goed”.
- ☼ Ik dank mijn **gezinsleden** voor de ruimte die ze me hebben gegeven en flexibiliteit om deze opleiding te kunnen doen. Dat was voor hen leren om meer zelfstandig te worden.
- ☼ Ik dank alle **cliënten** die ik in mijn praktijk ben tegengekomen en hun rol in de therapeutische vorming tot wie ik nu ben.
- ☼ Ik dank **mezelf** dat ik mijn eigen hulpbronnen durf aan te spreken.

Voorwoord

De afgelopen 10 jaar heb ik in toenemende mate kennis gemaakt met mensen met autisme. Eigenlijk is dat proces 26 jaar geleden al begonnen toen ik mijn man leerde kennen, hoewel het uiteindelijk tot dit jaar duurde voordat bij hem de diagnose ASS (Autisme Spectrum Stoornis) is gesteld. Mijn gezin heeft een heel belangrijke rol gespeeld in de kennismaking met autisme. We hebben een dochter van 18 jaar die rond haar twaalfde met PDD-NOS is gediagnosticeerd, en een zoon van 13 die rond zijn achtste jaar de diagnoses PDD-NOS en ADHD kreeg.

In het opzetten van ondernemend onderwijs kreeg ik in toenemende mate te maken met leerlingen met autisme, ADHD en hoogbegaafdheid. Omdat onze zoon van 13 geen passend middelbaar onderwijs in Emmen bleek te kunnen krijgen, heb ik het Leerparadijs opgezet, dat HAVO/VWO-onderwijs biedt voor leerlingen met ASS, ADHD, hoogbegaafdheid en hooggevoeligheid. Na een pilot van een jaar heeft de onderwijsinspectie laten weten dat het Leerparadijs erkend gaat worden als particuliere B3 school, vanwege het dringende tekort aan echt passend onderwijs voor genoemde doelgroep.

Deze groep kinderen heeft me afgelopen jaar dusdanig gegrepen dat ik graag met hypnotherapie een bijdrage wil leveren aan een toenemende zelfregie. Met zelfregie bedoel ik meer regie/grip hebben op wie ze zijn (zelfkennis). Via het Leerparadijs krijgen ze meer sturing over hun leren (leren leren). Door meer zelfregie weten kinderen beter wat ze zelf nodig hebben en kunnen ze hun behoeften gemakkelijker aan anderen duidelijk maken.

Juist omdat deze kinderen zich vaak al zo onbegrepen voelen, is bij hen de nood hoog om verbinding te kunnen maken met de wereld om hen heen. Dat kan worden vereenvoudigd door een beter begrip van zichzelf.

Inleiding

Dit is een indicatief onderzoek naar de effecten van hypnotherapie op autisme wat betreft zelfwaardering bij hoog-functionerende jongeren. Tot op heden is er geen hard onderzoek gedaan naar deze effecten.

De vraagstelling wordt als volgt geformuleerd:

“Kan hypnotherapie bijdragen aan de zelfwaardering van hoog-functionerende jongeren met ASS?”

Hierbij zullen de volgende subvragen beantwoord worden:

- ☼ Wat zijn de effecten van hypnotherapie op de gemeten zelfwaarde volgens de Nederlandse Vragenlijst Aandachtsgerichte Zelfwaardering?
- ☼ Bij welk type cliënt is het effect het grootst en waarom?

Naast een persoonlijk dankwoord en voorwoord vormen de volgende hoofdstukken de kern van het verslag van dit onderzoek. In het hoofdstuk:

- ☼ **Theorie** wordt een theoretische beschouwing beschreven rondom de verwachte effecten - met name die van de zelfwaardering - van hypnotherapie op Hoog Functionerend Autisme (HFA) en de gekozen onderzoeksopzet en -methoden.
- ☼ **Hypnotherapie** wordt trance en hypnotherapie in hoofdlijnen uitgelegd. Tevens wordt uiteengezet hoe trance wordt gebruikt binnen de verschillende methoden en technieken van de hypnotherapie. Verder wordt het behandelplan beschreven en de daarin gebruikte hypnotherapeutische technieken.
- ☼ **Praktijk** wordt verslag gedaan van de hypnotherapie op vier jonge cliënten met ASS, gericht op een verhoging van de aandachtsgerichte zelfwaardering.
- ☼ **Samenvatting** wordt een korte samenvatting van de behandelresultaten van alle cliënten gegeven. Deze worden met elkaar vergeleken door te kijken naar het type cliënt en naar de methode.
- ☼ **Conclusies** wordt een verbinding gemaakt tussen de theorie en de praktijk en wordt zo de vraagstelling beantwoord. Ook worden enkele aanbevelingen gedaan wat betreft de toepassing en eventueel vervolgonderzoek op deze studie.
- ☼ **Literatuur** worden de bronnen vermeld.

Theorie

Onderzoeksopzet

In dit hoofdstuk volgt een theoretische beschouwing van de effecten van hypnotherapie op hoog functionerend autisme, dat wil zeggen zonder bijkomende verstandelijke handicap (Scarpa, 2015). Alle vormen van autisme zijn in DSM-V onder het Autisme Spectrum Stoornis (ASS) komen te vallen.

ASS is een aangeboren neurologische aandoening die een diep doordringende invloed heeft op de ontwikkeling (pervasieve ontwikkelingsstoornis) waardoor men de dagelijkse wereld vergaand anders beleefd en begrijpt dan de gemiddelde mens. Dit uit zich in communicatie, verbeelding en sociale interactie. De mate van ASS kan vergaande gevolgen hebben voor het zelfbeeld.

De vraagstelling van het indicatief onderzoek is gebaseerd op het vermoeden dat een hypnotherapeutische benadering een welkome aanvulling is op de cognitieve benadering die men ziet in de gangbare behandelingen (Mahari, 2006; Mitchell, 2008; Rubio, 2008). De onderbouwing hiervoor is dat hypnotherapie meer op onbewuste processen aangrijpt. Behandelingen die steunen op medische en gedragsvisies van autisme lopen het risico emotionele factoren te negeren.

Aandacht voor emotionele factoren is voor mensen met autisme essentieel (Yapko, 2009), zoals het gevoel van zelfwaardering. Mensen in het autismespectrum vertonen namelijk vaak symptomen die wijzen op een slecht zelfbewustzijn of hyperbewustzijn, een laag zelfbeeld, depressie en problemen om contact te maken met anderen (Mayes, 2011). Hypnotherapie is al een bruikbare techniek gebleken voor jongeren met ernstige tekortkomingen in hun ik-sterkte/ego (Gardner, 1980).

Hypnotherapie kan een onderdeel zijn van holistische zorg waar ook speltherapie, het gebruik van beelden en verhalen maken, intensieve interactie, Neuro-Linguïstisch Programmeren, Cognitieve Gedragstherapie en positieve psychologie deel van uitmaken.

Tot nu toe is er nog geen hard onderzoek gedaan naar hypnose als een effectieve (deel)behandeling voor mensen met autismespectrumstoornissen. Alleen anekdotische rapporten, enkele case-studies en ongecontroleerd onderzoek is beschikbaar in de literatuur (Yapko, 2009).

Doelgroep

“Mensen met autisme doen hun hele leven al non-stop aan intensieve braintraining”

Franscesca Happé, neurowetenschapper.

De linker hersenhelft is bij autistische mensen ongerijpter (Bauman, 1994) wat zowel uitdagingen als ook kansen biedt. Het nog minder ontwikkelde (uitdaging) of meer open (kans) brein uit zich in de verschillen in sociale interactie, communicatie en verbeelding ten opzichte de gemiddelde mens.

Er wordt gekozen voor jongeren omdat de informatieverwerking in het brein bij kinderen en jongeren met ASS anders is dan bij de gemiddelde mens (Smith, 2016). Op volwassen leeftijd is dit meestal door compensatie niet meer zichtbaar (Cédric, 2016).

Alvorens met hypnotherapie bij kinderen te beginnen, verdient het aanbeveling dat men al met ze omgaat, zodat het verleden van het kind bekend en gerapporteerd is (Kohen, 2011). Deze situatie is niet van toepassing in dit onderzoek.

Er bestaan grote verschillen tussen individuen - en in het bijzonder mensen met autisme - wat betreft de ontwikkelfase waarin men op een bepaalde leeftijd is (Mahler, 1963). Vooral voor mensen die al behoorlijk zelfbewust zijn, zal hypnotherapie meerwaarde hebben. En omdat het behandelplan uit slechts vijf sessies bestaat, is dat zelfbewust zijn bij de bepaling van de doelgroep eigenlijk een voorwaarde.

Het is in dit onderzoek niet mogelijk gebleken kinderen uit het autistisch spectrum de vereiste kennismakingsperiode te geven om voordeel te kunnen hebben van hypnose en hypnotherapie. Op grond hiervan is het noodzakelijk te kiezen voor jongeren die niet meer als ‘kind’ kunnen worden bestempeld. Ondanks de grote individuele verschillen mag worden verondersteld dat men bij een leeftijd van 17 jaar een fase van voldoende zelfbewustzijn heeft bereikt door de (pijnlijke) levenservaringen die er tot dan toe zijn geweest.

De doelgroep wordt verder beperkt door een accent op normale tot hoge intelligentie te leggen zodat verstandelijke beperkingen niet ruisen met wat specifiek autisme is.

De doelgroep is op grond van al deze overwegingen vastgesteld op **jongeren van 17 jaar of ouder met autisme die hoog-functionerend zijn.**

Methodiek

Anders dan het brein van de gemiddelde mens staat het brein van iemand met een autismespectrumstoornis niet gelijk aan minder of beter. Soms is het lastig (je wordt niet altijd begrepen) maar soms ook handig (je hebt een unieke kijk op dingen en komt makkelijker tot creativiteit). Voor de therapeut en de jongere met ASS is het van belang deze verschillen te leren herkennen en vooral te erkennen (Yapko, 2006). Het vergroten van de zelfwaardering door hypnotherapie (Fredericks, 1999) kan aan deze erkenning bijdragen.

Passend voor deze groep zijn hypnotherapeutische technieken als inducties, hypnotisch taalgebruik, ingebedde metaforen, verwachtingen, posthypnotische suggesties en het gebruik ervan binnen de context. De volgende elementen worden in elk geval geadviseerd (Yapko, 2006):

- ☼ Metaforen met ingebedde suggesties (het kind als held, bijvoorbeeld als wetenschapper, tuinman of waar de interesse ook ligt).
- ☼ Een ontspannen plek met inhoud of processuggesties (waar voelt het kind zich altijd helemaal op zijn gemak en zichzelf?).
- ☼ Het gebruik maken van eerdere hypnotische ervaringen/ankers.
- ☼ Het geassocieerd voelen afwisselen met gedissocieerd kijken naar.
- ☼ De psychologische flexibiliteit zal vergroot worden als gebruik wordt gemaakt van hypnotisch taalgebruik. Er wordt dan beroep gedaan op een ander deel van de hersenen, waardoor we ons van onbewuste processen bewust worden ten aanzien van ons gedrag (zie Hoofdstuk 2, Trance).

Actieve Imaginatie (AI) als typische hypnotherapeutische techniek geeft de jongeren de kans om metaforisch en symbolisch te ontdekken wat ze nodig hebben in hun zelfwaardering. Ze creëren middels het verbeelden van een dier hun eigen bewustwordingsverhaal. Verhalen vertellen is effectief in het aanpakken van een brede variatie aan jeugdproblemen (Mills, 1986, Thomson, 2005) en ook bewezen effectief bij ASS (Giuliani, 2016). Dat komt omdat de autistische verbeelding biologisch is bepaald. Door de AI-techniek wordt bij mensen met HFA meteen de nadruk gelegd op de sterke kanten van de creatieve aanleg en volgt men de cliënt (Sugarman, 2007). De aangeboren obsessie voor fundamentele ontdekkingen - in plaats van replicerend zijn - wordt daarmee gekoesterd (Fitzgerald, 2004).

Mensen met ASS hebben moeite met 'vergeven en vergeten' - adaptief gedrag - (Gilotty, 2002) en het daardoor gedissocieerd kijken naar een gebeurtenis. Zowel hypnose als Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) en Time Line Therapy kunnen helpen door de intensiteit te verminderen van negatieve emoties die gekoppeld zijn aan herinneringen aan stressvolle gebeurtenissen (Ahmad, 2011). Los van deze vermindering versterkt de Circle of Excellence uit de NLP ook nog eens de zelfwaardering om deze moeilijke gevoelens aan te gaan.

Bij jongeren met ASS is het zinvol te letten op de sociale gerichtheid op en betrokkenheid bij de ander (Gaag, Van der, 2002). Het Sociaal Panorama is daarvoor een geschikt instrument als uitbreiding op NLP. Men vormt een sociale kaart van de werkelijkheid waarin de cliënt bewust wordt hoe hij of zij omgaat met familie, vrienden, geliefden of autoriteiten (Derks, 2002). De cliënt wordt hierbij in de gelegenheid gesteld dingen uit te spreken (naar belangrijke personen) en belemmerende verbindingen los te maken.

Door bewuster te worden welke gevoelens van jou zijn, en welke van de ander, neemt de ik-ander differentiatie (Delfos, 2010) toe. Het inzetten van het Sociaal Panorama kan aan deze ik-ander differentiatie bijdragen en kan verder gebruikt worden als openlegtechniek voor onderliggende problematiek. In de vervolgsessie kan dan verder aan transformatie van het onderliggende gevoel gewerkt worden.

Met name kinderen en jongeren met ASS vallen op door hun angst (Delfos, 2010). Op een indirecte manier kan het 'angst'-deel de samenwerking met een 'vertrouwen'-deel verkennen. Dit wordt gedaan door middel van Oppositiedelen, welke als innerlijke strijd tot uiting komen tijdens een gesprek.

De Tijdlijnmethode is heel geschikt voor mensen die kinesthetisch zijn of het denken laten overheersen, zoals bij de doelgroep vaak het geval is. Door de snelheid van de methode kan iemand het niet met het denken bijbenen. Verder kan tijdens het gebruik van de tijdlijn goed de nadruk worden gelegd op ik- versterkingen. Belangrijke bekrachtigingen zijn het nemen van hetgeen positief geankerd is in het verleden en voelbaar hersteld is in zichzelf, evenals dat wat beter gaat in de toekomst terug meenemen naar het nu. Bepalend zijn ook de hulpbronnen die de persoon aan zichzelf kan geven, of zich datgene kan geven wat de ouders niet gekund hebben. Het is hier de bedoeling dat de cliënt transformeert wat hij als kind is gaan geloven in een helpende overtuiging naar de toekomst.

Om de zelfwaardering vooraf en nadien vast te stellen, kan gebruik worden gemaakt van een vragenlijst naar aandachtsgerichte zelfwaardering (NVAZ, zie Bijlage).

Hypnotherapie

Hoofdpijnen

“Hypnose is een toestand waarin je jezelf zover laat gaan in een doelgerichte dagdroom, dat je jezelf losmaakt van je uitwendige omgeving en opgaat in je innerlijke werkelijkheid.”
Araoz.

Volgens professor Mark Jensen van de universiteit van Washington Medical Centre is hypnotherapie "een vorm van psychotherapie waar hypnose en trance als therapeutisch middel wordt ingezet om tot verandering te komen van gevoel, gedrag of gedachten". Een hypnotische staat wordt doelbewust opgewekt als therapeutisch middel. In tegenstelling tot hetgeen tijdens theaterhypnose gebeurt, behoud je altijd de controle over jezelf.

In hypnotherapie leer je op een andere manier dan je gewend bent naar jezelf luisteren. Daardoor kom je dichterbij je onbewuste gevoelens en overtuigingen. Hierdoor ontstaan nieuwe inzichten die je op je eigen manier kunt toepassen in het dagelijks leven om zo je doelen te verwezenlijken. Doordat je momenten herbeleeft, en anders kan gaan duiden, worden problemen vaak opgelost.

Hypnotherapie is een behandelmethodede bij klachten van psychische en psychosomatische aard, behalve als er sprake is van zeer ernstige psychiatrische aandoeningen. Hypnotherapie omvat een verzameling technieken - zoals regressie, waarbij er terug wordt gegaan in de tijdsbeleving naar gebeurtenissen die de oorsprong zijn van het probleem nu - die nodig zijn voor het opwekken en begeleiden van de trance. Naast trance (oftewel hypnose) maakt de hypnotherapeut gebruik van andere therapievormen waarvan de werking is aangetoond in wetenschappelijk onderzoek (evidence based).

De verbinding tussen lichaam en geest om tot de kern te komen is een cruciaal element uit de hypnotherapie. De pijn zit in het lijf opgeslagen en uit zich nu in alles wat daardoor getriggerd wordt. Om te voorkomen dat er re-traumatisatie optreedt in het alledaagse, is herbeleving en bewustwording onder begeleiding nodig.

Trance

“Het onbewuste doet zo ongeveer alles wat psychologisch van belang is.

Ons bewustzijn wordt alleen af en toe geconfronteerd met het eindproduct.”

Ab Dijksterhuis (hoogleraar psychologie van het onbewuste).

Trance is een toestand van diepe ontspanning en veranderd bewustzijn, waarin je contact kunt maken met het onbewuste (Uijtenbogaardt, 2016). Deze toestand van diepe ontspanning wordt ook wel hypnose genoemd.

Je bent vaker ‘in trance’ dan je denkt! Als je dagdroomt, of misschien opgaat in die ene speciale film of dat boek... Trance (of hypnose) is een bewustzijnstoestand net zoals ‘wakker zijn’ en ‘slapen’. Het wordt gekenmerkt door diepe ontspanning en naar binnen gerichte aandacht. Ieder mens ervaart meerdere keren per dag een lichte vorm van trance (hypnose). Het zijn de zogeheten dagelijkse trancemomenten zoals dagdromen of het opgaan in een film of boek waarbij je de omgeving als het ware even vergeet.

Hypnotherapie is een vorm van therapie die gebruik maakt van trance. Vanuit de toneelhypnose en op tv is trance vaak bekend als een diepe slaaptoestand, waarin de cliënt doet wat de hypnotiseur directief opdraagt. De moderne hypnotherapie verschilt zowel van de klassieke hypnotherapie als van de toneelhypnose vooral in het feit dat de cliënt tijdens de trance alert en bewust blijft en dat de gevoelens van de cliënt gevolgd worden. (Uijtenbogaardt, 2016)

In hypnotherapie wordt een onderscheid gemaakt tussen het bewuste en het onbewuste. Het bewuste is je denken en daar waar jouw aandacht is. Het onbewuste is de plek van de emoties, de herinneringen, de gedragspatronen en gewoontes. Het onbewuste bestaat uit alle psychologische processen waarvan we ons niet bewust zijn, maar die ons gedrag (of ons denken, of onze emoties) wel beïnvloeden.

Met name gevoelens en gedachten die wij in onze jeugd verdrongen hebben om ons in de wereld staande te houden, kunnen op onverwachte momenten ons doen en laten bepalen. Om een harmonisch en ‘heel’ mens te worden is het belangrijk ons bewust te worden van wat we verdrongen hebben. Door bewustwording en verwerking krijgen we weer de regie over ons leven. Het onbewuste herbergt tevens alle kwaliteiten en hulpbronnen die we rijk zijn. Het kan als een wijs deel van onze persoonlijkheid worden gezien.

Behandelplan

Mensen met autisme hebben vaak veel angsten, onder- of overprikkeling, grote onzekerheid en weinig zelfwaarde. Vooral de groep hoog-functionerenden heeft door een grotere zelfreflectie daar veel last van. Het behandelplan zal daarom een volgorde hanteren waarin eerst wordt gewerkt aan ik-versterking. Pas als de ik-versterking is bereikt en de cliënt het in beginsel aankan om naar de bijbehorende pijn te gaan, kan worden overgegaan tot traumaverwerking.

Intake en Actieve Imaginatie

Eerst is het van belang om een idee te krijgen van de motivatie van de cliënt, en in te gaan op aard, ernst en soort klachten die hij of zij heeft, alsmede wat de cliënt met de therapie wil bereiken. Voor de doelgroep van dit onderzoek is het belangrijk vanuit een veilige setting draagkracht te creëren, zodat cliënten kunnen gaan vertrouwen op de interventies en zich open kunnen stellen voor verdere vormen van therapie. Aan het einde van de intake wordt er een progressieve relaxatie gedaan die de cliënt leert te ontspannen. Door deze oefening als huiswerk mee te geven, en hen deze dagelijks te laten ervaren, kunnen cliënten geregeld spanning laten afvloeien.

Circle of Excellence

De tweede sessie versterkt het ik en het gevoel van eigenwaarde door hulpbronnen aan te boren. Deze sessie vergroot ook het inzicht in interne en externe hulpbronnen en versterkt de draagkracht voor hypnotherapeutische interventie door bewust te worden van de innerlijke hulpbronnen in een goed gebalanceerde prikkelsituatie. Hier wordt gebruik gemaakt van the Circle of Excellence uit de NLP. Met de Circle of Excellence worden drie eigenschappen samengebracht tot één nieuwe krachtige hulpbron, die de cliënt in moeilijke omstandigheden kan ondersteunen.

Sociaal Panorama

Tijdens de derde sessie wordt er gewerkt met het Sociaal Panorama. Mensen geven onbewust hun sociale omgeving weer als een landschap, een panorama, waarin (interne representaties van) relevante personen en groepen een plaats innemen. De plaats en de afstand van de ander tot het imaginaire zelfbeeld bepaalt de relatie met de ander. Door te werken aan de transformatie van onze representatie van de ander en ons zelfbeeld kunnen we onze relaties met anderen en onszelf verbeteren. Deze sessie kan veel informatie geven voor vervolgsessies, en tegelijkertijd de cliënt helen waar dat al kan.

Oppositiedelen

De vierde sessie heeft als doel een 'innerlijk conflict' in de cliënt op te lossen. De delen die in een innerlijke strijd zijn gewikkeld, krijgen de ruimte en worden uitgenodigd met elkaar te communiceren. Op die manier kan de cliënt als het ware van toeschouwer, gespreksleider tot uiteindelijk relatietherapeut worden van z'n eigen innerlijke tegenpolen. Deze werkwijze noemt men oppositiedelen. Bij de autistische jongere zijn delen als angst versus vertrouwen en ik versus de ander waarschijnlijk belangrijk. Als deze innerlijke strijd in een samenwerking wordt omgezet, kunnen ze met meer gemak, vertrouwen en zelfverzekerdheid gaan functioneren in het sociale verkeer. In de sessie is dit te constateren doordat de vorm, houding en uitstraling van de delen duidelijk verandert.

Regressie Tijdlijn

In de vijfde sessie zal de cliënt terug gaan naar het eerste of allerbelangrijkste moment in het verleden, vlak voor, vlak na of tijdens een angstig moment. Het gaat hier om een denkbeeldige lijn in de ruimte waarlangs iemand loopt terwijl de therapeut suggesties geeft: "Bij elke stap die je naar achteren zet, neemt je onbewuste je mee verder terug in de tijd naar het moment dat je voor het eerst de hoop (vertrouwen etc.) bent kwijt geraakt." Door gebruik te maken van hypnotisch taalgebruik wordt het een hypnotherapeutische methode. Van regressie is sprake wanneer de cliënt momenten van vroeger herbeleeft. De cliënt gaat dan met zijn aandacht terug naar het allereerste moment van een bepaald affect in het verleden.

Technieken

Een overzicht van de hypnotherapeutische technieken in de gekozen behandeling:

- **ankeren** is het met behulp van zintuiglijke stimuli overbrengen van aspecten van een positief gevoel (situatie) naar een negatief gevoel (situatie). Het doel is om het negatieve gevoel te laten verminderen of zelfs te laten verdwijnen. De zintuiglijke ervaring (stimulus) kan een kleur zijn of een lichaamsgevoel, maar het kan ook een klank of een woord zijn. Soms kan het ook een combinatie zijn.
- **associëren** is "zich verbinden met", een therapeutische techniek met als doel de cliënt een gebeurtenis te laten beleven. De cliënt komt in de situatie, zodat hij de situatie kan verkennen en voelen wat het hem doet hier te zijn. Het gaat om de bewustwording.
- **dissociëren** is een therapeutische term voor het niet in de beleving zijn, maar erbuiten, observator zijn. Het betekent uit een situatie of gevoel stappen, en als "derde" naar de eigen situatie kijken.

Praktijk

Werkwijze

In dit hoofdstuk zal per cliënt de achtergrond en de problematiek worden beschreven. Per sessie wordt het contract en de toegepaste methode beschreven en wordt afgesloten met een evaluatie per cliënt over de resultaten. Verder zal hier ook per cliënt aangegeven worden indien er van het behandelplan is afgeweken en wat de reden hiervan is.

Het in de praktijk uitgevoerde behandelplan ging uit van eerst in je kracht zetten en toch al het opwekken van bewustwording, terwijl er gaandeweg meer naar de pijn toe wordt gewerkt. Traumatische ervaringen kunnen daarna met een groter gemak worden beleefd en getransformeerd. Het behandelplan is als volgt uitgevoerd:

- ☼ **1e sessie:** Ten eerste is het van belang om een idee te krijgen van de motivatie van de cliënt, het voorkeursysteem (visueel, auditief of klnesthetisch voorkeursysteem) en wat dieper in te gaan op aard, ernst en soort klachten die hij heeft. Tijdens een intake worden de achtergrondgegevens van de cliënt duidelijk. Na de intake is er een actieve imaginatie die de cliënt helpt te ontspannen en aansluit bij de ik-versterking.
- ☼ **2e sessie:** De tweede sessie is de Circle of Excellence waarbij innerlijke hulpbronnen worden ontdekt die het zelfvertrouwen verder versterken door bewustwording.
- ☼ **3e sessie:** De derde sessie is het Sociale Panaroma. Het doel is uiten, losmaken en bewustwording van belemmerende energetische verbindingen in de sociale context door kinesthetisch in de ruimte werken waardoor uiteindelijk de stip op de horizon toegankelijker wordt.
- ☼ **4e sessie:** De vierde sessie is Oppositie Delen. Twee ogenschijnlijk tegengestelde delen van een probleem worden gestimuleerd om met elkaar te communiceren en samen te werken. Deze paradoxale benadering zorgt dat er geen innerlijke strijd meer is en dat de aanpak wordt ervaren als het samenwerken naar een gezamenlijk doel.
- ☼ **5e sessie:** In de vijfde sessie wordt gewerkt met de Tijdlijn regressie. Daarbij zal gekeken worden of er nog restjes overprikkeling zijn die vervolgens nader onder de loep worden genomen om met voldoende vertrouwen de toekomst tegemoet te treden.

Uiteraard zijn de namen van de cliënten in deze rapportages gefingeerd. Uit respect naar de cliënt worden verder alleen vertrouwelijke gegevens vermeld die relevant zijn voor het onderzoek en die niet naar een cliënt te herleiden zijn.

Clïent A, Nicky

NVAZ vooraf: 64, een score die aangeeft dat haar gevoel van zelfwaardering laag is.

Sessie 1, Intake en Actieve Imaginatie

Intake/Voorgesprek: Uit de intake blijkt dat Nicky een 18-jarige vrouw is met het syndroom van Asperger. Ze woont bij haar ouders en twee jongere broertjes, is erg onzeker maar niet verlegen. Ze heeft een slaapstoornis, wat in het slaapcentrum is uitgezocht, waardoor haar natuurlijke slaapritme van 2 uur 's nachts tot 10 uur 's ochtends is. Ze wil graag werken aan haar zelfbeeld en zelfvertrouwen.

Nicky is vrijgesteld van leer- en startkwalificatieplicht. Ze houdt van talen, leert zichzelf piano spelen, weet alles over eten, en heeft een paar goede vriendinnen. Eerder is ze bij de GGZ behandeld voor depressie en ze weet dat ze hooggevoelig is.

Ze vindt naar de winkel gaan lastig om de sociale stress, is altijd al bang geweest voor vuur en is haar gezin dankbaar dat ze haar naaste familieleden altijd kan vertrouwen, aangezien ze van nature heel wantrouwend is.

Hulpvraag: is meer zelfvertrouwen te ervaren in de alledaagse dingen.

Contract: Er wordt gewerkt aan een hulpbron middels een krachtdier vanaf een fijne plek waar ze elk moment naar terug kan wanneer ze het nodig heeft haar zelfbeeld te versterken.

Nagesprek: geeft Nicky dat ze zich overal thuis kan voelen. Wanneer ze zich niet op haar gemak voelt, kan ze gevoelsmatig naar de plek, dicht bij de wolf in het licht. Haar overleden oma verscheen ook als extra hulpbron in het licht (oma ervaart ze vaker in het licht). Door Nicky's fotografische geheugen kan ze heel gemakkelijk weer terug in dit gevoel. Ze vindt haar stemming heel neutraal en dat ervaart ze positief. Het fijnst vond ze het gevoel dat ze geaccepteerd en begrepen werd. Als huiswerk heeft ze zich voorgenomen om deze oefening voor zichzelf naar behoefte te doen. Zo houdt ze controle over haar gedachten en kan ze tot rust komen.

Sessie 2, Circle of Excellence

Voorgesprek: Tijdens het voorgesprek blijkt dat Nicky de huiswerk oefening heeft gedaan voor het inslapen, als ze moeilijk kon slapen. Ze is dan bij zichzelf en dat vindt ze fijn.

Ze laat weten voor het eerst weer met de bus alleen eruit te zijn geweest naar een event. Het was voor haar een mooie ervaring. Ze zei tegen zichzelf "je kan dit en gaat er niet dood aan".

Contract: Doel voor deze behandelsessie is dat ze graag op een meer ontspannen manier onder de mensen kan zijn.

Hiertoe boort Nicky drie hulpbronnen aan van momenten waarbij ze zich ontspannen voelde onder de mensen. Het resultaat is één hele krachtige hulpbron door het samenvoegen van de drie bewust geworden hulpbronnen. Tijdens het nagesprek laat Nicky weten dat ze zich ontspannen en vertrouwd voelt. "Zelfs mijn nek en schouders zijn enigszins ontspannen, terwijl ze eigenlijk altijd vast zitten. Ik zie de paarse en oranjegele kleur en heb het gevoel helemaal in mijn eigen wereld te zijn." Dit is haar anker. Dit is met een posthypnotisch signaal verankerd voor alle momenten wanneer ze dit gevoel kan gebruiken.

Nagesprek: Ze concludeert dat het ontspannen onder de mensen zijn zou moeten lukken. Ze heeft over een paar dagen een verjaardag bij een vriendin waar ze gaan koken. Die vriendin heeft ze lang niet gezien en ze weet niet wie er nog meer zijn. "Ik heb er spontaan zin in gekregen en heb trek gekregen om te eten. Het lukt me ook vaak smaken, geuren en geluiden mee te nemen, dus het zal met gevoel en kleuren ook lukken." Over zelfvertrouwen gesproken.

Het woord huiswerk vindt ze vervelend. Ze noemt het liever aandachtspunt. Daartoe wil ze het 'cirkelgevoel'-anker zo vaak mogelijk als gewenst toepassen. Ook laat Nicky weten dat ze voor haar gevoel nu naar de winkel kan lopen.

Verder is het vastzitten van nek en schouders een aandachtspunt dat wellicht nog tot uiting komt in vervolgsessie, of waar verder nog wat mee te doen is.

Sessie 3, Sociaal Panorama

Voorgesprek: Tijdens het voorgesprek werd duidelijk hoe het gegaan is. Nicky heeft regelmatig in sociale settings verkeer. De ene keer ging het beter dan de andere keer. Verder geeft ze aan dat het cirkelgevoel niet goed voor haar werkt aangezien ze te alert en te gevoelig is voor sfeer om het cirkelgevoel te kunnen laten zijn. Als aandachtspunt wordt hooggevoeligheid genoteerd: je grenzen af kunnen bakenen tussen jezelf en de ander(en).

Contract: Het Sociaal Panorama wordt ingezet met als doel eventuele negatieve en belemmerende emoties naar mensen bewust te worden, ze uit te spreken, en verbindingen los te maken.

Het vastzitten in nek en schouders is door tijdgebrek niet opgesteld. Opgesteld zijn beide ouders, beide broertjes, twee oma's (waarvan één is overleden), en drie beste vriendinnen uit haar jeugd.

Naar haar moeder hoeft ze niks te uiten, want dat wat ze kwijt wilde, heeft ze allemaal al gezegd. De koppigheid van beiden is humor die ze samen delen. Nicky voelt warmte bij haar hart. Ze zitten nooit op één lijn bij het aanpakken van dingen. Toch kunnen ze daardoor juist interesses delen en goed samen praten. Het is frustrerend en grappig tegelijk. Nicky laat weten haar te waarderen.

Met haar vader zit Nicky juist teveel op één lijn, waardoor ze soms heel erg botsen. Leuk om samen de hond uit te laten. Pap is nu erg ontregeld omdat het slecht gaat met zijn vader die in het ziekenhuis ligt.

Ook met pap voelt Nicky verbondenheid vanuit haar hart, een warm gevoel. Soms voelt ze zich volwassener dan hij, het gevoel voor hem te zorgen met verantwoorde voeding bijvoorbeeld. Hij staat er open voor en heeft er respect voor. Ook als hij niet op tijd naar bed gaat wijst Nicky hem erop. Hij staat hier ook open voor. Nu pap ontregeld is, klopt het voor haar gevoel niet. Ze laat weten zelf erg ontregeld te worden als anderen ontregeld zijn. Dit voelt ze in haar hoofd, buik en keel (brok in de keel). Nicky maakt zich zorgen om haar vader. Hier is als werkpunt nog een losmakingsritueel nodig. Dat lukt haar nu niet.

“Oma ‘Parc Sandur’ (overleden) is degene die me altijd 100% begreep. Ze ondersteunt me altijd. Ik ga meestal met haar praten als ik me zorgen maak, dan voel ik me niet eenzaam maar veilig. Ik weet niet of ik wel of niet paranormaal ben. Maar ik heb met haar een hart en zielsverbinding. Alles botst altijd biologisch en spiritueel maar met oma botst niks. Ik voel me verbonden met haar in mijn hele lijf en overal om me heen, een hele sterke verbinding.” Oma is haar innerlijke hulpbron.

Dan gaat de aandacht uit naar de beste vriendinnen. Traumaverwerking blijkt nodig op een afgewezen gevoel bij de vriendinnen. Nicky ervaart vaak een conflict via berichten. Dit conflict komt willekeurig naar boven. Nicky heeft geconcludeerd dat ze niet met haar gevoel bij anderen kan komen omdat ze zich zo bezwaard voelt. Alle drie de vriendinnen waren aan het verhuizen op het moment dat Nicky met hen een conflict kreeg.

Gedurende het Sociaal Panorama bleek dat Nicky voller en voller zat. Ze kon minder onder woorden brengen doordat ze juist vol raakt met allerlei gevoelens, vermengd met haar zorg van het moment, haar opa en haar vader. Vandaar dat het uiten, de verbindingen voelen en een passende plek geven is ingekort tot wat essenties om een andere keer verder mee te gaan.

Vanuit een paar stappen in de toekomst naar haar plek kijkend, geeft Nicky aan dat ze zichzelf accepteert, van zichzelf houdt, en niks aan zichzelf wil veranderen. De manier van leven wil ze wel veranderen, maar daar zit geen tijdslimiet op. Wanneer ze vanuit het nu naar de toekomst stapt, komt er stress van school op wanneer ze denkt aan een opleiding, een baan, een eigen huisje (het bezwaard voelen komt weer op bij het idee dat ze bij haar ouders in huis blijft wonen).

Nagesprek: Tijdens het nagesprek laat Nicky blijken dat ze vindt dat ze het niet zo moeilijk zou moeten vinden haar mening te geven. Ze zit nu vooral met pap en opa. “Pap kreeg een telefoontje vlak voordat ik hiernaartoe ging. Ik ben gauw weggegaan. Het spannende gevoel is zo groot op dit moment.”

Dit gevoel zat er steeds onder waardoor ze niet goed in het gevraagde gevoel van het Sociaal Panorama kon komen. Jammer van deze sessie, toch zijn een aantal werkpunten helder geworden om verder aan te werken.

Sessie 4, Oppositiedelen

Voorgesprek: Tijdens het voorgesprek laat Nicky weten dat ze de feestdagen heeft overleefd. Opa is naar huis, ze kunnen niet meer opereren. Hij heeft nog een half jaar ongeveer. Qua oppositiedelen hebben we het gehad over gevoel-verstand, hoofd-hart of bezwaard voelen (rol nek/schouders, lijf letterlijk bezwaard?) versus mogen zijn. Oftewel gevoel voor me houden vs gevoel mogen uiten (bij anderen), of zelfzorg vs zorg voor de ander. Er wordt gelet op het teruggeven van introjecten hierbij.

Contract: Al pratende erover geeft Nicky aan het liefst zoveel mogelijk dankbaar te zijn zodat dankbaarheid automatisch gaat verlopen. Er wordt dus gewerkt met deel 'Bezwaard' versus deel 'Dankbaar'.

Na de Inductie is er de Prettige Plek waar het kalm en relaxed voelt. Er mag hier gewerkt worden. De delen komen op als schaduwen, links Bezwaard en rechts Dankbaar. Beide donker en rechtop. 'Bezwaard' stoot af als een magneet, 'Dankbaar' trekt aan. "Als ik een stap naar 'Dankbaar' toe zet voel ik me bezwaard om dichterbij 'Dankbaar' te komen."

In de communicatie met 'Bezwaard' blijkt dat Nicky zich niet zonder meer bezwaard voelt. 'Bezwaard' is er alleen wanneer hij echt een functie heeft, het komt niet heel vaak voor. Zo ontstaat er een nieuw evenwicht. De delen zijn zwevende energieën geworden, lichtjes/wolkjes die van kleuren veranderen.

Nagesprek: Tijdens het nagesprek voelt Nicky zich wel chill en relaxed en een beetje duizelig. "Het is nieuw, ik los dingen nooit op met visualiseren. Technisch gezien was ik mezelf aan het helpen. Ik beseft dat dit sneller is gegaan dan ik bewust zou kunnen worden." Nicky zegt dat het dankbaar zijn eigenlijk niet echt het tegenovergestelde is van bezwaard voelen. Ze vertelt hoe ze van jongs af aan is opgegroeid met het verhaal over de kinderen in Afrika, en dat die het veel erger hebben, dus dat zij eigenlijk geen reden heeft om te klagen. Met andere woorden, wees dankbaar, terwijl dit een introject is gebleken. Wat ontstaat er wanneer dit terug wordt gegeven? Volgende sessie alert op zijn. Nicky vertelt verder over de verwarring wanneer ze met haar moeder praat. Ze voelt zich bij haar het allerveiligst, dus uit zich bij haar, en vervolgens reageert haar moeder er lijnrecht tegenover. Dat maakt het verwarrend. Het dankbaar voelen is een aandachtspunt voor sessie 5. De continue verwarring in het veilig voelende gesprek met mam is een werkpunt. Nicky heeft een overwegend goed gevoel.

Sessie 5, Tijdljn Regressie

Voorgesprek: Uit het voorgesprek blijkt dat Nicky graag meer andere activiteiten zou willen doen, ervaringen opdoen, meer uit haar hoofd. Ze zegt behoefte te hebben om zich meer bewust te zijn van haar omgeving zodat alles niet zo aan haar voorbij gaat.

De wens formuleert ze als volgt: "Ik leef in een waas, ik ben half aanwezig, ik voel emoties vooral 's avonds. Dit is in mijn lijf voelbaar in keel en buik en ik denk: ik kan dit en ga er niet dood aan."

Contract: Het doel wordt hiermee om minder in haar hoofd, en meer levendig in het hier en nu te zijn.

In de toepassing van de tijdljn geeft Nicky aan nooit iets met tijd gehad te hebben, maar meer met gebeurtenissen.

Tijdens het ervaren op de lijn geeft ze aan dit niet te kunnen, verschillen te voelen op de lijn en zichzelf voor de gek te houden. Er is wel een moment, maar de klachten wijdt ze aan de droge lucht in de praktijkruimte. Ze voelt druk op borst en hoofd, heeft nek en schouders aangespannen, daar had ze hiervoor ook al last van.

Terwijl we wat ervaring opdoen tijdens het op en neer lopen over de lijn, is Nicky bang dat ze zich onvoldoende openstelt om iets te voelen, aangezien ze zo vaak in haar verleden door kinderen is gekwetst. Ze was altijd anders dan de anderen en paste nergens in. Waarschijnlijk is ze door deze ervaringen hard geworden, vooral voor zichzelf, en half aanwezig, als beschermingsmechanisme.

Nagesprek: Ze laat weten dat als ze in een visualisatie op de bank ligt, ze meer controle voelt. Ervaringen bij sessie 1 en 3 ondersteunen haar gevoel iets liggend te doen.

Er wordt besloten een extra sessie te doen met liggende regressie, waarbij het doel verschoven is naar durven openstellen, door het beschermingsmechanisme heen van de angst om gekwetst te worden. En we besluiten het niet meer te hebben over jaren maar over gebeurtenissen in de tijd terug.

Sessie 6, Liggend in Regressie

Voorgesprek: Tijdens het voorgesprek laat Nicky weten dat opa is overleden en ze er twee avonden achter elkaar over gedroomd heeft. Dat heeft haar goed gedaan. Ze heeft er nu geen last meer van. Het was een gevoelige periode. Ook geeft Nicky aan nu meer controle over haar gedachten te hebben. Verder vertelt ze af en toe een vreselijke gedachte te hebben, iets willekeurig, bang voor vuur, een nachtmerrie als ze wakker is met levendig verdriet en angst. Door haar gevoeligheid voor dingen, voelt ze zich onveilig, en dat geeft problemen met vertrouwen. Ze was altijd al wantrouwend, maar haar ouders hebben zich bewezen. Ook heeft ze het over gedachten dat ze een heks was in de middeleeuwen. Als ze nu steden bezoekt, voelt ze zich angstig en niet op haar gemak. Een reïncarnatiesessie zou een interessante optie kunnen zijn. Hier denkt ze over na.

Contract: Wat het vertrouwen betreft is afgesproken liggend in regressie te gaan met als doel dat Nicky zich durft open te stellen, door het beschermingsmechanisme heen van de angst om gekwetst te worden.

Er is gekozen voor een liggende regressie via de bioscoopbrug zodat Nicky naar wens gedissocieerd kan kijken naar zichzelf in de film. De dissociatie van het filmscherm bleek achteraf niet nodig, omdat ze vooral geassocieerd was in de momenten, en dat was prima. Tevens is de Prettige Plek als tussentijdse hulpbron benoemd waarbij ze altijd mag bijtanken en op adem komen, en van nog meer afstand kijken naar.

Vanuit deze fijne plek komt Nicky met haar onbewuste bij de film van haar leven, “en je kijkt naar een moment niet lang geleden, recent, waarbij je je niet durft open te stellen, uit angst gekwetst te worden.” Het effect is: “Ze willen me er niet bij hebben.”

Nicky komt in een moment op 15/16-jarige leeftijd waar ze heel veel dingen nodig heeft. Begrip, geruststelling, echt contact met iemand, minder druk, minder mentale pijn, echte mensen in plaats van ‘nep’ mensen.

Tijdens het eerste moment in haar leven komt ze op het plein onderweg naar school, zodra ze mensen ziet. Ze is emotioneel, onverschillig, te druk, en heeft verwachtingen. Vanaf groep 3 ging het mis, er ontstond een schild om haar heen. Ze werd harder.

Gedissocieerd kijkend naar de kleine ziet volwassen Nicky wat ze nodig heeft: geen school, meer rekening houden met, meer begrip. Ze wil gehoord en gezien worden, behandeld worden “zoals ik ben”.

Nadat Nicky het haar kleine gegeven heeft, glimlacht ze, alsof er een hele last van haar af is. Ze staart niet meer zielloos voor zich uit, en heeft compleet vertrouwen in haarzelf. Ze ziet er sterk uit, op een goede manier sterk, sterk van zichzelf zijn. Ze heeft geen schild nodig, kan haar eigen krachten gebruiken. Vanaf nu is ze voor altijd samen, in de borst bij haar hart. Geen speciaal teken. “Alsof je iets krijgt wat je al jaren nodig hebt”. Opluchting, enigszins.

Dit gevoel (opluchting, zelfvertrouwen, en voor altijd samen, heel lichtgroen door en om haar heen) neemt ze vanaf nu met zich mee in alles wat ze doet.

Terug naar het recente moment blijkt het anker duidelijk aanwezig waarbij Nicky er gewoon bij is. “Het gaat om wat ik wil, niet wat zij willen.” Ik sta er gewoon rustig bij met mezelf. Het heel lichtgroene zit om de scène heen?

De Futurepacing neemt haar mee naar een moment waarbij haar hoofd leeg en open is en er genoeg ruimte is voor alles wat er gaat gebeuren.

Op de Prettige Plek heeft ze het lichtgroene gevoel, wat nu minder eenzaam voelt, meer samen met mezelf.

Op de vraag of ze nog wat nodig heeft, antwoordt ze: “Wat zou ik nog nodig moeten hebben?”

Nagesprek: Tijdens het nagesprek laat Nicky weten dat ze het chill vond. “Het gevoel dat ze me er niet bij willen hebben, zal ik totaal niet meer hebben, stom om toe te geven maar zo is het.” Alles is haar bijgebleven en ze beseft dat het schild haar overlevingsmechanisme is.

NVAZ achteraf: is 87, dat is 23 punten meer dan vooraf, ofwel Nicky is van een laag naar een redelijk gevoel van zelfwaardering gegaan.

Clïent B, Carla

NVAZ vooraf: 80, een redelijk gevoel van zelfwaardering.

Sessie 1, Intake en Actieve Imaginatie

Intake/Voorgesprek: Carla is een 17-jarige vrouw met het syndroom van Asperger die bij haar ouders en zus woont. Haar moeder is haar steun en toeverlaat. Ze heeft een vriend en haar kat is haar beestje. Ze zit in 5 Havo en vriendschappen zijn wat vervaagd nadat ze depressief en angstig werd en paniekaanvallen heeft gehad. Ze slikt 20 mg fluoxetine per dag. Uit het voorgesprek wordt duidelijk dat Carla veel stress ervaart met school, en ze maakt zich snel zorgen.

Hulpvraag: Ze kan versterking in zelfbeeld en zelfvertrouwen gebruiken. Ze wil graag het tegenovergestelde bereiken: minder angst, minder zorgen maken, een beter zelfbeeld.

Contract: is versterking in zelfbeeld en zelfvertrouwen middels AI.

Carla ziet een hert dat rust uitstraalt en vriendelijkheid. Door het aaien komt er rust binnen. De ruststroom kleurt blauw. Er stroomt ook blijheid binnen in een gele kleur.

Na dit gevoel verankerd te hebben, wandelt Carla terug via het kronkelpad, en op de Prettige Plek is het nu anders: “Ik mis een mens of dier om me heen nu, ik mis het gevoel van een andere energie om me heen.”

Na goed kijken ziet Carla haar vriend op haar af komen, dat is rustgevend, fijn, Carla voelt een paarse kleur om haar heen. Het geheel wordt geankerd in buik, borst (blauw, rust en geel, blijheid) en paarse andere energie om haar heen.

Nagesprek: Tijdens het nagesprek blijkt de ervaring voor Carla nieuw en leuk te zijn. Ze voelt zich moe maar ontspannen. De plek in de natuur en de energie die ze voelt blijven haar bij. En omdat Carla die vanaf nu bij zich draagt, is het huiswerk om dit komende week zelf regelmatig gewaar te worden, als ze het kan gebruiken, en liefst ook daarvoor (preventief), gewoon om goed voor zichzelf te zorgen.

Sessie 2, Circle of Excellence

Voorgesprek: Tijdens het voorgesprek blijkt dat Carla zelf nog een paar keer de AI heeft gedaan tijdens de toetsweek. Dat beviel haar goed want het gaf haar meer rust. Als ze een gestreste dag heeft gehad, doet ze de oefening nog wel eens om te ontspannen. Ze heeft net een toetsweek gehad, al cijfers gekregen, en het is niet goed gegaan. Ze heeft last van faalangst.

Contract: Meer ontspannen kunnen omgaan met een teleurstellende gebeurtenis door middel van de Circle methode. Zoals een eetafspraak die 2 a 3 uur van te voren wordt afgezegd.

De eerste twee hulpbronnen worden als fijn ervaren, de spanning is weg, het voelt overal licht qua gewicht en de energie van de kleuren paars en blauw. Het is helemaal goed zoals het is.

De derde hulpbron kan Carla niet bedenken, maar ze weet wel waar ze nog tegen opziet.

Ik stuur haar vanaf de basis terug naar de cirkel waar ze H1 en H2 nog even kort samen voelt, en laat haar naar de gevreesde situatie in de toekomst stappen.

Toekomst: Carla ziet op tegen naar de dokter gaan. Ze is bang dat ze weer een operatie moet. Ik vraag haar hoe het nu is met H1 en H2 samen bij zich. Carla voelt zich beter, de spanning gaat langzaam weg. Ze voelt nog wel wat druk in de borst van iets dat niet te voorkomen is. Liefst wil ze dat haar verteld wordt dat ze geen operatie hoeft. Maar dat is niet realistisch. Dus ik vraag haar of ze acceptatie nodig heeft van wat moet gebeuren? Voel maar...

De druk in haar borst wordt omsingeld met groene energie, dit voelt als comfort en geruststelling. Er resteert nog een beetje druk in de borst. Ik geef haar de suggestie deze druk helemaal groen te maken en te omsingelen. Dit voelt goed voor haar zo.

Alle drie de hulpbronnen samen worden verankerd: groen, paars, blauw en heel licht qua gewicht. Dit samen voelt goed.

Futurepacing is bij de dokter en het is alsof het niet uitmaakt wat de dokter zegt. Het voelt neutraal qua emotie.

Nagesprek: Tijdens het nagesprek blijkt dat Carla het vaak moeilijk vindt woorden te geven aan gebeurtenissen of gevoelens. Toch geeft ze aan dat het kalmerend is en dat ze geen verwachtingen heeft. Ze vindt het wel een fijne manier, soms voelt ze zich heel licht en valt ze bijna om.

Ik bedank Carla voor deze opmerking, hier was ik als therapeut al bang voor gezien haar lichtheid qua gewicht. Ik heb besloten een vierde hulpbron te installeren, door haar te vragen wat ze nog nodig heeft om stevig te staan. Uit therapeutische overwegingen heb ik haar geholpen rode aardse energie naar haar voeten te sturen, om stevig verbonden met de aarde te staan naast het lichte ontspannen gevoel.

Carla neemt mee van deze oefening dat het niet zoveel uitmaakt als er iets verandert in een situatie, omdat ze nu weet hoe ermee om te gaan.

Ik concludeer dat Carla maar liefst vier hulpbronnen erbij krijgt om steviger en tegelijkertijd meer ontspannen door het leven te gaan. Het geeft haar meer tools om de moeilijkste en onvoorspelbare situaties aan te kunnen. Hiermee heeft ze haar doel gehaald: meer ontspannen kunnen omgaan met teleurstellende situaties, naast de preventie die ze door middel van de AI kan doen. Al met al een mooie start op weg naar een beter zelfbeeld en meer zelfvertrouwen.

Sessie 3, Sociaal Panorama

Voorgesprek: Tijdens het voorgesprek zegt Carla dat de vorige oefening effect heeft gehad. Ze kan zich herinneren dat ze er gebruik van heeft gemaakt, juist in lastige situaties.

Contract: Voor het sociale overzicht wil ze het graag fijn blijven hebben met de familie.

Met vader en moeder voelt het erg goed overal in het contact met hen. Haar zus voelt niet zo fijn.

Carla: "Ik zou willen dat je me beter begrijpt."

Ik geef aan dat ze zus M kan vragen begrip te tonen op haar manier.

Carla voelt een drukkend gevoel op haar borst en ze weet het niet. Zus M ligt achter Carla omdat ze haar nog niet snapt. Carla gunt haar begrip/ inzicht en ontwikkeling.

Nu vraagt Carla of ze op afstand (van het panorama) mag gaan zitten. Ze gaat aan tafel zitten. Ze vindt het erg confronterend om op haar plek te staan. Het er echt over praten vindt ze lastig.

Ik pak de Playmobil erbij om via de popjes afstand in te bouwen, zodat Carla ernaar kan kijken. Dit vindt ze een beetje anders, maar ze weet alles niet zo goed.

Besloten even aan tafel verder te praten.

Nagesprek: Carla vindt het in het gewone leven ook lastig om over gevoelens te praten. Het open stellen geeft geen fijn gevoel. Ze kan het ook niet met vriendinnen. Ze kan niet echt zichzelf zijn bij anderen. "Ik heb niet voldoende vertrouwen in anderen (dan familie). Ik ben bang dat ik dan weer niet naar school kan. Ik wil meer dan ik kan. Ze gaan continu over grenzen. En dan voelt het alsof ik helemaal niks meer kan." Het voelt ook in milde mate zo bij deze oefening.

Op dit moment richt ik me op de oppositiedelen die hier naar voren komen, voor de volgende sessie. Ter sprake komen: Willen versus Kunnen, Energie versus Moe en Luisteren naar grenzen, vertrouwen op mezelf versus Over mijn grenzen gaan en mezelf kwijt raken.

Deze sessie hebben we afgerond met energiegevers, waarop Carla aangeeft dat ze altijd energie voor kerst heeft, vanwege de gezelligheid, en iedereen is vrolijk. Iedereen van vaders kant is er. “Lekker eten, cadeautjes geven, Ik hoef even niks. Lekker uitrusten.” Carla laat weten gewoon praten gemakkelijker te vinden dan de opstelling in het Sociaal Panorama. Als huiswerk/aandachtspunten geef ik haar mee bewust te zijn van haar grenzen en bewust te worden van energiegevers en energievreters. Eventueel kan ze met zus M haar gevoel delen, vanuit haar behoefte dichterbij te staan.

Sessie 4, Oppositiedelen

Voorgesprek: Uit het voorgesprek blijkt dat Carla haar toetsen niet goed heeft gemaakt. Het geeft haar stress en die druk kan ze zich in het examenjaar niet veroorloven. Ze laat weten nu vooral onder druk te staan in haar lijf en ze voelt zich heel erg moe.

Wel is ze zich naar aanleiding van de vorige sessie bewust geworden van energievreters en gevers. Bij haar familie zijn en een rustig avondje hebben doen goed.

Contract: Qua oppositiedelen wordt nu als doel gekozen ‘Energie voelen’ in plaats van ‘Moe zijn’.

Middels een inductie wordt een fijne plek in de natuur gevonden, waar Carla zich kalm voelt. Op een andere plek ontmoet ze de delen:

Links: ‘Energie voelen’, blauwe kleur, mensvorm, groot, ogen, mond, oren, neus.

Rechts: ‘Moe zijn’, bruine kleur, dezelfde lengte, ook ogen, neus, mond, oren.

Verschil is de kleur.

Carla wil meer energie en minder moe zijn. Beide delen zeggen niks. Bij doorvragen wanneer ‘Moe zijn’ voor het eerst in haar leven is ontstaan, laat Carla weten dat dit twee jaar geleden is geweest. Toen werd het steeds lastiger om dingen te doen. Niet eerder. “Omdat ik meer dingen wou doen dan ik aankon.” “Moe zijn” blijkt een signaalfunctie te hebben: doe de dingen die je aan kan en niet meer. “Ik vind het niet leuk om moe te zijn.”

Ik probeer haar op weg te helpen door vragen op te werpen. Kan je “Moe zijn” vragen om op een andere manier te helpen goed voor jezelf te zorgen? Zou ‘Energie voelen’ je energie kunnen geven? Door dingen te doen die goed zijn voor jezelf? Ontspannen en leuke dingen doen, rustige avondjes hebben, bij de familie zijn. Wat zou “Energie voelen’ overdag voor je kunnen doen? Neem “Energie voelen” maar mee naar school en ontdek maar hoe...

De pauzes tussendoor door te ontspannen, even te liggen, lekker te wandelen buiten, samen met vriend Kevin. Probeer het maar, stel het maar voor en voel maar, hoe is het? “Het voelt fijn”, zegt Carla, “het geeft meer energie, in haar borst”.

Een posthypnotisch signaal wordt meegegeven nadat verder niks meer nodig bleek. Het bruine deel mag op afstand blijven zodat Carla soms goed kan slapen en het is wat kleiner geworden. Het blauwe deel is dezelfde grootte gebleven, is Carla dichterbij genaderd.

Futurepacing is gedaan naar een toekomstig moment op school, waarbij Carla geschiedenis heeft en zich oké voelt. Prima met een kalm gevoel in haar buik.

Nagesprek: Tijdens het nagesprek is Carla kort van stof. Ze voelt zich wel goed, het gaat beter met de energie. En ze neemt mee dat ze van de natuur houdt. Ik heb het hier bewust bij gelaten.

Sessie 5, Tijdlijn Regressie

Voorgesprek: Sinds vorige keer is Carla wat rustiger geworden, ook omdat de tentamens klaar waren. Bovendien heeft ze haar eerste vakantie geboekt. Ook is ze het weekend naar Spanje, opa en oma geweest, en dat was fijn. Nu heeft ze lekker vakantie, en kan ze in alle rust bezig gaan met de volgende tentamens.

Carla loopt wel aan tegen haar examens, waar ze heel veel voor moet doen. Als ze slaagt, kan ze met haar vriend naar het HBO, de andere opties zijn zeker niet leuk.

Contract: Middels een tijdlijn wordt onderzocht wanneer het nog goed te doen was voor Carla op school. Deze krachtbron wordt gebruikt voor de toekomst. Met vertrouwen het komend examen tegemoet gaan is het doel.

Na de positieve ervaring is het nu beter. Carla voelt het vertrouwen in haarzelf om het examen in te gaan. Het blauwe gevoel van jongere Carla is voor altijd verankerd in haar borst met een posthypnotisch signaal.

Nagesprek: In het nagesprek geeft ze aan dat het fijn is te realiseren dat het mogelijk is om weer even wat vertrouwen te hebben. Het meest bijgebleven is het verschil van vertrouwen toen en nu. Ook is er gepraat over examentraining en het gericht voorbereiden met examenbundels.

En wat betreft de leerstof die ze gemist heeft en bij de examenvragen tekort komt, kan ze aan de docent gericht vragen om uitleg, zodat ze niet alle stof gaat inhalen.

Het enige wat Carla echt nodig heeft is vertrouwen in zichzelf, en als de energie op is, even helemaal niks hoeven om zo te resetten en weer op te laden. Geen eigen zetjes in de rug om weer door te pushen. Op=op. En hoe tegenstrijdig het misschien ook voelt, even helemaal niks en wat anders doen waar echt op dat moment behoefte aan is, gaat weer de broodnodige energie geven, leg ik haar uit. Dit kan ze zich voorstellen. Carla gaat leuke beloningsmomenten inbouwen na een stukje studie. Even genieten en niks hoeven!

NVAZ achteraf: is 74. Dat is 6 punten minder dan de voormeting, maar de score valt nog steeds in een redelijk gevoel van zelfwaardering. De NVAZ is pas na afloop van haar examen ingevuld omdat ze er in de tussentijd niet de ruimte voor voelde. De druk is erg hoog geweest.

Wellicht heeft het in eerste instantie gezakt zijn voor haar Havo-examen hier effect op gehad. Met het beter maken van haar profielwerkstuk is ze toch geslaagd.

Clïent C, Jelle

NVAZ vooraf: 92, een redelijk gevoel van zelfwaardering.

Sessie 1, Intake en Actieve Imaginatie

Intake/Voorgesprek: Jelle is een 12-jarig hoogbegaafd meisje met autisme. Haar steun en toeverlaat is haar moeder, die ook autistisch is. Haar vader en moeder zijn gescheiden. Vader is hertrouwd en woont een half uur van haar vandaan. Jelle woont bij haar moeder en haar man, samen met haar twee jaar oudere zus. Ze houdt van al haar dieren en heeft enkele goede vrienden/vriendinnen. Jelle is tevens leerling van het Leerparadijs, HAVO/VWO voor kinderen met onder meer ASS en HB.

Hulpvraag: Jelle zegt altijd minstens vijf denkwolken in haar hoofd te hebben, maar meestal meer. Ze heeft behoefte aan minder denken. Hier gaan we mee aan de slag.

Contract: met bovenstaande gaan we via Actieve Imaginatie aan de slag. Via een inductie gaat Jelle naar een fijn plekje in de natuur waar ze vrijwel direct heel veel dieren ontmoet en ermee knuffelt. Het voelt heel fijn, behalve dat ze een beetje honger krijgt.

“Ik zit nou in de lucht en vlieg op de draak, heel fijn, ten eerste ik zit op een draak, ik vlieg boven de wolkjes. Heel mooi en rustig, met het zonnetje boven de wolkjes, Deze ervaringen met de draak geven hele mooie herinneringen. De draak mag nog niet weggaan. Gaap, nu liggen we gezellig naast elkaar in het gras naar de wolkjes te kijken.”

Wat wil je nog van de draak voordat ‘ie weggaat, vraag ik haar. “Een héle hele harde brul zodat hij alles in de buurt wat slecht is wegjaagt: De regenwolkjes, een heks. En ik weet nu hoe hard ‘ie kan brullen.”

Bedank hem maar op jouw manier, zeg ik. “Dan geef ik hem een hele dikke knuffel. Het is nog steeds heel fijn maar ook een beetje verdrietig want de draak is nou weg.”

De draak is er voor je, altijd als je hem nodig hebt is ‘ie er voor je.

Hij zal er zijn, altijd als je hem nodig hebt. Een plek in je lijf, niet echt, ik weet het wel. Want je weet dat elke keer als je de draak en de knuffeldieren nodig hebt, ze er voor je zijn...

Langzaam terug komen...

Nagesprek: Tijdens het napraten geeft Jelle aan dat ze het met dieren knuffelen en de draak even nodig had.

Ze hebben haar veel knuffeligheid gegeven, warm en zacht, lekker... het vliegen op de draak, het is een draak en vliegen, dat is geweldig. De herinnering en het besef dat ze, wanneer ze het nodig heeft, dit zelf kan beleven, vindt ze wel fijn. Het voelt ontspannen, en haar hoofd is nu rustiger. Huiswerk is deze herinnering zo vaak te doen als ze er behoefte aan heeft, wanneer haar hoofd te druk is met denkwolken.

Jelle geeft nog wel aan de vallei en de rivier te willen tekenen, dus dat gaat ze doen.

Sessie 2, Circle of Excellence

Voorgesprek: Jelle loopt op het Leerparadijs tegen haar “oude probleem” van de basisschool aan; het lukt haar niet meer goed om naar school te komen.

Ze kampt met een disbalans tussen onder- en overprikkeling. Onderprikkeling; omdat ze hoogbegaafd is, is het gauw saai qua intelligentie. Overprikkeling; de emmer in haar hoofd is doorgaans zo vol dat de emmer overloopt en dan kan ze niet naar school, dan is ze emotioneel vol.

Contract: Hiertoe wordt de Circle of Excellence ingezet. De drie hulpbronnen samen geven Jelle dat het nog lekkerder, warmer en zachter voelt in het zonnetje. “Ik eet een lekkere banaan, er kruipt een rupsje over me heen. Voelt héél fijn en rustig. Ik zie een roze en groene en blauwe kleur. Ik ruik de geur van vers gemaaid gras en koekjes. Waarom krijg ik hier altijd honger? (Antwoord: je voelt je lichaam).” Ze neemt een bosje bloemen tegen zich aan en heeft zin om naar buiten te gaan.

Nagesprek: Tijdens het nagesprek laat Jelle weten dat ze zich rustig voelt, maar ook moe, en dat ze voortdurend moet gapen en honger heeft. De drie kleuren, lijken wel magie (drie stuiterballetjes gekozen als anker om mee te nemen in roze, groene, blauwe kleur) De emmer voelt nu leeg.

Als posthypnotisch signaal krijgt Jelle mee dat ze zo elk moment de emmer leger kan maken als ze dit nodig hebt. En liever nog vóóordat ze het echt nodig heeft, door een plekje voor haarzelf op te zoeken en deze gevoelens met deze kleuren, geluiden, geuren en smaken op te roepen, waarbij ze zichzelf voorstelt dat ze in het gras ligt (H3 voelde als de sterkste hulpbron namelijk).

Sessie 3, Sociaal Panorama

Voorgesprek: Tijdens het voorgesprek wordt het snel duidelijk dat Jelle een volle emotionele emmer heeft meegebracht.

Contract: Omdat Jelle nog jong is (12 jaar), wordt er indirect gewerkt met Playmobilbeestjes en -mensen. Ik laat haar de figuren kiezen waarbij de omgedraaide wereld opvalt; mensen zijn paarden, dieren zijn mensenpopjes. In de opstelling zitten papa, mama, Christel, Richard, Nyck (5 jaar), Roy (13 jaar), Amy de hond is popje, Fenna de kat, popje; Luna, hond, popje; de emmer (paarse glaasje met variabele vulling). Het glaasje is de emmer, en de lavalamp de toekomst.

“Ik geef mama een knuffel, hartsverbinding voelt fijn en warm, ook wel veilig. Soms heb ik het gevoel dat mama me niet echt snapt. Als mijn emmer vol zit. Meestal snapt mama het wel. Ik laat het weten en dan gaat het goed. Ik vind douchen niet fijn om te doen! Dat snapte mama niet. Heel fijn dat mama me verder wel zo goed snapt. Mama werd op die leeftijd van mij niet gesnapt door haar moeder. Dankbaar dat mama me zo goed snapt, ze is ook autistisch.”

“Ik zie papa om de twee weken, zeg hallo, geef hem een knuffel. En ga ik mijn dingen doen. Ik voel me niet zo veilig als bij mama, hij snapt mijn autisme niet, en is heel anders. Hij is niet autistisch, kan super slecht met dieren omgaan. Is agressief naar dieren, hij wil niet met dieren, beter met mensen dan met dieren. Trouwens ook niet zo goed met mensen. En hij plaagt door, en ik kan niet goed mijn grenzen aangeven.

Als ik stop zeg, luistert hij niet echt, en ik kan niet goed stop zeggen. Ik ben lief en braaf, en ben slecht in het laten weten.”

Hiermee verder volgende keer.

Sessie 4, tweede deel Sociaal Panorama

Jelle oefent met grenzen aangeven tegen haar vader. “Je moet stoppen met plagen, kietel, kietel, irritante kleine kneepjes. Hij houdt me klem en gaat door met kietelen, doet Sietske (vrouw van vader) ook wel, maar die weet wel wanneer het niet leuk meer is. Meestal zeg ik dat ik moet plassen. Dat werkt meestal wel. Ik voel me niet echt veilig bij mijn vader en kan niet alles tegen hem zeggen.” Samen besluiten we mama te laten helpen.

Verder met andere paarden...

Christel: “Soms wel irritant, steelt altijd spullen.” Wat zou je haar willen zeggen? Waar heb je last van, vraag ik. “Dat ze vaak liegt. Emmer raakt er voller van! Het gaat dan bijvoorbeeld over soesjes eten of het hoekje van de bank waar we beiden willen zitten. We besluiten samen met mama uit te zoeken wat hierin eerlijk is. Wel fijn: samen spelen met de lego.” Jelle wil dat ik het mama uitleg.

Over de man van haar moeder zegt Jelle: “Zo zijn er regelmatig dingetjes die we meer moeten doen van hem. Er wordt niet echt uitgelegd waarom, hij zegt, omdat het moet.” Jelle snapt niet goed waarom. Weten waarom dingen moeten worden gedaan is erg van belang bij mensen met ASS. Ze doen niet zomaar iets, ze willen de relevantie snappen. Dus ook hier een tip aan mama om haar man te laten uitleggen waarom bepaalde dingen zouden moeten.

Verder wordt er regelmatig tegen Jelle gezegd dat haar kamer wordt opgeknapt, maar het gebeurt steeds niet. Ook deze onduidelijkheid zonder uitleg waarom is lastig te behappen. Er is wel geopperd om eens een maquette of tekening te maken van haar nieuwe kamer.

Nagesprek: Jelle wipt op de bal vol enthousiasme, terwijl ze over haar nieuwe kamer fantaseert en vooruit ziet. Haar emmer wordt er leger van. Ze gaat straks een maquette maken. Met moeder is de volle emmer besproken. Ze gaat het er met haar ex-man over hebben. Moeder is zich bewust van de dingen in huis die Jelle een volle emmer bezorgen; vooral het uitleggen waarom neemt ze mee.

De andere mensen en dieren zijn door tijdgebrek niet opgesteld, maar indien ze later relevant blijken kunnen zij verdere werkpunten zijn.

Verder is tijdens het panorama niet erg energetisch gewerkt, omdat dat niet aansloeg bij Jelle. Wat we wel hebben gedaan, heeft zichtbaar effect op haar opluchting achteraf.

Er is nog aan het eind gevraagd hoe vol het glaasje was, en dat was bijna leeg.

Sessie 5, Oppositiedelen

Voorgesprek: Tijdens het voorgesprek laat Jelle weten dat het nu wat beter met de emmer gaat.

Contract: Als doel voor deze keer wil ze graag een zo leeg mogelijke emmer.

Hiertoe werken we met de tegenstrijdige delen: 'Emmer Vol' versus 'Emmer Leeg'.

Na de inductie zit Jelle snel in een bos met mooie hertjes en eenhoorns enzovoort. Jelle staat een stukje verderop met de eenhoorn, waar het fijn en overal in haar lijf rustig voelt. Er mag op deze plek gewerkt worden,

Volle en Lege Emmer komen naar haar toe.

Links: grote metalen emmer die vol is, voetjes, handjes, hoedje. Helemaal vol met gezeefd zand, niet zo blij gezichtje, en is blauw van kleur.

Rechts: grote metalen emmer die leeg is, heel blij smiley gezichtje en oranje van kleur.

Nu worden het emmertjes met vormpjes eraan en gezichtje erop. Na het praten van beide emmers met elkaar zit de 'Volle Emmer', sip op een steen. De 'Volle Emmer' wil meespelen, maar weet niet zo goed hoe dat moet en is heel verdrietig. Wanneer is hij zo zwaar geworden in het leven van Jelle? "In groep 4 van het Palet is de emmer voller geworden, toen was ik 6 of 7 jaar. Het lukt niet meer op school, omdat ik eenzaam ben tussen niet autistische, niet HB-kinderen. Als ze niet op me af komen."

Toen ben ik naar het Anker gegaan, dat ging eerst goed en in groep 8 ging het helemaal mis.

Jelle heeft nodig: goede passende vrienden en voldoende uitdaging in moeilijk genoeg werk.

Eigenlijk heeft ze een 'Lege Emmer' nodig die vrolijk met 'Volle Emmer' gaat spelen bij het water. Jelle vertaalt dit voor 'Volle Emmer' aan 'Lege Emmer', want 'Volle Emmer' weet het niet. Nu is 'Volle Emmer' vrolijk aan het springen zodat het zand eruit gaat. Kan jij op de eenhoorn ook nog helpen door vrolijk mee te doen? De eenhoorn rent rondjes om het watervalletje heen. Samen gaan ze iets spannends doen, laat ze hem maar meerijden op de eenhoorn. En heel snelle rondjes draaien.

De eenhoorn rent op een rots af, krijgt magische vleugels, de emmer is al bijna leeg. De eenhoorn maakt z'n emmer leeg, door heel hard te rennen, nou vliegt 'ie over de kop, en nu is 'ie helemaal leeg. De nu 'Lege Emmer' heeft vertrouwd op leuke spannende uitdagende dingen, en wil zelf ook een eenhoorn.

Jelle kan dus vertrouwen op de eigen fantasie van de eenhoorn. Zodat ze weet dat door te spelen en te fantaseren de emmer leeg kan worden.

De 'Eenhoornemmer' wordt de nieuwe naam van de eerst 'Volle Emmer'. Beide delen zijn nu blij. Het voelt nu rustig en fijn, overal in haar lijf. Ze ruikt lekkere rozengeur, zodat beide emmers samen blij blijven en in balans.

Nagesprek: Tijdens het nagesprek laat ik Jelle weten dat ze haar eenhoornfantasie altijd bij zich heeft, om lekker uitdagend te spelen. Zo veel en vaak als haar emmer vult, mag 'Eenhoornemmer' helpen iets leuks en uitdagends te doen. Dan gaat de emmer vanzelf weer leeg. Ze voelt zich nu wel een beetje moe en hongerig, maar wel rustig. Leeg in alle opzichten.

Sessie 6, Tijdlijn Regressie

Voorgesprek: Tijdens het voorgesprek laat Jelle weten een leuk weekend te hebben gehad. Wat het kietelen betreft heeft mama met m'n vader gepraat. Als m'n broertje of ik nu het woord 'emmer' zeggen, dan stopt m'n vader. Dat is voor hem ook goed, ik heb nog niet emmer hoeven roepen. Daardoor was het eigenlijk wel een leuk weekend."

Contract: Om het 'lege emmer'-gevoel verder te versterken wordt nu naar een eerste moment in Jelles leven gegaan dat haar emmer bijna altijd leeg is. Dit wordt gedaan met een Tijdlijn Regressie om zoveel mogelijk een lege emmer te ervaren.

In het nu op de tijdlijn voelt Jelle de emmer vooral in haar hoofd, voorhoofd en die zit nog steeds halfvol. Het meest kalme plekje in haar lijf zijn haar benen, vooral bovenbenen. Jelles emmer zit voor het eerst vol in groep 4, omdat het werk te makkelijk is en ze te veel werd afgeleid. "Het is saai en stom, en mama sleurt me altijd gewoon mee. Toen naar andere school. Het doet zeer in m'n hand alsof er een spijker er doorheen gaat. Een zachte spijker." Het blijkt dat ze veel moet schrijven met pen en veel tekeningen in haar schrift maakt, waardoor haar hand overbelast is.

Bij de dissociatie ziet Jelle een eenzaam, niet begrepen meisje op school.

De oudere Jelle geeft de kleine voor altijd samenzijn, en het vertrouwen dat ze zichzelf steeds beter leert kennen, zodat ze steeds gemakkelijker aan school en anderen kan uitleggen wat ze nodig heeft. De ervaringen met groep 4 en groep 8 zijn getransformeerd naar wat Jelle nodig heeft. Begrip voor haar moeite op school. Ze neemt de kleine op in haar buik, waardoor ze zich helemaal rustig voelt met een, warm zacht buikje, en een lege emmer. Ook voelt ze honger in haar buikje en moet ze plassen.

Nagesprek: Tijdens het nagesprek laat Jelle blijken dat ze het geheel heel fijn en rustig en een beetje saai vond. Ze neemt wel een zacht warm buikje mee. En ik laat haar weten dat ze dit elk moment kan doen wanneer het buikje minder zacht en warm voelt. En elke keer als de emmer voller dreigt te worden, kan ze naar haar warme zachte buikje en voelen wat ze nodig heeft om zichzelf beter te begrijpen zodat ze dit ook aan anderen kan vertellen.

NVAZ achteraf: is 91, en dat is nog steeds een redelijk gevoel van zelfwaardering. De score is vergeleken met de beginmeting nauwelijks veranderd.

Clïent D, Dion

NVAZ vooraf: 117, ofwel goed gevoel van zelfwaardering.

Sessie 1, Intake en Actieve Imaginatie

Intake/Voorgesprek: Dion is een 17-jarige jongen met het syndroom van Asperger. Hij woont samen met zijn moeder. Met 10 jaar bleek dat zijn biologische vader een ander is dan wie hij tot op dat moment dacht. Tot die tijd is de ex van zijn moeder vaderfiguur geweest. Dat is apart voor hem geweest. Hij heeft achteraf een tweede ouder gemist en het gevoel gekregen alleen te staan. Zijn halfbroertjes heeft hij nog nooit gezien terwijl hij ze graag zou leren kennen. Er is altijd wel iets waardoor het contact met vader stuk loopt. De behoefte is er nu niet echt meer omdat het teveel energie kost. Hij is in de brugklas van het voortgezet onderwijs uitgevallen met een burn-out. Daarna is hij vrijgesteld van de leerplicht. Dion kan niet tegen de schoolse setting en werken voor een baas heeft hij ook echt geprobeerd, maar dat sloopt zijn energie. Hij houdt van duurzaamheid en ik heb Dion leren kennen als stagebegeleider voor de experimenteerbuurt. Hij is helemaal blij met de Tesla auto's en weet er alles van. Verder eet hij gezonde voeding, veganistisch en natuurlijk.

Dion was heel extravert als kind, terwijl hij nu heel erg in zijn hoofd zit. Eerst explodeerde hij naar buiten, nu implodeert hij naar binnen. Dan slaat zijn hoofd op hol en zit hij vast en gevangen in zichzelf.

Hulpvraag: Dion laat weten versterking in zelfbeeld en zelfvertrouwen te kunnen gebruiken. Dat zelfvertrouwen zit meer ingeprent in zijn onbewuste. Het zit wel in het bewuste, liefst wil hij dat het meer gewoon wordt. Verder laat hij weten bij de vertaling van beelden naar woorden en woorden naar beelden (beelddenker) zichzelf teveel druk op te leggen. Hij heeft nodig rust te pakken voor hemzelf. Ook geeft Dion aan altijd druk op zichzelf gelegd te hebben en dat hij nooit geduld had. Als jong kind heeft hij nooit gekropen maar direct gelopen.

Contract: het doel wordt hiermee verkennen en ontdekken wat Dion nodig heeft om de druk in hemzelf te verlagen en op die manier bij te dragen aan meer zelfwaardering/zelfvertrouwen. Via een inductie wordt een prettige plek verkend, waarbij door dierimaginatie een hulpbron/krachtbron wordt ontdekt. Op de fijne plek voelt het goed en relaxed. Wat opvalt is dat Dion bij te lange wording neigt uit de visualisatie te gaan, dus gaan we met een rustig tempo gestaag verder. Dion lacht en ziet een heel grappig dier, heel kleurig, met het formaat van een varken en is heel erg zichzelf, laat zichzelf zien. "Het is opvallend, ik zie mezelf als energie, blauw en geel."

Het blauwe voelt zwaar, het gele open. Het geheel voelt rustig door het gele, door de energie, is er een betere connectie. De connectie voelt als iets van lang geleden, comfortabel.

Het dier laat Dion als symbool een oneindig-symbool zien, dat betekent heel veel voor Dion, het geeft een warm en een koud gevoel, als energie. Deze energie van het oneindig-symbool krijgt een plek in Dions hele lijf en kleurt oranje. Vervolgens volgt deductie met posthypnotische signalen.

Nagesprek: blijkt dat Dion de ervaring heel apart vond. Hij vond het vernieuwend, het zien van het infinitief, wit en gloeiend, het bevalt hem wel, is oneindig. Hij heeft een betere kijk in zichzelf en weet beter 'wat' hij is. Het is heel energetisch. Het gevoel in woorden uitdrukken is lastig. De oneindige energie is op zielsniveau, en dit is een nieuwe visie voor Dion. Hij voelt zich nu meer op z'n plek en meer verbonden, wat hij in z'n lijf gewaar wordt als een bepaalde trilling. Hij heeft veel moeite moeten doen gedurende zijn leven dit te accepteren. Dat is nu gelukt. Dat is het effect van deze oefening. Nu moet het nog landen....

Volgende keer bespreken we in hoeverre het nieuwe gevoel bijdraagt aan de druk die Dion zichzelf oplegt in de vertaling van woorden naar beelden of omgekeerd. In het algemeen gaan we kijken naar zijn gevoel van zelfwaardering.

Vanwege deelname aan een ASS-onderzoek kon hij de therapiesessies niet verder vervolgen. Daarom zit er ruim een half jaar tussen sessie 1 en de volgende sessies.

Spontane sessie tussendoor

Voorgesprek/ Contract: Tijdens het Leerparadijs, al pratend over de onzekerheid van Dion, ontstond spontaan de volgende sessie, zittend op tuinstoelen buiten.

Bij de vraag wanneer hij voor het eerst in zijn leven zo sterk de onzekerheid heeft ervaren, komt een beeld op van klein jongetje van 1 a 2 jaar, die zijn moeder vaag ziet.

Doorvragend erover vertelt Dion dat ze altijd vaag aanwezig was. Dat hij als kind niet was gepland, en dat zwangerschap niet de bedoeling was, en zijn moeder er niet blij mee was in het begin. Als baby heeft hij geen hartsverbinding gevoeld met zijn moeder; hij was niet gewild, niet geliefd, niet gewenst. Hij voelt de pijn (het verdriet blijft nog uit).

Dion weet dat zijn moeder later, toen hij ouder was, tegen hem heeft gezegd dat hij helemaal goed is zoals hij is. Maar dat gevoel heeft hij als kleine jongen nooit gekregen. Double bind opgevoed, het ene wordt gezegd en het ander gedaan/gevoeld. Het geeft een vaag/ verward gevoel.

Als Dion de pijn van de kleine duidelijk voelt, een leegte bij zijn hart, vraag ik hem naar de kleine op afstand te kijken, en de kleine bij zich te pakken, bij zijn hart of waar hij dat wil. Hij voelt nu de kleine door zijn hele lijf. Het is nieuw, en hij weet niet zo goed wat er gebeurt.

Zijn verstand probeert te verklaren dat hij er zelf moet zijn voor de kleine terwijl het toch gewoon is dat een ouder dat hoort te doen. De ouder/moeder was onvoldoende liefdevol voelbaar en de vader was niet aanwezig. Het is gewoon heel pijnlijk dat het zo is gegaan.

Dion blijft nog wat langer in de integratie met de kleine, aangezien hij dit wel een tijdje nodig heeft; er nu helemaal als oudere ervaren Dion te zijn voor de kleine en hem alle liefde, gewenstheid en gewildheid te geven die het kleine mannetje nodig heeft.

Er is aangegeven dat hij dit gevoel regelmatig thuis kan oproepen, om in een veilige vertrouwde omgeving de pijn stukje bij beetje toe te kunnen laten en steeds weer de kleine te geven wat 'ie toen zo gemist heeft. En daarnaast de boodschap dat de grote Dion onvoorwaardelijk van hem houdt, hem liefheeft, hem bij zich wil hebben, en helemaal blij is met hem, precies zoals hij is. Dion kan dan voelen hoe de kleine Dion vanaf zijn hart door zijn hele lijf een plek krijgt.

Nagesprek: Er is aan gegeven dit in trance op een tijdelijk nog eens te herhalen. Omdat dit zo in gesprek ontstond, buiten in de tuin zittend, was dit niet heel erg veilig en ontspannen. Wel de oefening meegegeven voor thuis, en hem kennende als een gretige persoon, gaat hij hier zeker aandacht aan besteden. Wellicht even op de tijdelijk verder uitwerken en checken of de kleine voldoende geïntegreerd is. Het was veel voor hem, en zijn opa is eergisteren gecremeerd, een eerste ervaring met zoiets intens. Dus beetje rustig aan doen met hem.

Het is dat hij zelf zo gretig is om te willen weten/voelen. "Ik wil zo graag voorbij de onzekerheid zijn, maar het zit er nog wel."

Sessie 2, Circle of Excellence

Voorgesprek: Dion worstelt zichtbaar (zwaar zuchten) met een zwaar gevoel van verantwoordelijkheid terwijl we praten over een project van het Leerparadijs, waar hij hier als ervaringsdeskundige deelneemt.

Bij elkaar zittend laat hij weten (na diep zuchten) te willen weten waar die enorme onzekerheid toch vandaan komt. Hij ziet zichzelf niet als een kind dat van nature onzeker is, maar merkt wel dat die onzekerheid met de jaren alleen maar erger is geworden.

Contract: Doel van de Circle of Excellence wordt het ontdekken van hulpbronnen met betrekking tot de onzekerheid. Dion wil het liefst dat de onzekerheid er niet is. Hij heeft er meer balans in nodig, zodat hij in de toekomst gemakkelijker (vrij, lichter, en met humor) kan omgaan met onzekerheid.

De drie hulpbronnen samen geven Dion een gevoel van 'ik kan het wel'. Het geeft zelfvertrouwen, groene kleur (hartchakra) 'ik ben wèl goed genoeg'. Het resulteert in een aards gevoel, sterker staan, zelfregie, een goed humeur, eigen kracht, buik in balans, lichter in hoofd, voeten geaard. Samen met de kleur paars brengt dit een sterk gevoel van zichzelf zijn: perfect en in balans.

Nagesprek: In het nagesprek laat Dion weten het apart te vinden dat hij, door zijn weerstand los te laten, datgene kreeg wat hij wilde: echt in balans komen.

Sessie 3, Sociaal Panorama

Voorgesprek: Tijdens het voorgesprek vraag ik naar zijn ervaring met het gemakkelijker (vrij, lichter, met humor) omgaan met onzekerheid. Dion laat weten dat het wel iets heeft geholpen, waardoor hij wat minder in zijn hoofd zit. Echter omdat zijn beugel is aangedraaid gaat hij in zijn hoofd zitten en heel snel doen. Als hij zich wat relaxter voelt, heeft hij dat niet, ondanks de beugel.

Contract: Tijdens het Sociaal Panorama wordt verkend in welke contacten Dion zich meer kan uiten en losmaken, zodat de weg vrij wordt gemaakt voor meer balans in het omgaan met zijn onzekerheid.

Het doel voor de toekomst is zelfvertrouwen.

Hiertoe worden opgesteld: mam, Erik en Murat.

1: mam

Dion praat veel met haar over het verleden, maar ze schiet snel in de verdediging en zegt dat ze het niet fout heeft gedaan. "Ik zeg haar dit ook, dat het erom gaat dat ze mij hoort en ze probeert wel te luisteren, maar het lukt haar vaak niet."

Dion heeft een hartsverbinding met haar, bij de buik zit een muur. Hij moet zichzelf beschermen omdat ze vaak zo kwetsend reageert. Bewustzijn van de muur om hem heen heeft effect op zijn zelfvertrouwen. Dion kan de muur bij haar niet afbreken want dan doet ze hem zo'n pijn. Dit is een regressie-aandachtspunt.

2: Erik

Dion en zijn moeder hebben totdat hij 10 jaar was gedacht dat Erik zijn vader was. Echter uit DNA-onderzoek bleek dat Murat zijn vader was.

Ik heb Dion in het moment laten stappen dat dit bekend werd (omdat hij nu zo dichtbij was qua gevoel). Hij komt in een moment dat hij Erik belt en zegt dat hij niet meer hoeft te komen. Zijn moeder kon toen ook niet meer goed omgaan met Erik, vandaar de beslissing van Dion. Daarna heeft hij Erik en de hele familie niet meer gezien. Dit is erg indrukwekkend voor de 10-jarige geweest, waar hij een soort verlatingsangst aan over heeft gehouden. Murat en zijn familie kwamen in Dions leven. Konden zij ook zo uit zijn leven verdwijnen?

Opvallend groot is het verantwoordelijkheidsgevoel bij de jonge Dion om zo'n beslissing te nemen. Ook heeft hij er een schuldgevoel aan overgehouden naar Erik toe, na de actie. Van hieruit heb ik met Dion regressie met de tijdlijn gedaan, waarna Dion de 10-jarige heeft geïntegreerd met veiligheid en vertrouwen. "Bij mij kan je terecht, Ik ben er voor je."

Het voelt als een opluchting, vooral in zijn hoofd. De Jonge Dion is nu niet meer alleen maar voor altijd samen, samen in beslissingen nemen en dat meer ontspannen doen. Als symbool ervaart hij gewoon het gevoel weer rustig te kunnen ademen.

Het verantwoordelijkheidsgevoel wordt teruggegeven aan mam. Het is zo zwaar als een auto, dit krijgt ze terug. Het voelt als even rust hebben.

Er wordt opgemerkt: "Je mag gaan zitten, je hoeft je niet continu staande te houden." Dion blaast... is wel even lekker. De relatie tot zelfvertrouwen is hier dat hij minder in het hoofd is en meer in het gevoel. Het voelt lichter en hij gaapt.

3: Murat

"Heeft veel beloftes gedaan die die hij niet is nagekomen, naar mij en m'n moeder. Hij lult alles recht. Hij heeft veel invloed gehad. Zo vaak gezegd dat hij zou langskomen en wat we samen zouden gaan doen." Dion is zichzelf hierdoor gaan afvragen of het aan hem ligt.

Er is geen hartsverbinding. Dion geeft qua zwaarte een huis aan verantwoordelijkheidsgevoel terug aan Murat. "Hij kan wel twee andere kinderen opvoeden... Hij heeft alles verpest."

Dion is hierdoor over zichzelf gaan geloven dat hij het blijkbaar niet waard is. Er zijn gevoelens ontstaan van waardeloosheid, onmacht en onzekerheid. "Dit alles heeft invloed gehad op het beeld dat ik van andere mensen heb ontwikkeld."

Als werkpunt wordt genoteerd om kinesthetisch delenwerk met ouder- kind - volwassene te doen. Vanaf Dions positie kijkend naar de toekomst, wat zijn zelfvertrouwen betreft, concludeert hij dat nog steeds het gevoel heeft dat hij zichzelf moet bewijzen dat hij goed genoeg is. Hieruit volgt de inhoud voor de vervolgsessie oppositiedelen: ik mag zijn (wie ik ben) versus waardeloos gevoel.

Nagesprek: Tijdens het nagesprek geeft Dion aan het heftig te vinden, in de zin van de hele zware verantwoordelijkheid, en te beseffen dat die niet van hem is. Hij heeft de zwaarte van een auto en een huis van zich afgezet. Het kriebelt om het er met Murat over te hebben. De verantwoordelijkheid los kunnen laten is nog niet zo gemakkelijk als je gewend bent deze op je te nemen. Dions perfectionisme wordt hier ook voelbaar.

Als nazorg volgt een lichtenergie/warmte-energie oefening, die tevens als huiswerk is meegegeven om dagelijks een keer te doen, bijvoorbeeld voor het slapen gaan. Zodat hij kan oefenen met verantwoordelijkheid en andere ballast loslaten, en zichzelf vullen met positieve energie: licht en warmte.

Wat bijzonder is, is dat achteraf bleek dat zijn moeder precies die oefening met hem heeft gedaan vanaf een jaar of 5!

Sessie 4, Oppositiedelen

Voorgesprek: De oefening met licht- en warmte-energie vindt Dion lekker voor het slapen gaan. "Fijn dat je de dingen van de dag kan loslaten." Aangezien verantwoordelijkheid dragen veel invloed heeft gehad op Dions perfectionisme en het kritisch naar hemzelf zijn, besluiten we nogmaals met de volgende oppositiedelen te werken: gewoon mezelf zijn versus waardeloze gevoel.

Contract: Hierbij is Dions doel: meer vanzelf vertrouwen dat hij terugkomt bij zijn zelfverzekerde natuur. Er mag op de fijne plek in de natuur gewerkt worden.

Links: 'Waardeloos': donker,

Rechts: 'Awesome': wit, lichtgevend en straalt.

Beide delen worden ervaren als soort energetische balk, tussen hard en zacht in.

Al snel help ik Dion door te vragen wanneer 'Waardeloos' voor het eerst is ontstaan in zijn leven. Nadat Dion op 10-jarige leeftijd is gaan geloven dat het telefoontje met Erik zijn schuld is en hij alleen maar tot last is en niet gewild, voelt zijn buik hol en leeg. Een gevoel van eenzaamheid.

Dit gevoel kent hij van een eerder moment als hij met 5 a 6 jaar met z'n moeder een hele erge driftbui (moeder is boos) heeft. Moeder beschuldigt hem van iets wat hij niet snapt. Daarom voelt kleine Dion zich zo boos en verdrietig, voelbaar van buik tot aan schouder. Dion is gaan geloven dat hij niet goed genoeg is. Tijdens de dissociatie geeft Dion als volwassene de kleine wat 'ie nodig heeft. Hij ankert: je bent helemaal goed zoals je bent, samen met het vertrouwen erin. En dat er vanaf nu altijd iemand voor hem is, waardoor hij nooit meer alleen zal zijn. De kleine wordt helemaal in zijn lijf opgenomen, samen met de rode kleur en de armen om hem heen geslagen.

Dit complete gevoel meenemend naar de plek ziet Dion dat beide balken/delen fuseren: beide balken worden één duidelijke sterke witte balk die 'Jij' heet. Dit voelt verstevigend en krachtig in zijn lijf. Futurepacend voelt Dion zelfvertrouwen, een moment met hemzelf, waarbij hij een connectie heeft en zich prima en relaxed voelt.

Nagesprek: Napratend blijkt dat het gevoel in zijn lichaam en de energie die door zijn lijf ging Dion het meest is bijgebleven tijdens de heftige momenten van de sessie. Ondanks dat hij niet alles weet, voelt het nu beter en is hij dichterbij zichzelf gekomen.

Sessie 5, Tijdlijn Regressie

Voorgesprek: Tijdens het voorgesprek geeft Dion aan dat er een bepaalde balans in energie is. Hij is meer relaxed, en bezig met innerlijke motivatie in veel dingen. Het willen gaan voor dezelfde doel zoals met het Leerparadijs.

Contract: Passend bij Dions innerlijke motivatie is nu het doel om meer zichzelf te worden en zich niet tegen te laten houden door angsten en onzekerheid. Hij heeft een duidelijk recent moment van onzekerheid met moeder.

“Ik heb het nodig om er met iemand over te praten. Mijn moeder biedt dan niet de steun, dus ik trek de conclusie niet meer met haar te praten.” Dions blik vanaf het nu naar de toekomst is mezelf zijn/zelfvertrouwen.

In het recente moment baalt Dion; hij voelt zich alleen en eenzaam en ervaart een drukkend gevoel in maag en buik. Op dit gevoel wordt gestuurd naar het eerste moment in dit leven dat het zich manifesteert. Met 8 of 9 jaar heeft Dion iets gesloopt van een ander kind. Zijn moeder is boos, waarop hij boos en verdrietig wordt. Hij durft niet te zeggen dat hij zich schuldig voelt. Hij voelt zich eenzaam en zwak in zijn onderrug.

Met 5 a 6 jaar heeft Dion een driftbui. Moeder weet niet hoe ze hiermee om moet gaan en slaat hem, wat Dion verbijstert. Zijn hele bovenlijf en onderrug voelen benauwend en eenzaam, zodat hij geen ruimte heeft voor emotie.

Tijdens de dissociatie is Dion gaan geloven dat het aan hem ligt: ‘eigen schuld, ik ben niet goed zoals ik ben’. Hij heeft iemand nodig die er voor hem is, en dat hij weet dat hij goed is zoals hij is. Na de integratie met kleine Dion neemt volwassen Dion hem op achter in zijn nek, als gevoel van samenzijn. Dit voelt als een hele opluchting.

Het anker: vanaf nu ben je voor altijd samen met de kleine, achter in je nek, en ben je helemaal goed zoals je bent, terwijl je de opluchting gewoon voelt. En elk moment als je dit nodig hebt, weet je dat je het bij je draagt door de opluchting in je lijf, samen met de kleine in je nek, gewaar te worden, en te beseffen dat je samen helemaal goed bent zoals je bent. Futurepacend naar een nieuw moment met moeder uit Dion zich nu tegen moeder. Hij vindt het nog steeds spannend maar dat houdt hem niet tegen. Het belangrijkste is dat hij zich uit.

In het nu vindt Dion het niet meer vervelend om het gevoel van spanning mee te nemen. Hij uit zich wel en leert met de spanning om te gaan. Kijkend naar de toekomst ervaart hij die als dichterbij zichzelf zijn en met zelfvertrouwen.

Nagesprek: Napratend voelt het voor Dion weer apart en voelt hij dat het hem ergens brengt: dichterbij zichzelf/zelfvertrouwen. “Ik heb mezelf bij me gebracht (de kleine geïntegreerd).”

NVAZ achteraf: is 122. Dat is een score die 5 punten hoger is dan de voormeting, die al een erg goed gevoel van zelfwaardering aangaf. Hij heeft erg hard gewerkt. En de hoge waarde vooraf laat zien hoe zelfbewust hij in het leven staat. Zichzelf druk opleggen en zijn gretigheid komen tijdens de sessie tot uiting.

Evaluatie

In deze paragraaf worden de resultaten per cliënt besproken. Tevens wordt beschreven wanneer er van het behandelplan is afgeweken wat de reden hiertoe is. Ook worden verdere werkpunten besproken.

Cliënt A: Nicky

Resultaat:

Nicky scoorde 23 punten meer op de NVAZ achteraf vergeleken met die vooraf. Ze is hiermee van een lage zelfwaardering gegaan naar een redelijke zelfwaardering.

Hulpvraag is meer zelfvertrouwen te ervaren in de alledaagse dingen. Op grond van de NVAZ resultaten zou je kunnen concluderen dat de hoofdhelpvraag positief is beantwoord.

Afwijkingen:

Enigszins afgeweken van het vaste behandelprotocol was gedurende het Sociaal Panorama. Pas in het nagesprek liet Nicky weten dat haar vader een spannend telefoontje kreeg met betrekking tot opa, vlak voordat ze naar mij toe ging. Het spannende gevoel is zo groot op dit moment. Dit gevoel zat er steeds onder waardoor ze niet goed in het gevraagde gevoel kon komen.

Jammer van deze sessie echter een aantal werkpunten zijn helder geworden.

Tijdens sessie vijfde tijdlijn regressie deden we wat ervaring op tijdens het op en neer lopen over de lijn. Nicky bleek bang zich onvoldoende open te stellen om iets te voelen, aangezien ze zo vaak in haar verleden door kinderen gekwetst is. Waarschijnlijk is ze door deze ervaringen hard geworden, vooral voor zichzelf, en half aanwezig, als beschermingsmechanisme.

Ze zegt dat ze als in een visualisatie te liggen op de bank, meer controle voelt. Ervaringen bij sessie 1 en 3 ondersteunen haar gevoel iets liggend te doen.

Er wordt besloten een extra sessie te doen met liggende regressie. Waarbij het doel verschoven is naar 'durven openstellen', door het beschermingsmechanisme heen van de angst om gekwetst te worden. En we besluiten het niet meer te hebben over jaren maar over gebeurtenissen in de tijd terug!!

Werkpunten voor vervolgsessies zijn:

- ☼ Het vastzitten in nek en schouders.
- ☼ De continue verwarring in het veilig voelende gesprek met mam is een werkpunt. Hooggevoeligheid: je grenzen af kunnen bakenen tussen jezelf en de ander(en).
- ☼ Het "bezwaard voelen" is tijdens de 6e sessie aan bod gekomen.
- ☼ Wanneer Nicky bij sessie 6 na afloop beseft dat het schild haar overlevingsmechanisme is en dat ze dit nu niet meer nodig heeft, zou het goed kunnen zijn dat ze zich vanaf dat moment een stuk minder bezwaard voelt ten opzichte van andere mensen. En daarmee het als 1e werkpunt genoemde "vastzitten in nek en schouders" wel eens verleden tijd kan zien in de eerdere hoedanigheid van het vastzitten. Beide werkpunten zouden bij eventuele vervolgsessies gecheckt kunnen worden

- ☀ Er is benoemd dat een reïncarnatiesessie een interessant idee zou zijn. Aangezien Nicky van kind af aan altijd wantrouwend is geweest (mogelijke hangover), ze gedachten heeft dat ze een heks was in de middeleeuwen en als ze nu steden bezoeken zich angstig en niet op haar gemak voelt.

Clüent B: Carla

Resultaat:

De NVAZ score achteraf bleek 6 punten minder te zijn dan tijdens de Voormeting, maar valt nog steeds in een redelijk gevoel van Zelfwaardering. De NVAZ achteraf is pas 4 maanden na afloop van haar examen ingevuld omdat ze er in de tussentijd niet de ruimte voor voelde. De druk is erg hoog voor haar geweest. Wellicht heeft het in eerste instantie gezakt zijn voor haar HAVO diploma hier effect op gehad, met het beter maken van haar Profielwerkstuk is ze toch geslaagd.

Toch zijn er ook signalen dat

Carla's hulpvraag gedeeltelijk is beantwoord. Een versterking in Zelfbeeld en Zelfvertrouwen bleek wel enigszins in gesprek met haar moeder, die liet weten dat Carla nu gemakkelijker in slaap valt, en dit erg fijn voor haar voelt.

Afwijkingen:

Er is enigszins afgeweken van het Sociaal Panorama omdat Carla het erg confronterend vindt om op haar plek te staan. Het er echt over praten, vindt ze lastig. C vindt het in het gewone leven ook lastig om over gevoelens te praten. Dus is er gekozen om te doen wat er wel was: C gaf haar grenzen aan. En meestal gaat ze eroverheen. Het gesprek ging verder over energiegevers en -vreters. Dat ging erin en daar kon ze wat mee.

Werkpunten:

In brede zin kan meer aandacht worden besteed aan over grenzen gaan, en daarin vertrouwen ontwikkelen. Een reguliere school blijkt veel te veel voor haar is, waarmee ze continu over haar grenzen gaat. Carla is erg gevoelig, dus aandacht besteden aan hooggevoeligheid is ook een werkpunt.

Clüent C: Jelle

Resultaat:

De NVAZ score is vergeleken met de beginmeting slechts 1 punt veranderd. Dat is nog steeds een redelijk gevoel van zelfwaardering. Achteraf moet ik concluderen dat de NVAZ geen geschikte maat is geweest voor haar problematiek.

Jelle heeft enerzijds behoefte aan minder denken, anderzijds voldoende uitdaging. De balans tussen over-en onderprikkeling herstellen is haar hulpvraag in wezen.

Afwijkingen:

Vanwege haar jonge leeftijd van 12 jaar en omdat een sessie van een uur lang qua concentratie maximaal is, hebben we het sociale panorama in tweeën geknipt: sessie 3 en 4. Hiermee komt het totaal op 6 sessies. Verder is er omwille van de leeftijd gekozen om indirect te werken. Hiertoe is Playmobil op tafel gebruikt terwijl je kijkt naar (dissociatie), in plaats van zelf geassocieerd in een opstelling staan.

Verder valt op dat Jelle aan het eind van elke sessie honger heeft. Ze zit volop in een groeispuurt, en honger voelen is voor mij therapeutisch een teken van voelen en in je lijf zijn, in plaats van in haar drukke denkhoofd te zitten.

Werkpunten:

Voor de toekomst werken aan aandachtgerichte zelfwaardering. Ook gerichte aandacht besteden aan de slaapproblematiek is een vervolgstap in de behandeling. Haar denkhoofd mag nog nader onderzocht worden. Mindfulness zal hier ook een behoefte vervullen. Ook kan de volle emmer verder verkend worden. Echter er is duidelijk gebleken dat het om de balans tussen onder- en overprikkeling gaat, en dit een vrij nauwe balans is.

Wat nu al helpt en haar verder zal helpen is zichzelf beter te leren kennen, waardoor ze beter weet wat ze zelf nodig heeft en waar nodig gemakkelijk kan uiten aan anderen.

Cliënt D: Dion**Resultaat:**

Een score van 122 op de NVAZ vragenlijst achteraf laat zien dat Dion een erg goed gevoel van zelfwaardering heeft. Het was al hoog vooraf. Achteraf is het nog 5 punten hoger geworden. Hij heeft erg hard gewerkt. En de hoge vooraf waarde laat zien hoe zelfbewust hij in het leven staat. Zijn druk hoog leggen en gretigheid komt tijdens de sessie tot uiting. Hij geeft zelf ook aan nu gemakkelijker om te kunnen gaan met zijn onzekerheid. Hiermee kan geconcludeerd worden dat zelfvertrouwen meer ingeprent zit in zijn onbewuste. En hij daadwerkelijk versterking in Zelfbeeld en Zelfvertrouwen ervaart.

Afwijkingen:

Vanwege deelname aan een ASS onderzoek kon hij de therapie sessies niet verder vervolgen.

Daarom zit er ruim een half jaar tussen sessie 1 en de volgende sessies.

Sessie 1,5 is een soort van Aanleiding geweest tot de verdere sessies. Inmiddels bleek zijn onderzoek te zijn afgerond waardoor hij weer verder kon met de scriptie sessies.

Werkpunten:

Of er nog werkpunten zijn zal afhangen van hoe alles voor hem gevallen is. In eerste instantie gun ik hem even bezinking van alle gevoelens, en ik weet zeker dat hij dan wel weer vanzelf aan de bel trekt. Ik zou therapeutisch nog wel graag kinesthetisch delenwerk met ouder-kind-volwassene doen omdat Dion zich van jongs af aan zo verantwoordelijk heeft gevoeld.

Samenvatting van de resultaten

De oorspronkelijke doelgroep (hoog-functionerende jongeren met ASS) is tijdens het onderzoek verkleind. De reden daarvoor zijn de grote verschillen die bestaan tussen individuen - en in het bijzonder mensen met autisme - wat betreft de ontwikkelfase waarin men zich op een bepaalde leeftijd begeeft (Mahler 1963). Uiteindelijk is daarom gekozen voor jongeren die al een zekere vorm van ik-ander differentiatie hebben ontwikkeld (Delfos 2010).

De meeste cliënten kwamen met weinig zelfvertrouwen en zelfwaarde binnen. De drie jongeren van 17-18 jaar bleken hierover een daadwerkelijke hulpvraag te hebben. De NVAZ vragenlijst meet echter andere belangrijke effecten niet. Daarom is besloten de proefpersoon die niet als voornaamste motivatie had om de zelfwaardering te vergroten, niet mee te nemen in de resultaten.

De meting van de 18-jarige Carla die op vragenlijst achteraf 7 punten minder scoort maar wel binnen dezelfde categorie blijft, is eveneens achteraf uitgesloten. De reden hiervoor ligt echter buiten de therapie. Na de therapie bleek er een enorme druk te ontstaan ten gevolge van tentamens en examens. Als therapeut achtte ik het onredelijk om in die omstandigheden de vragenlijst te laten invullen. Deze is daarom pas veel later na afloop van haar examens afgenomen. Onduidelijk is het effect van deze versturende omstandigheden. Vandaar dat de meting niet betrouwbaar is.

De overgebleven proefpersonen scoorden een significante verbetering in de zelfwaardering.

Bij één van hen, Dion, was de zelfwaardering al hoog, maar is de bewustwording ervan extra vergroot.

Naast dit meetresultaat zijn er aanwijzingen dat in elke sessie terugblikken op wat er is gebeurd, leidt tot bewustwording en meer zelfregie. De cliënten namen namelijk vaak zelf-opgelegd huiswerk mee om verder mee te oefenen.

De meeste gebruikte behandelmethoden waren effectief bij de doelgroep. In het bijzonder pakten indirecte methoden goed uit, zoals in de genoemde literatuur al bleek. De dierimageries (AI) werkten fantastisch mooi versterkend. De Circle uit de NLP werkte ook erg bekrachtigend.

Bij twee van de vier cliënten viel de directheid van het Sociaal Panorama op. Er wordt ook aangeraden deze methode vanaf 16 jaar in te zetten. En aangezien mensen met autisme erg gevoelig zijn en vaak sociaal emotioneel nog wat jonger zijn dan verbaal intellectueel, blijkt ook dat deze methode met voorzichtigheid gehanteerd moet worden bij deze doelgroep.

Het werken met Oppositiedelen werkte ook krachtig metaforisch bij alle vier. En de Tijdlijn Regressie was eveneens effectief in het transformeren van een belemmerend affect.

Conclusies

Bij twee proefpersonen - na uitsluiting van onbetrouwbare meetresultaten door versturende omstandigheden bij de andere twee proefpersonen - is een positief effect te zien op het gevoel van zelfwaardering. Bij de bepaling daarvan is de NVAZ (Nederlandse Vragenlijst Aandachtsgerichte Zelfwaardering) vooraf afgenomen en vervolgens na afloop van de therapiesessies afgenomen.

Opgevallen is daarbij dat de jongeren van 17 en 18 jaar al meer zelfbewust zijn, door hun leeftijd en helaas ook door zichzelf hard te zijn tegengekomen. Ze zijn al jong op school uitgevallen of hebben het er erg zwaar mee. De drie oudsten van 17 en 18 jaar kennen alle drie al behoorlijk depressieve of burn-out gevoelens die hun sporen hebben nagelaten op hun zelfwaarde en zelfvertrouwen. Toch is er absoluut een stap naar meer zelfregie in hun leven gezet door zichzelf tijdens de therapie dieper verkend te hebben. Dat neemt niet weg dat er meer stappen nodig (kunnen) zijn.

Hoewel de 12-jarige in alles volledig mee ging en de therapie ook zijn effecten heeft gehad, zoals in de sociale interactie, is het niet meetbaar in de vragenlijst achteraf dat zij zichzelf wat sterker is gaan voelen. Dit komt omdat de hulpvraag op een ander vlak lag en het onderzoek de cliënt heeft gevolgd. Echter, wanneer zij meer grip gaat ontwikkelen op haar nauwe balans tussen onder- en overprikkeling, zal zij waarschijnlijk meer zelfwaarde en zelfvertrouwen gaan ervaren. Verder onderzoek zou dit kunnen uitwijzen.

Aanbeveling is het onderzoek bij een veel grotere groep proefpersonen toe te passen onder vergelijkbare omstandigheden, het uitsluiten van versturende invloeden en met de concrete wens tot meer zelfwaardering. Aan te raden is een gerandomiseerde, dubbelblinde, placebogecontroleerde studie bij deze grotere en representatieve doelgroep om de effecten kwantitatief te evalueren.

Verder beveel ik aan vooraf vast te stellen in welk ASS-ontwikkel-egostadium een kind zich precies bevindt zodat er binnen zo'n fase wordt vergeleken (Delfos, p.68/69 Egostadia van E1-E9). Het is aannemelijk dat de jongste cliënt Jelle zich in egostadium E-4 bevindt. Dit is het conformistische stadium waarin het eigenbelang geïdentificeerd wordt met het belang van anderen, bijvoorbeeld een groep. De drie andere, wat oudere cliënten hebben een zekere mate van zelfbewustzijn ontwikkeld en kunnen in E-5 zitten. E-5 is het zelfbewuste stadium waarin men begrip heeft van de persoonlijke gevoels- en gedachtewereld en afwijkend gedrag in zichzelf en anderen kan ervaren. Een volgende keer zou ik bij iedere cliënt van deze leeftijden met ASS in plaats van Sociaal Panorama voor de gedissocieerde Playmobil versie.

Door de kleine omvang van de onderzoeksgroep, kunnen we alleen concluderen dat er *een indicatie is dat hypnotherapie een welkome aanvulling kan zijn voor jongeren met autisme die al een mate van zelfbewustheid hebben ontwikkeld, om meer zelfregie op hun leven te krijgen.*

Literatuur

- ☼ **Ahmad, K.Z.B. (2011)**; “*Alternatives to simply forgiving and forgetting: Comparing techniques in hypnosis, NLP and time line therapy™ in reducing the intensity of memories of stressful events*”, Stress and Health.
- ☼ **Bauman, M.L., Kemper, T.L. (1994)**; “*The Neurobiology of Autism*”, Johns Hopkins University Press.
- ☼ **Cédric, P., Koolschijn M.P., Geurts H.M. (2016)**; “*Gray Matter Characteristics in Mid and Old Aged Adults with ASD*”, Journal of Autism and Developmental Disorders, Uitgave 8/2016
- ☼ **Delfos, M.F. (2010)**; “*Een vreemde wereld: Over autismespectrumstoornissen. Voor ouders, partners, hulpverleners, wetenschappers en de mensen zelf.*”, 8e druk, Uitgeverij SWP Amsterdam.
- ☼ **Derks, L. (2002)**; “*Sociale denkpatronen. NLP en het veranderen van onbewust sociaal gedrag*”. Utrecht: Servire.
- ☼ **Fitzgerald, M. (2004)**; “*Autism and creativity: Is there a link between autism in men and exceptional ability?*”, Brunner-Routledge, ISBN 1-58391-213-4.
- ☼ **Fredericks, C. R. (1999)**; “*Hypnotherapy: A technique in building positive self- esteem*”. Unpublished master’s thesis, University of South Africa, Pretoria.
- ☼ **Gaag, Van der R.J., Van Berckelaer-Onnes, I.A. (2000)**; “*Protocol autisme en aan autisme verwante contactstoornissen*”. In: P. Prins, N. Pameijer (red.). *Protocolen in de jeugdzorg: richtlijnen voor diagnostiek, indicatiestelling en interventie*, p. 135-155
- ☼ **Gardner G.G., Tarnow J.D. (1980)**; “*Adjunctive hypnotherapy with an autistic boy. American Journal of Clinical Hypnosis*”. 22(3), pp. 173-179.
- ☼ **Gilotty, L., Kenworthy, L., Sirian, L., Black, D.O., Wagner A.E. (2002)**; “*Adaptive skills and executive function in autism spectrum disorders.*”, Child Neuropsychology, 8(4) : 241-8.
- ☼ **Giuliani, F., Marchetti, B.C., Perrenoud, V., Korh, P.E. ;** “*Is Storytelling Therapy Useful for Children with Autism Spectrum Disorders and Severe Mental Retardation?*”, Advanced Techniques in dA Biology & Medicine, 4:1.
- ☼ **Kohen, D.P., Olness, K. (2011)**; “*Hypnosis and Hypnotherapy With Children*”, 4th Edition, Routledge.
- ☼ **Mahari, A.J. (2006)**; “*Asperger’s Syndrome in Adulthood from the Inside Out: Two Worlds*” – One Bridge Understanding. E-book <http://www.aspergeradults.ca/>
- ☼ **Mahler, M. S. (1963)**; “*Thoughts about development and individuation. The Psychoanalytic Study of the Child*”, 18, 307-324.
- ☼ **Mayes, S.D, Calhoun, S.L., Murray, M.J. et al;** “*Anxiety, depression, and irritability in children with autism relative to other neuropsychiatric disorders and typical development*”, Research in Autism Spectrum Disorders, Volume 5, Issue 1
- ☼ **Mills, J. C., Crowley, R. J.,(1986)**; “*Therapeutic metaphors for children and the child within*”, New York: Brunner/Mazel.
- ☼ **Mitchell, C. (2008)**; “*Asperger’s Syndrome and Mindfulness: Taking Refuge in the Buddha*”. London: Jessica Kingsley Publishers.

- ☀ **Rubio, R. (2008)**; *“Mind/Body Techniques for Asperger’s Syndrom: The Way of the Pathfinder”*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- ☀ **Samsen, M., Heus, de J. (2017)**; *“Acceptance and Commitment Therapy bij kinderen en jongeren”*, Bohn Stafleu van Loghum, Houten.
- ☀ **Scarpa, A., Williams White, S. (2015)**; *“CGt voor kinderen en adolescenten met hoogfunctionerend autismespectrum-stoornissen”*, Amsterdam : Pearson.
- ☀ **Smith, P.A., Wadsworth A.M (2016)**; *“Autism Spectrum Disorder in Mid and Later Life”*, London: Jessica Kingsley Publishers.
- ☀ **Sugarman, L.I., Wester, W.C. (2007)**; *“Therapeutic hypnosis with children and adolescents”*, Bethel, CT: Crown House.
- ☀ Sugarman, Laurence I., Brian L. Garrison, and Kelsey L. Williford. "Symptoms as solutions: Hypnosis and biofeedback for autonomic regulation in autism spectrum disorders." *American Journal of Clinical Hypnosis* 56.2 (2013): 152-173.
- ☀ **Thomson H.L. (2005)**; *“Hypno-Potamus: Metaphorical Tales for Pediatric Problems. Crown House Publishing Bancyfelin”*, Carmarthen, UK.
- ☀ **Yapko, D. (2006)**; *“The Utilization Approach to Treating Depression in Individuals with Autistic Spectrum Disorders”*. In Yapko, M. (Ed). *Hypnosis and Treating Depression: Applications in Clinical Practice*. (pp. 243-267). New York: Routledge
- ☀ **Yapko, D. (2009)**; *“Working hypnotically with children on the autism spectrum.”* Fasciana ML L'ipnosi con i bambini e gli adolescenti. Tecniche psicoterapeutiche in età evolutiva. Milano: Franco Angeli.

Bijlagen

NVAZ

Nederlandse vragenlijst aandachtsgerichte zelfwaardering

De NVAZ (2006) is de geautoriseerde Nederlandse vertaling van de Mindfulness-based Self Efficacy Scale (MSES) zoals ontwikkeld door Bruno A. Cayoun & Janet Freestun, 2004.

Om de inhoudsintegriteit te waarborgen is de vertaling door een onafhankelijke reviewer (K. Kho) beoordeeld en waar nodig hebben aanpassingen plaatsgevonden.

Naam:..... Datum: Sessie/Week Nr.....

Omcirkel het antwoord in de kolom dat het best aangeeft in hoeverre je het met de stelling eens of oneens bent. Maak hierbij gebruik van de volgende antwoordschaal;

- 0 = volledig oneens
- 1 = een beetje mee eens
- 2 = enigszins mee eens
- 3 = heel erg mee eens
- 4 = volledig mee eens

Probeer niet te veel tijd te besteden aan iedere stelling. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

- | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Ik ben in staat om na te denken over wat ik ga doen alvorens te handelen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Wanneer er een onplezierige gedachte in mij opkomt kan ik er mee omgaan. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Wanneer ik me ontspan kan ik lichamelijke sensaties voelen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Ik raak makkelijk overspoeld door mijn emoties. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Ik vind het moeilijk om nieuwe vrienden te maken. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

6.	Ik probeer ongemakkelijke situaties uit de weg te gaan ook al zijn ze echt belangrijk.	0	1	2	3	4
7.	Ik ben me er van bewust als ik op het punt sta om iets te doen waarmee ik mijzelf of een ander pijn kan doen.	0	1	2	3	4
8.	Het is erg moeilijk om mijzelf te weerhouden van ongewenst of beschadigend gedrag.	0	1	2	3	4
9.	Ik weet dat mijn gedachten niet de macht hebben om me pijn te doen.	0	1	2	3	4
10.	Wanneer ik gespannen ben, ben ik me bewust van onprettige lichamelijke gewaarwordingen.	0	1	2	3	4
11.	Als ik mij erg emotioneel voel, duurt het lang voordat het over is.	0	1	2	3	4
12.	Ik voel mij er goed bij om excuses te maken als ik weet dat ik een fout heb gemaakt.	0	1	2	3	4
13.	Ik vind het prima om sterke emoties te voelen.	0	1	2	3	4
14.	Het is vaak te laat als ik mij realiseer dat ik overdreven reageerde in een stressvolle situatie.	0	1	2	3	4
15.	Als iets gedaan moet worden, kan ik het binnen een redelijke tijd afmaken.	0	1	2	3	4
16.	Ik raak zo verstrikt in mijn gedachten dat ik mij uiteindelijk erg verdrietig of angstig voel.	0	1	2	3	4
17.	Wanneer ik onplezierige gevoelens in mijn lichaam heb, stop ik die bij voorkeur weg.	0	1	2	3	4
18.	Ik ben er van overtuigd dat ik mijn leven vredig kan maken.	0	1	2	3	4
19.	Ik kan mijn problemen makkelijk oplossen met mijn partner (of beste vriend/-in).	0	1	2	3	4
20.	Ik kan mijn gedachten onder ogen zien, zelfs als ze onplezierig zijn.	0	1	2	3	4
21.	Ik ben tolerant ten aanzien van mijzelf als ik oude patronen herhaal die niet langer nuttig zijn.	0	1	2	3	4
22.	Mijn acties worden vaak bepaald door anderen of door omstandigheden.	0	1	2	3	4
23.	Ik raak bevangen door onplezierige herinneringen of angstige gedachten ten aanzien van de toekomst.	0	1	2	3	4
24.	Ik kan omgaan met fysiek ongemak.	0	1	2	3	4
25.	Ik heb het gevoel dat ik van niemand kan houden.	0	1	2	3	4
26.	Ik ben vaak in conflict met een of meerdere familieleden.	0	1	2	3	4

27.	Ik probeer het voelen van mijn lichaam te vermijden wanneer er pijn is of ongemak.	0	1	2	3	4
28.	Ik vind het moeilijk om onplezierige ervaringen te accepteren.	0	1	2	3	4
29.	Ik doe dingen die mij direct een goed gevoel geven zelfs als ik mij er later slecht door voel.	0	1	2	3	4
30.	Als ik een probleem heb, heb ik de neiging te denken dat het mijn hele leven vergalt.	0	1	2	3	4
31.	Als ik fysiek ongemak voel, ontspan ik mij omdat ik weet dat het over gaat.	0	1	2	3	4
32.	Zelfs als dingen moeilijk zijn, kan ik mij blij voelen.	0	1	2	3	4
33.	Ik kan mij op mijn gemak voelen bij mensen.	0	1	2	3	4
34.	Iemand met hevige emoties te zien of te horen is voor mij onverdraaglijk.	0	1	2	3	4
35.	Als ik boos of bang wordt, komt dat over het algemeen door anderen.	0	1	2	3	4

NVAZ scoringsinstructies:

De NVAZ bestaat uit 7 algemene subschalen ten aanzien van zelfwaardering:

1. Gedrag (stellingen 1, 8, 15, 22, 29)
2. Gedachten (stellingen 2, 9, 16, 23, 30)
3. Interoceptie; bewust zijn van lichamelijke sensaties (stellingen 3, 10, 17, 24, 31)
4. Gevoel (stellingen 4, 11, 18, 25, 32)
5. Interpersoonlijk; contact met anderen (stellingen 5, 12, 19, 26, 33)
6. Vermijding (stellingen 6, 13, 20, 27, 34)
7. Aandachtsgerichtheid (stellingen 7, 14, 21, 28, 35)

Voordat schaalscores en globale scores ten aanzien van zelfwaardering worden berekend moeten de scores van 18 stellingen worden omgedraaid.

De stellingen waarbij de scores moeten worden omgedraaid zijn:

4 5 6 8 11 14 16 17 22 23 25 26 27 28 29 30 34 35

Om de score van een stelling om te draaien moet men de score aftrekken van 4. Als bijvoorbeeld de score 3 is bij stelling 4, dan is de omgekeerde score 1 (4 min 3). Zodra de scores van de 18 stellingen is omgedraaid kan de score voor elk van de 7 dimensies in de schaal score kolom worden weergegeven. De schaalscores geven een benadering van de Dimensionele Zelfwaardering (DZ) voor elke dimensie. Om de Globale Zelfwaardering (GZ) te berekenen tel je alle DZ bij elkaar op. Gebruik de tabel hieronder om de resultaten weer te geven.

Evaluatie van de GZ

Het gebrek aan psychometrische data voor de NVAZ vraagt om de nodige voorzichtigheid ten aanzien van de volgende ranges. Bijvoorbeeld, als er een vergelijking wordt gemaakt met normdata (niet aanwezig op dit moment), is het niet duidelijk of 3 ranges beter zijn dan vier. Momenteel kan het alleen gebruikt worden als een richtlijn voor de klinische praktijk. De scores moeten met voorzichtigheid worden geïnterpreteerd.

0-34 Schamel gevoel van zelfwaardering

35-69 Laag gevoel van zelfwaardering

70-104 Redelijk gevoel van zelfwaardering

105-140 Goed gevoel van zelfwaardering