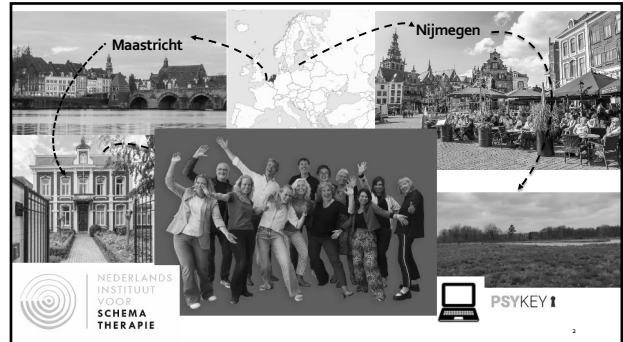


Van Faalruimte naar Veerkracht: Zelfzorg met Imaginaire Rescripting

Remco van der Wijngaart
Marjolein van Wijk-Herbrink

1

1



2

2

> Programma

- Ervaringen met 'falen'
- Inleiding ImRs
- Demo 1^e persoons perspectief: compassie en cognitieve herstructurering
- Oefenen
- Demo 3^e persoons perspectief: gedragsverandering
- Q & A

3

3

Faalruimte

Ervaringen?

4

4

Eigen schema- & modi activatie onderzoeken

1. Bewustwording
2. Emotionele respons
3. Cognitieve respons
4. Gedragsrespons

5

5

2. Emotionele respons

Wat voel je in relatie tot deze cliënt? Waar in je lijf?

- Compassie
- Link met gemiste basisbehoeften

6

6

Emotionele basisbehoeften

Young ('94, 2003), Arntz et al. (2022):

1. Veiligheid en verbondenheid
2. Zelfexpressie
3. Autonomie
4. Realistische regels en grenzen
5. Spontaniteit en spel
6. Rechtvaardigheid
7. Zelfcoherentie

7

7

3. Cognitieve respons

Wat denk je in contact met deze cliënt? Waar ben je bang voor? / Waar ben je verdrietig / boos / beschaamd over?

- Herstructureren

8

8

4. Gedragsrespons

Wat ben ik geneigd te doen?
Wat zou ik het liefste doen als alles geoorloofd was? Wat doe ik in werkelijkheid?

- Hoe zou mijn Gezond volwassen deel dit aanpakken?

9

9

> Imagery Rescripting

... an experiential technique in which mental imagery is used to change the outcome of events in an aversive image / memory into a more positive one, thereby correcting the dysfunctional core cognition encapsulated in that image / memory

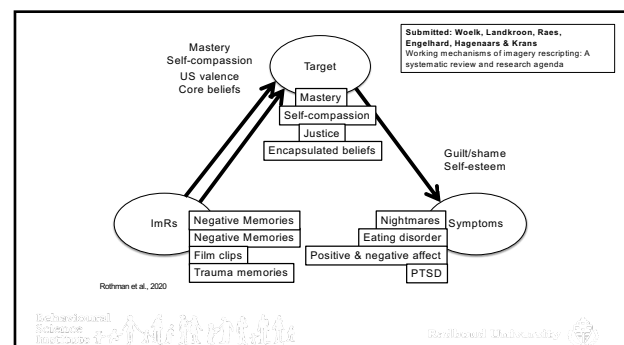
10

10

>Wetenschappelijk onderzoek

11

11



12

Zelfgeleide imaginatie

Bij cliënten, verbeteringen in:

- Depressieve gevoelens
- Zelfbeeld
- Kwaliteit van leven
- Angst en geloofwaardigheid van rampscenario

Moritz et al., 2018; Stavropoulos et al., 2024

13

13

Zelfgeleide imaginatie

Bij hulpverleners, positief effect op:

- Omgaan met persoonlijke kwetsbaarheid
- Stellen van grenzen aan cliënten
- Zelfzorg

Aasan et al., 2022

14

14

Varianten ImRs

- Met of zonder affectbrug
- Beeld in het verleden, heden of toekomst
- Rescripting door ander of door jezelf

15

15

Essentie van ImRs

- 1 Schema activatie via mentale beelden
- 2 Correctieve emotionele ervaring door rescripting
- 3 Consolidatie van die ervaring door bewustwording en nabespreking

16

16

> ImRs – 1e persoonsperspectief Stap voor stap

- Imaginatie recente gebeurtenis
- Stap 1 Introductie
 - Stap 2 Activatie Gezonde volwassene
 - Stap 3 Naar recente situatie
 - Stap 4 Rescripting: zelfcompassie
 - Stap 5 Rescripting: herstructurering
 - Stap 6 Consolidatie ervaring
 - Stap 7 Nabespreken

17

17

Demonstratie 1

18

18

Oefening

- Werk in tweetallen
- Kies een recente schema-activerende situatie met een cliënt
- Doorloop de stappen met elkaar
- Wat heb je ervaren?

19

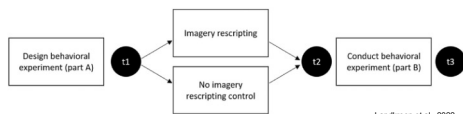
> Gedragsverandering: toekomstgerichte imaginatie

20

Future ImRs in socially anxious students

ImRs superior effects on:

- Anticipated probability & severity of negative outcome
- Anxiety
- Helplessness
- Willingness to engage in the experiment
- Credibility of conditional statement



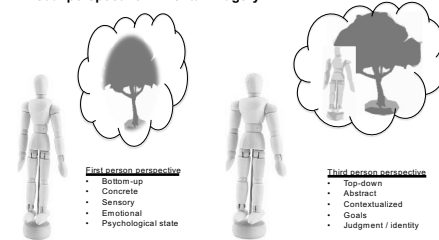
Landroon et al., 2022

Behavioral Science
University of Amsterdam

Behavioral Science
University of Amsterdam

Visual perspective in mental imagery

e.g., Libby & Eibach, 2011

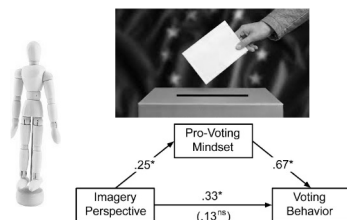


Behavioral Science
University of Amsterdam

Behavioral Science
University of Amsterdam

Picture yourself at the polls

Libby et al., 2007



Behavioral Science
University of Amsterdam

Behavioral Science
University of Amsterdam

Neuroimaging

Eich et al., 2009; Grol et al., 2017

1 ^e persoonsperspectief	3 ^e persoonsperspectief
Meer activiteit in: -limbisch systeem (amygdala, hippocampus, insula)	Meer activiteit in: -frontopariële netwerk (prefrontale & pariëtale cortex) -temporo-pariëtale junctie
→ Meer emotie, embodiment, maar risico op overweldigend zijn	→ Vergroot afstand, reflectie, maar risico op vermijding en minder doorleefde verwerking

24

Visual perspective considerations for ImRs

1. First person perspective when goal is emotional experience (i.e., child perspective in past-oriented imagery)
2. Third person perspective when goal is contextualization (i.e., healthy adult perspective when client rescripts) or behaviour change (i.e., final phase of treatment, future-oriented imagery)



25

> Zien = doen

Visualiseren van gedragsverandering =
gedragsverandering

- 1 voorbereiding
- 2 imaginatie

26

26

> Voorbereiding = keuzes maken

- Welke gedragspatroon wil je veranderen?
- Wat zijn typische trigger situaties?
- Hoe uitdagend kan de oefening zijn?
- Welk onderdeel van gezond gedrag wil je oefenen? (bewustwording, contact leggen met GV, compassie, cognitieve herstructurering, gedragsmodificatie)?

27

27

Tips and Tricks



28

> Voor de sessie

Voorbereiden van jezelf:

- Veilige plek imaginatie
- Visualisatie gezonde volwassene

Voorbereiden op client:

- Bekijk casusconceptualisatie
- visualiseer cliënt als een kind

29

29

> Tijdens sessie

- Vat het niet persoonlijk op wat de cliënt zegt! 'Dit is een kant van de client'
- Schema activatie=emotionele arousal-
> kijk even weg, de-escaler in toon van stem, tempo van praten
- Kijk af en toe weg van de cliënt en leg contact met je eigen gevoelens, je behoeften en je gezonde volwassene
- Houd koers!

30

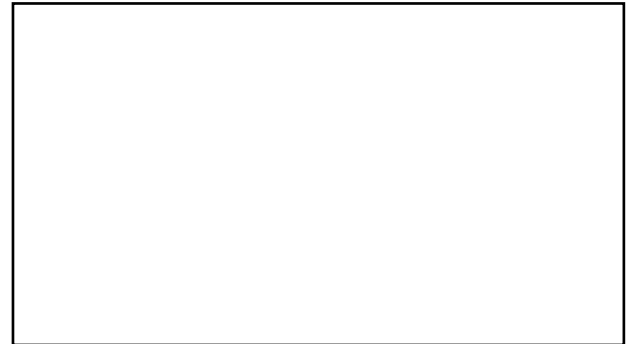
30

> Na de sessie

- Wees aardig voor jezelf!
- Wees alert en bewust van je eigen modi die getriggerd zijn
- Deel je gevoelens met je collega's

31

31



32

> Toekomstgerichte ImRs – 3e persoonsperspectief Stap voor stap

- Stap 1 Voorbespreking
- Stap 2 Visualiseren Gezonde Volwassene
- Stap 3 Visualiseren schema-activerende situatie
- Stap 4 Contact maken met gezond volwassen deel
- Stap 5 Coachen Gezonde Volwassene
(gedragsverandering)
- Stap 6 Nabespreking en huiswerk (consolidatie)

33

33

Demonstratie 2

34

34

> Q & A

35

Take home messages

1. Focus op bewustwording, zelfcompassie, cognitieve herstructurering & gedragsverandering
2. Kies bewust voor 1^e of 3^e persoons perspectief
3. Probeer self-guided imagery eens uit!

36

Internationaal consortium ImRs



**IMAGINAIRE
RESCRIPTING**
KENNISPLATFORM

Missie

1. Faciliteren onderzoek naar ImRs (taskforce onderzoek)
(voorzitter: Muriel Hagenaars; leden: Arnoud Arntz, Thomas Ehring, Iris Engelhard, Fritz Renner, Julie Krans)

2. Ondersteunen toepassingen ImRs (taskforce valorisatie)
(Voorzitter: Julie Krans; leden: Marleen Rijkeboer, Jarek Michalowski, Remco van der Wijngaart, Chris Hayes)

37

37

38

>Thank you!

39