

# ImRs met en in de groep

Workshop VSt congres 2021  
Julia de Breed & Dick Nijenkamp  
GZ-psycholoog / Schematherapeut  
NPI / Arkin



# ImRs met en in de groep – Intro



Doel: ervaren en oefenen ImRs met en in de groep

- Voorstellen
  - Therapeuten
  - 3 vragen aan de zaal
  - De halfopen groep NPI
- Opbouw van de workshop:
  - Voorstellen
  - Oefening plenair + kort nabespreken
  - Oefening in subgroepen + kort nabespreken

# ImRs met en in de groep – de stappen



1. **Start sessie** – mededelingen & agenda
2. Bepalen **vertrekpunt** ImRs – vanuit hier&nu / direct naar pijnlijke herinnering
3. Ogen dicht – in tegenwoordige tijd **imagineren** herinnering – richten op lichamelijke sensaties – groepsleden beleven mee
4. **(Gevoelsbrug)**
5. **Imagineren** pijnlijke herinnering – stoppen waar het naar wordt
6. Ogen open – gezamenlijk **interventies bedenken** en rolverdeling
7. Ogen dicht – **rescripting** – zorgen voor de behoeften van het kind – veiligheid – begrenzen / stoppen bron van pijn – afsluiten met gezamenlijke blijde kind activiteit
8. **Nabespreken**

# ImRs met en in de groep – stappen workshop



Centrale cliënt(e) – 2 therapeuten – 5+ groepsleden

1. Start ImRs – **rol verdeling** en bepalen herinnering – direct naar oude pijnlijke herinnering
2. Ogen dicht – in tegenwoordige tijd **imagineren** herinnering – richten op lichamelijke sensaties – groepsleden beleven mee – stoppen waar het naar wordt
3. Ogen open – gezamenlijk **interventies bedenken** en rolverdeling
4. Ogen dicht – **rescripting** – zorgen voor de behoeften van het kind – veiligheid – begrenzen / stoppen bron van pijn – afsluiten met gezamenlijke blijde kind activiteit
5. **Nabespreken**

# ImRs met en in de groep - Uitdagingen



- Beschermers bij cliënt(e) / groep / therapeuten
- Inactieve groep
- Groep die praktische adviezen geeft
- Praten over in plaats van doen

# ImRs met en in de groep – tips



- Mate sturing / structuur / modeling / psycho-educatie als therapeuten afhankelijk van: kracht / kwetsbaarheid / fase behandeling individu / groep
- Contact tussen therapeuten – oogcontact, hardop denken en non-verbale tekens
- Richten op het lijf / non-verbale – alle zintuigen mee nemen – in de imaginatie / bij cliënten en jezelf als therapeut
- Aanmoedigen en bekrachtigen – Teruggaan naar gevoel – Geduld – Blijf volhouden – stiltes laten vallen – vertragen – zachte stem – Open & uitnodigende vragen
- Ogen dicht

# ImRs met en in de groep - Voordelen



- Verwerking van pijnlijke herinneringen (binnen groepstherapie)
- Veranderen emotionele betekenis / Op emotioneel niveau begrijpen / Pathogene overtuigingen ontkrachten door een nieuwe ervaring
- Sterk gericht op emotionele basisbehoeften (paralelproces)
- Doorbreken schaamte
- Valideren / Op zoek naar behoefte en betekenis
- Oefenen met gezonde volwassene door groepsleden
- Vergroten veiligheid / Elkaar steunen / Verbinding in de groep
- Imaginair kan meer dan daadwerkelijk in de kamer (zeker in Corona tijd)

# ImRs met en in de groep – stappen workshop



Centrale cliënt(e) – 2 therapeuten – 5+ groepsleden

1. Start ImRs – **rol verdeling** en bepalen herinnering – direct naar oude pijnlijke herinnering
2. Ogen dicht – in tegenwoordige tijd **imagineren** herinnering – richten op lichamelijke sensaties – groepsleden beleven mee – stoppen waar het naar wordt
3. Ogen open – gezamenlijk **interventies bedenken** en rolverdeling
4. Ogen dicht – **rescripting** – zorgen voor de behoeften van het kind – veiligheid – begrenzen / stoppen bron van pijn – afsluiten met gezamenlijke blijde kind activiteit
5. **Nabespreken**



# ImRs met en in de groep - nabespreken



- Vragen?
- Feedback?
- Ga je hiermee aan de slag? Waarom wel / niet?

Contact:

@ [julia.de.breed@npsai.nl](mailto:julia.de.breed@npsai.nl) & [dick.nijenkamp@npsai.nl](mailto:dick.nijenkamp@npsai.nl)

t | 020-5904700

**IMRS MET EN IN DE GROEP**



**npi**

Specialist in  
Persoonlijkheids  
problematiek

**DANK VOOR JULLIE AANDACHT**