

# MatriXmethode een interventietechniek bij emotieregulatie, trauma's en angsten

## Omschrijving

De MatriXmethode gaat ervanuit dat elk mentaal probleem in wezen een nare beleving is. Het is de beleving van een herinnering aan een nare gebeurtenis in het verleden, of een negatieve voorstelling van hoe het in de toekomst zal gaan.

Zowel het probleem als de beleving liggen opgeslagen in het geheugen en moeten dus daar aangepakt worden. Elke individuele beleving kun je zien, horen, voelen en/of denken. De persoon met het probleem ziet een bepaald plaatje, hoort een bepaald geluid, ervaart een bepaald gevoel of heeft een bepaalde gedachte over dat ene opgeslagen fragment. Elke beleving is positief, neutraal of negatief. Alleen de persoon zelf is in staat om de nare (negatieve) beleving om te zetten in een neutrale en daarmee het probleem - voor altijd - zelf op te lossen.

De MatriXmethode is een interventietechniek. Het is een manier van vragen stellen waarmee jouw patiënten inzicht krijgen in de strategie die ze - onbewust - gebruiken om informatie te verwerken. Ze ontdekken als het ware hoe hun hoofd werkt. Ze worden zich ervan bewust *hoe* ze een probleem beleven en hoe die beleving ligt opgeslagen in hun brein. Als ze dat eenmaal weten, kunnen ze zelf de eigen beleving neutraliseren door deze mentaal zelf te veranderen. Het stellen van de juiste vragen helpt je patiënten om hun eigen unieke manier te vinden waardoor ze voor altijd van hun probleem verlost zijn. Dat is een kortdurend gesprek variërend tussen 3 en 15 minuten per fragment.

Tijdens de training wordt duidelijk en concreet uitgelegd hoe de MatriXmethode werkt en hoe jij de methode kunt toepassen in de praktijk. De kunst van het stellen van de juiste vragen en het doorvragen staat centraal. Het doel is het leren beheersen van de specifieke interventie om mensen te helpen bij het oplossen van trauma's, PTSS, angsten, onverwerkte ervaringen, emotionele problemen of het beleven van een fantasie over een mogelijke nare beleving in de toekomst.

Dit leer je door het te doen. Je oefent alle leerstof daarom met je collega-cursisten.

Impliciet leer je ook je eigen strategie kennen en veranderen.

## Wat leer je tijdens de training (leerdoelen)

- Je leert hoe je je aandacht op de *beleving* van het probleem richt in plaats van op de *inhoud* van het probleem. De oplossing zit namelijk in neutraliseren/vervangen van de beleving en staat los van de inhoud.
- Je leert hoe je mensen hun eigen oplossingen voor hun problemen laat ontdekken, ontwikkelen en gebruiken,
- Je ontdekt hoe je negatieve ervaringen ontkracht en positieve ervaringen bekrachtigt.

- Je ontdekt welke strategie je - onbewust - zelf gebruikt om ervaringen op te slaan en te verwerken en hoe je deze kunt veranderen.

### **Beoogde doelgroepen**

De MatriXmethode wordt uitgevoerd door Professionals die door het MatriXmethode Instituut zijn opgeleid in de MatriXmethode. De MatriXmethode wordt o.a. toegepast in:

- Domein Jeugdzorg: Jeugdzorgwerkers in de domeinen Jeugd-GGZ, Jeugd en Opvoedhulp en Wijkcentra voor Jeugd en Gezin.
- Domein Maatschappelijk werk: Maatschappelijk werkers, Sociaal Agogen, sociaal werkers, cliëntondersteuners, aandacht functionarissen, GGZ-Agogen, Gezinshuishouders.
- Domein Zorg: Huisartsen, specialisten ouderengeneeskunde, artsen voor verstandelijk gehandicapten, Artsen Maatschappij en gezondheid, Bedrijfsartsen, medewerkers POH-GGZ.
- Domein Onderwijs: schoolleiders, remedial teachers, interne begeleiders, leerkrachten, docenten, mentoren, zorgcoördinatoren.

### **Relevantie van de scholingsactiviteit in het algemeen**

De MatriXmethode van Ingrid Stoop® is een praktische, snelle, krachtige en duurzame interventietechniek. Het is een manier van vragen stellen waarmee je patiënten kunt helpen om zelf de oplossing voor hun mentale probleem te vinden en in te zetten. De methode kan als extra tool ingezet worden om de eigen manier van werken van professionals te versterken. De MatriXmethode gaat niet in op de inhoud van een (mentaal) probleem of angst maar op de beleving ervan. Hierdoor hoeft de professional het 'verhaal' niet te horen, kan afstand bewaren en zich volledig richten op het stellen van de juiste vragen. Dit levert snel (binnen 15 minuten) blijvend resultaat, bespaart tijd en waarborgt de privacy van de patiënt.

### **Onderzoek**

Er is onderzoek gedaan naar de effectiviteit van de MatriXmethode met diverse Hogescholen/toegepaste psychologie naar

- 2012, Kwantitatief onderzoek naar oplossen rijangst; significante verschillen aangetoond.
- 2012, Kwantitatief onderzoek naar oplossen faalangst; significante verschillen aangetoond.
- 2012, Kwantitatief onderzoek naar oplossen angst voor dieren; significante verschillen aangetoond.
- 2012, Kwantitatief onderzoek naar aanpakken beleving ADHD en drukke hoofden; significante verschillen aangetoond.
- 2013; Praktijkonderzoek naar oplossen tandartsangst (in relatie tot cognitieve gedragstherapie (CGT)).
- 2018; Kwalitatief onderzoek "Hoe ervaren mensen met een traumatische ervaring coaching via de MatriXmethode?".  
De resultaten wijzen uit dat één gesprek waar de MatriXmethode wordt toegepast altijd resultaat oplevert.
- 2020 is in samenwerking met de Open Universiteit faculteit Health Psychology, Psychologie en onderwijswetenschappen een wetenschappelijk kwalitatief

onderzoek uitgevoerd in een masterscriptie "MatriXmethode bij traumaverwerking". Onderzocht zijn de werkzame elementen van de methode:

**Inhoudelijke elementen:**

1. **Bewustwording van eigen invloed op de beleving**  
Persoon bewust maken van de mogelijkheid om de beleving van trauma gerelateerde herinneringen en toekomstbeelden te kunnen veranderen.
2. **Perceptuele Imaginaire Rescripting.**  
Aangestuurd door de MatriXvragen persoon perceptuele veranderingen in de opgehaalde herinnering laten aanbrengen waardoor de trauma gerelateerde herinnering zijn emotionele impact verliest (Hut, 2019).
3. **"Actieve participatie van de persoon"** (common factor<sup>4</sup>)  
De client actief laten participeren in het therapeutisch proces waarbij een beroep wordt gedaan op de autonomie en zelf oplossend vermogen van client.
4. **Hoop en vertrouwen.** (common factor)  
Het wekken van positieve verwachtingen bij persoon over het resultaat van de inzet van de MatriXmethode.

**Praktisch elementen:**

1. **Focus**  
Het houden van de focus op (het naarste detail) van het te ontladen fragment
2. **Methodische manier van werken** (common factor)  
Methodisch werken in de vorm van het exact uitvoeren van het standaardprotocol voor het stellen van de MatriXvragen.
3. **Uit de inhoud blijven.**  
Het uitvoeren van de imaginaire perceptuele handelingen door de persoon waarbij een beroep wordt gedaan op de werking van "Imagery" in plaats van het verbaal bespreken van trauma's (Miguel-álvaro & Crespo, 2019).
4. **Persoon ondersteunen en volgen in het vinden van de eigen oplossing.**  
In een co-constructieve werkrelatie (common-factor) persoon eigen oplossingen laten vinden waarbij wordt samengewerkt als gelijkwaardige partners met verschillende expertises.
5. **"Making rapport"**.  
Het verbaal en (non)verbaal aansluiten bij client. <sup>4</sup>Werkzaam element die een interventie effectiever maakt, ongeacht doel, doelgroep en soort interventie (Van Yperen, Tom ; Veerman, Jan Willem; Van den Berg, 2015).

**Opzet van de interventie**

De MatriXmethode wordt uitgevoerd door Professionals die door het MatriXmethode Instituut zijn opgeleid in de MatriXmethode. De MatriXmethode wordt o.a. toegepast in zelfstandige (coaching) praktijken, binnen huisartsenpraktijken ( POH-GGZ) , de jeugdzorg, de geestelijke gezondheidszorg, het onderwijs en maatschappelijk werk. Een deel daarvan hanteert alleen de MatriXmethode, anderen maken de combinatie met andere methodieken.

Sessies met de MatriXmethode duren gemiddeld een uur. Binnen één sessie kunnen gemiddeld drie tot vier herinneringen en/of toekomstbeelden worden ontladen. De duur van het totale traject met de MatriXmethode varieert. Afhankelijk van het traumatisch verleden van persoon varieert de duur van één tot drie sessies.

**Inhoud van de interventie**

De aanpak van de MatriXmethode bestaat uit de volgende procedurele stappen:

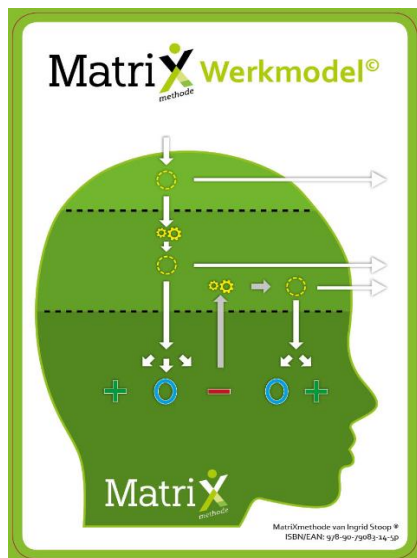
**Stap 1: Intake**

De MatriXmethode kent een korte intakeprocedure. Personen ontvangen voor de intake een intakeformulier waarin o.a. wordt gevraagd wordt naar de hulpvraag, lichamelijke en psychische klachten. Het probleem en de hulpvraag worden kort doorgesproken.

## Stap 2: Voorbereiding MatriXmethode

De voorbereiding van de MatriXmethode bestaat uit psycho-educatie waarin de bij de MatriXmethode behorende basismodellen (MatriXwerkmodel © en MatriXemotiemodel©) worden toegelicht.

Indien er sprake is van een hoge mate van emotionaliteit en "arousal" (verhoogde alertheid) bij persoon wordt de voorkeur gegeven aan "direct experience", d.w.z. directe inzet van de MatriXmethode.



Afbeelding van het MatriXwerkmodel© (Ingrid Stoop, 2019)



Afbeelding van het MatriXemotiemodel© (Ingrid Stoop, 2019)

## Stap 3: Targetselectie en bepalen lading target

Deze stap bestaat uit het selecteren van de "targets" d.w.z. de trauma gerelateerde herinneringen en toekomstbeelden die in aanmerking komen voor ontlasting met de MatriXmethode. Eén target vertegenwoordigt één specifiek naar moment/fragment van de herinnering of het toekomstbeeld.

*(Optioneel worden voorbereidende oefeningen ingezet die het selecteren van targets door persoon gemakkelijker laten verlopen, zie punt 6 van mijn notitie met opmerkingen n.a.v. jouw feedback).*

Als de target is geselecteerd wordt aan persoon de zogenaamde schaalvraag gesteld waarbij gevraagd wordt wat de lading van de target is. De lading wordt uitgedrukt in SUD (Subjective Units of Disturbance) en wordt aangegeven op een VAS schaal (visueel analoge schaal) die loopt van 0 tot 10 (waarbij 0 = geen verstoring of ongemak en 10 = maximale verstoring of ongemak).

## Stap 4: Neutralisatie: ontladen van de target

Deze stap vormt de kern van de MatriXmethode. Het is gericht op het neutraliseren c.q. het ontladen van de herinnering of toekomstbeeld.

Bij aanvang van de neutralisatie fase wordt de persoon gevraagd zich te focussen op de geselecteerde target en aan te geven in welke perceptuele modaliteit<sup>3</sup> zich de meeste lading bevindt: zien, geluid, gevoel, gedachte, reuk of smaak. Persoon kiest zelf de modaliteit die als eerste wordt aangepakt.

Per perceptuele modaliteit zijn MatriXvragen beschikbaar die in een vaste volgorde en letterlijk worden uitgevraagd.

Met het stellen van de MatriXvragen wordt doorgegaan totdat de lading van het nare fragment van de herinnering/toekomstbeeld gereduceerd is tot nul (uitgedrukt in SUD). Het wordt niet noodzakelijk geacht om alle perceptuele modaliteiten aan bod te laten komen. Uitzondering op de regel vormt het visuele aspect van de herinnering c.q. de perceptuele modaliteit "zien" die altijd wordt aangepakt.

**Stap 5 Positieve afsluiting.** Optioneel wordt de sessie afgesloten met een visualisatieoefening waarbij de persoon de opdracht krijgt om een krachtig en gewenst plaatje van zichzelf te maken.

<sup>3</sup> Met perceptuele modaliteiten worden de sensorische aspecten van een herinnering of toekomstbeeld bedoeld.

### **Hoe ziet de training eruit?**

Je wordt persoonlijk begeleid door onze MatriXtrainer in een groepsgrootte van vier tot zes deelnemers.

Deze basistraining bestaat uit:

**Theorie (online) 16 uur,**  
video's kijken, opdrachten en oefenen.

- Uitleg over de MatriXmethode
- Het MatriXwerkmodel en het MatriXemotiemodel
- De MatriXmethode als interventie
- De specifieke MatriXvragen
- De handvatten voor blijvend resultaat

**Praktijk (online) 8 uur,**

Je leert door te ervaren. De trainer begeleidt jou en de deelnemers tijdens de twee oefendagdelen van elk 4 uur. Daarnaast pas je de theorie direct toe in je eigen werk en oefen je tussendoor met de andere deelnemers.

Het oefenen gebeurt online met een online vergadertool. Je spreekt elkaar, ziet elkaar en oefent met elkaar in een groepje van 6 deelnemers of je oefent met elkaar in subgroepen in virtuele classrooms. Wanneer de training incompany wordt gegeven kan de praktijk fysiek op locatie worden gegeven.

**Groeitraject (On-line) 5 uur,**

Na de training ga je daadwerkelijk met jouw doelgroep aan de slag met de nieuwe interventietool. Omdat je uitgaat van de regie van de cliënt zelf en je de inhoud van het verhaal niet hoeft te weten is het even wennen. In het groeitraject ga je samen met de groep aan de slag, je gaat je eigen resultaten meten en doorgeven. Resultaten en ervaringen worden met elkaar gedeeld en besproken. Er is ruimte voor vragen aan de trainer en aan elkaar en er is tijd voor verdieping.

### **Toetsingscriteria:**

- De deelnemer is in staat om de hulpvraag vast te stellen;
- De deelnemer zorgt voor optimaal en natuurlijk rapport met patiënt;
- De deelnemer legt het MatriXwerkmodel én het MatriXemotiemodel helder uit;
- Voert de MatriXgesprek op een angst of emotionele blokkade zorgvuldig uit, met de focus op dat éne fragment uit het verleden en/of toekomst;
- Ontdekt de strategie die gehanteerd wordt bij het probleem;
- De deelnemer blijft uit inhoud van het verhaal van het probleem;
- De deelnemer laat de oplossing door de cliënt creëren.
- De deelnemer maakt gebruik van de antwoorden van de cliënt (backtracking);
- De deelnemer zorgt ervoor dat patiënt tijdens de gehele MatriXgesprek gefocust blijft;
- De deelnemer stelt in hoog tempo vragen aansluitend op de antwoorden zodat de cliënt niet in het denken schiet en gaat relativeren;

- De deelnemer stelt aan begin van MatriXgesprek de schaalvraag van de negatieve beleving 0-10, waarbij 10 het naartst is;
- De deelnemer vraagt na het onttriggeren van de strategie weer de schaalvraag;
- > 0: dan stelt de deelnemer opnieuw de MatriXvragen totdat het als neutrale beleving wordt ervaren door patiënt. 0 is de neutrale beleving;
- De deelnemer sluit de MatriXgesprek af (wanneer 0) door patiënt een gewenst toekomstig positief beeld, geluid, gevoel en een gedachte te laten maken met zichzelf in de hoofdrol;

### **Wanneer vinden de opleidingen plaats?**

Elke maand start een nieuwe online training. Doorlooptijd theorie + praktijk is 4 weken, groeitraject is 10 weken.

### **Aantal deelnemers**

Minimaal 4 maximaal 6 deelnemers.

### **Studiebelasting**

29 uur bestaande uit theorie en oefenen met de theorie in kleine kring (16 uur), praktijk (8 uur) en groeitraject 5 uur.

### **Contacturen**

13 uur

### **Toelatingseisen**

Professionals op hbo-niveau, zelfstandig of in loondienst, die met mensen werken in de ruimste zin van het woord.

### **Docenten**

Een docent persoonlijk opgeleid door Ingrid Stoop, ontwikkelaar en bedenker van de MatriXmethode.

### **Wat zijn de kosten?**

895 euro btw vrijgesteld, inclusief praktijkmateriaal twv 100 euro.

### **Welke literatuurstudie wordt opgedragen?**

*De MatriXmethode van Ingrid Stoop®* ISBN 978-90-79083-02-2

### **Van welke bronvermelding(en) wordt gebruik gemaakt?**

*De MatriXmethode van Ingrid Stoop®*, praktijkervaringen na het volgen en succesvol afgesloten opleidingen: NLP, opleiding practitioner, Master en trainer, The Work van Byron Katie, NEI van Roy Martina, Orthomoleculaire geneeskunde van Gert Schuitemaker Neurosemantiek van Michael Hall, Beyond Words van John Overduf