

# MatriXmethode

## Zelf van angsten of trauma's afkomen

Angsten en trauma's zijn hersenspingsels waar alleen degene die erdoor belast wordt bij kan komen. De traditionele hulpverlening is toe aan vernieuwing om mensen daarvan te verlossen, stelt Ingrid Stoop, ontwikkelaar van de MatriXmethode. De zorg begint de waarde daarvan te ontdekken.

TEKST: FRANK VAN WIJCK

Ingrid Stoop ontwikkelde in 1991 de MatriXmethode om mensen zonder wachtlijst of lange trajecten hulp te bieden bij mentale of psychische problemen. "Inmiddels zijn we dertig jaar verder en heb ik duizenden mensen hiermee van hun angst of trauma verlost", vertelt ze. "Bovendien heb ik tien MatriXtrainers achter me staan die professionals opleiden. De interesse onder huisartsen om hun poh deze training te laten volgen wordt steeds groter. De laatste tijd zie ik daarin ook een vervolgonwikkeling. In plaats van dat we alleen maar individuen trainen, krijgen we vaker de vraag om meteen hele teams te trainen."

De trainingen zijn online. Na het theoriedeel volgt het praktische gedeelte, waarin de trainers meekijken met hoe de deelnemers te werk gaan en vervolgvragen stellen om hen verder te helpen. "Dit ontlast mij en brengt mij meer in de rol van supervisor", zegt Stoop. "Maar het zorgt er ook voor dat ik tijd blijf houden om de MatriXmethode door te blijven ontwikkelen en zelf toe te passen bij mensen, want dat is toch waar mijn hart ligt."

### Extern

De MatriXmethode is een ander soort interventie dan mensen gewend zijn die hulp zoeken om van een angst of trauma verlost te worden. Stoop legt uit: "Bij een psychiater of psycholoog is het gebruikelijk het hele verhaal te vertellen, zelfs als iemand dat niet wil of durft. De behandelaar gaat daar uitgebreid op in. Dat is bij de MatriXmethode niet aan de orde. Er wordt één vraag gesteld, er komt een antwoord en dat wordt gebruikt om de volgende vraag te stellen. De cliënt deelt dus niet het hele verhaal van zijn angst of trauma. Diep op de inhoud ingaan is juist niet de bedoeling, want dan gaat die inhoud de hoofdrol spelen. Als de behandelaar ingaat op de beschadiging in de basis bij de cliënt, versterkt dat die beschadiging alleen maar. Bovendien geeft hij vervolgens externe adviezen over wat de cliënt zou moeten doen."

## 'Stel eens dat je het hele plaatje kunt wissen en vervangen'

Maar omdat die adviezen extern zijn, hebben die onvoldoende positief effect. De cliënt raakt dan zichzelf kwijt. Zeker als medicatietoediening een onderdeel van de behandeling uitmaakt. Het gaat juist om het eigen, unieke leer/denkproces dat zich in zijn hoofd afspeelt. De focus daarop is wat de MatriXmethode onderscheidend maakt."

### Intern

Aan de hand van het voorbeeld van een trauma legt Stoop uit hoe dit werkt. "Een trauma is een onverwachte, ingrijpende gebeurtenis", begint ze. "Het doet een inbreuk op je gevoel van veiligheid. Jij bent de enige die dat trauma op een eigen manier heeft meegemaakt én onthouden. Als professional heb je het niet meegemaakt en ben je dus niet aangetast in je gevoel van veiligheid. Dit besef is essentieel. De cliënt heeft het trauma op zijn eigen manier opgeslagen in zijn langetermijngeheugen. Naar dat traumatische fragment, de milliseconde, gaat de zorgprofessional met de cliënt toe. Dat is altijd een plaatje, een stilstaand beeld waarin zich een trigger bevindt. De helpende vraag is: is die trigger een persoon, dier of ding en is het wat datgene doet of hoe het eruitziet? Er worden alleen vragen gesteld over dat specifieke fragment. En de vervolgvraag is: stel eens dat je dat naarste detail kunt uitgummen en vervolgens het hele plaatje wissen en vervangen door hoe jij het wil onthouden. Zou je dat willen? Vervolgens krijgt de cliënt de opdracht zich dit proces in gedachten te visualiseren en precies die stappen uit te voeren."



Ingrid Stoop: 'Het gaat niet om wat de zorgverlener wil bereiken, maar om degene die met de angst of het trauma belast is.'

Ook het geluid, gevoel, de reuk, de smaak en de gedachte komen aan bod, ook deze worden *ontriggerd*, geneutraliseerd en vervangen.

Zo, stelt Stoop, creëert de cliënt zijn eigen oplossing voor zijn eigen probleem. Het wordt teruggebracht tot een kaal feit, de emotionele lading is er blijvend af, de cliënt heeft het immers zelf gedaan en op de eigen manier. Zonder dat degene die hem helpt belast wordt met zijn verhaal, zonder wachttijd en zonder dat een dossier hoeft te worden aangemaakt. "Er moet wel een hulpvraag zijn en focus", zegt Stoop. "Het gaat niet om wat de zorgverlener wil bereiken, maar om degene die met de angst of het trauma belast is. Anders gebeurt wat te vaak gebeurt in de hulpverlening, namelijk dat de hulpverlener zijn best gaat doen volgens de protocollen en wat hoort zoals het altijd al gedaan wordt. Dit kan ertoe leiden dat de cliënt sociaal wenselijke antwoorden gaat geven."

### De innovatie omarmen

Welke reacties krijgt Stoop uit de zorg op haar methode? "De zorg loopt vast en begrijpt nog niet altijd dat de cliënt zelf de oplossing in handen heeft. Maar gelukkig zijn er steeds meer huisartsen en praktijkondersteuners die dit al wél beginnen in te zien en die met de MatriXmethode al prachtige resultaten behalen. Zij beseffen dat innovaties nooit uit de branche zelf komen. Voor veel vragen in de huisartspraktijk is de MatriXmethode zo'n oplossing. De recente masterscriptie van Rieteke Hut over de waarde van de MatriXmethode bij traumaverwerking, met dr Marjan Nijkamp van de Open Universiteit in Heerlen als eerste begeleider, maakt de weg vrij om de methode van practice based naar evidence based te krijgen. Daarmee is nu ook het moment aangebroken voor meer huisartsen en praktijkondersteuners om deze innovatie in de zorg verder met ons op te pakken. Blijven we doen wat we altijd al deden? Of is dit de tijd om deze innovatieve, efficiënte en effectieve coaching te omarmen, waarbij de cliënt de regie krijgt en houdt?"

Artikel in samenwerking met het MatriXmethode Instituut

U vindt meer informatie over de MatriXmethode op <https://matrixmethode.nl/>. Ook inspirerend: in De Eerstelijns 7 stond een praktijkverhaal over de MatriXmethode: <https://www.de-eerstelijns.nl/2020/11/poh-ggz-en-huisarts-gebaat-bij-gesprekstechniek-matrixmethode/>.