

Zoekstrategie	Targets, Vragen, Maten
Rechtstreeks (RS)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intrusieve herinneringen, geordend naar SUD of mate van intrusie.</li> <li>• <i>Van welke herinnering heb je de meeste last? Wat is het naaste beeld van die herinnering?</i></li> <li>• SUD</li> </ul>
Rechtdoor (RD)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problematische gevoelens, zoals boosheid, walging, verdriet</li> <li>• <i>Welke herinnering roept dit gevoel het sterkste op?</i></li> <li>• SUD</li> </ul>
Linksom (LO)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herinneringen aan relevante ervaringen voor de leergeschiedenis, chronologisch geordend.</li> <li>• <i>Na welke gebeurtenis is de klacht begonnen? Na welke gebeurtenis is de klacht verhevigd?</i></li> <li>• SUD</li> </ul>
Rechtsom (RO)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herinneringen aan relevante ervaringen, geordend naar bewijskracht voor kern-/intermediaire opvatting</li> <li>• <i>Welke ervaringen bewijzen voor jou nu nog steeds dat je .... bent?</i></li> <li>• SUD</li> </ul>
Flashforwards (FF)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beelden van een gevreesde toekomstige ervaring (rampfantasie), geordend naar SUD</li> <li>• <i>Wat is het plaatje in je hoofd van het ergste dat er zou kunnen gebeuren in de toekomst als je ...?</i></li> </ul> <p>Standaard PC: <i>Ik kan naar het plaatje kijken. Niet noemen bij scherpstellen, installeren als SUD=0</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUD</li> </ul>

<p>Positieve targets (PT)</p>	<p>Beelden van positieve herinneringen (1), actuele triggers (2) of positieve toekomstfantasieën (3)</p> <p>1. Herinneringen aan positief gevoel gerelateerd aan vertoond gedrag, geordend naar LoU of LoPA (de sterkste).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Welke herinnering roepen het sterkst dat positieve gevoel op? of: Welke herinnering lokt het sterkst uit tot ... (noem het probleemgedrag: eetbuien, braken, extreem bewegen, laxeermiddelen slikken)? of: Welke positieve herinnering draagt het meest eraan bij dat je nu ... (idem)?</i></li> </ul> <p>In plaats van NC: woorden die het positieve gevoel of de drang tot het (opnieuw) vertonen van het gedrag het sterkst uitlokken. Standaard PC: <i>'Ik kan naar het plaatje kijken zonder te hoeven ...'</i> of <i>'Ik ben sterk'</i>. Niet noemen bij scherpstellen, maar installeren als LoU of LoPA significant gedaald is.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LoU of LoPA in plaats van SUD.</li> </ul> <p>2. Actuele triggers die aanzetten tot het probleemgedrag, geordend naar LoU.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Welk beeld van je herinnering aan deze actuele situatie zet je het sterkst aan tot opnieuw ... (noem het gedrag)?</i></li> </ul> <p>In plaats van NC: woorden die de drang tot het (opnieuw) vertonen van het gedrag het sterkst uitlokken. Vraag: <i>Wat zeg je dan tegen jezelf?</i> Standaard PC: <i>'Ik kan naar het plaatje kijken zonder te hoeven ...'</i> of <i>'Ik ben sterk'</i>. Niet noemen bij scherpstellen, maar installeren als LoU significant gedaald is, of SUD=0.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LoU of SUD (de sterkste)</li> </ul> <p>3. Actuele triggers, bestaande uit positieve beelden van gewenste toekomstige ervaringen (fantasieën), geordend naar LoU of LoPA (de sterkste)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Wat is het plaatje in je hoofd van het fijnste dat je hoopt te kunnen bereiken met ... (noem het gedrag)?</i></li> </ul> <p>In plaats van NC: woorden die de drang of het positieve gevoel het sterkst uitlokken.</p>
-------------------------------	---

	<p>Standaard PC: <i>'Ik kan naar het plaatje kijken zonder te hoeven ...' of 'Ik ben sterk'</i>. Niet noemen bij scherpstellen, maar installeren als LoU of LOPA significant gedaald is.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• LoU of LoPA</li></ul>
--	--