



## 7 vragen over de supersnelle MatriXmethode

Kortdurende interventies van één tot enkele sessies winnen de laatste jaren flink aan populariteit. Dat geldt ook voor de MatriXmethode, een aanpak voor onder meer volle hoofden, angsten en trauma's.

Inmiddels passen al meer dan 1500 professionals deze techniek toe. De methode heeft veel raakvlakken met NLP, maar kent ook wezenlijke verschillen.

Zo praat je niet over de inhoud van een probleem.

Wat kan je wel en niet met deze methode en hoe werkt het? 7 vragen aan Ingrid Stoop, grondlegger van de MatriXmethode.

Tekst: Anne Marie Voskamp

Over:  
Ingrid Stoop



Ingrid Stoop (1959) ontwikkelde ruim dertig jaar geleden de MatriXmethode. NLP is haar basis en van daaruit is ze zich verder gaan toeleggen op coachmogelijkheden in en mét het eigen hoofd van coachees. Verfijning en verdieping van de techniek gebeurt nog continu. Voor meer info: [matrixmethode.nl](http://matrixmethode.nl)

### 1) Welke voordelen zie jij in deze kortlopende methode?

“Allereerst: de coachee is snel van zijn probleem verlost. Daarnaast hoeft hij de inhoud van het probleem niet te delen, je gaat niet verbaal de diepte in. Iemand hoeft dus ook niet te graven in het verleden of met herbelevingen aan de slag te gaan. Wat het effect extra krachtig maakt: met deze methode lost de coachee zelf zijn probleem volledig op zijn eigen manier op. Dat hij aan de oppervlakte werkt en toch de angel eruit haalt, maakt het voor zowel de coachee als de coach ook licht en makkelijk. Als coach word je niet belast met de inhoud. Daardoor focus je je alleen op het proces. Dat houdt je scherp en alert.”

### 2) Bij welke problemen en voor wie is de MatriXmethode geschikt?

“Je kan deze techniek grofweg toepassen bij een druk, vol hoofd en bij emotionele problemen, gedragsproblemen én medische onverklaarbare (pijn)klachten. Deze techniek is in feite non-verbaal en daarmee uitermate geschikt voor mensen die niet over hun probleem kunnen of willen praten. Bijvoorbeeld omdat ze zich te veel schamen of omdat een angst of trauma zo erg is, dat je er niet over kán praten. Dat kan gaan van een spinnenangst of faalangst tot seksueel misbruik of een oorlogstrauma. Of een combinatie van problemen. Zo hielp een MatriXcoach onlangs een vrouw met PTSS, een laag zelfbeeld, een hoge lat, een vol hoofd én paniekaanvallen. Ze vertelde dat ze tijdens al haar hulpverleningstrajecten nooit had meegemaakt dat ze niets hoefde te zeggen. Dat was een verademing voor haar. Want andere professionals lazen dan eerst haar dossier en gingen daarop in. Voor haar voelde dat aan alsof ze in een vicieuze cirkel ronddoelde en haar problemen steeds complexer werden. De MatriXcoach hielp de complexe problemen te normaliseren door te werken met wat haar cliënt in haar hoofd ervaarde en vervolgens de problemen één voor één aan te pakken.”

### Wetenschap: trauma's kunnen je spraakcentrum 'offline' zetten

Psycholoog en traumatherapeut Dr. Anne Marsman stelt in haar proefschrift 'Beyond dis-ease and dis-order' (2021) het volgende:  
Een van de belangrijkste argumenten om meer lichaamsgerichte en non-verbale behandelmethoden toe te passen, is dat extreem stressvolle ervaringen de hersenen zodanig kunnen beïnvloeden dat het vrijwel onmogelijk wordt om verbaal te communiceren: een ervaring die soms wordt aangeduid met spraakloze terreur (speechless terror). Dit kan gebeuren tijdens de stressvolle ervaring zelf, maar ook (lang) daarna, wanneer (impliciete) herinneringen aan de gebeurtenis ervoor zorgen dat het spraakcentrum in de hersenen (het centrum van Broca) 'offline' gaat. Zonder goed functionerend centrum van Broca kan iemand gedachten en gevoelens niet onder woorden brengen.

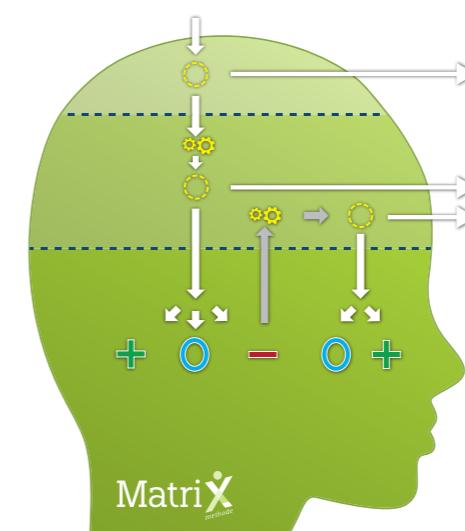
### 3) Bij welke problemen en voor wie is de MatriXmethode niet geschikt?

“Deze methode is niet geschikt als je wilt leren van je probleem, op zoek bent naar verklaringen, inzicht wil krijgen in je probleem en hoe jij daarmee omgaat. Er worden geen levenslessen besproken. Ook is deze aanpak niet geschikt voor mensen die juist graag over hun problemen willen praten, zich graag begrepen willen voelen, gehoord of gezien willen worden. Maar ook cultuur en generaties kunnen een rol spelen. Zo heb ik gemerkt dat Syrische vluchtelingen zich vaak niet serieus genomen voelen als ze niet over hun probleem kunnen praten. Ook merk ik dat sommige mensen de overtuiging hebben dat je wel degelijk moet praten over je probleem en dat trajecten altijd lang moeten zijn. Bij de MatriXmethode draait juist de coachee zelf aan de eigen knoppen. Voor hulpvragers is dat soms heel lastig, dat de oplossing uit henzelf komt. ‘Dat kan toch niet?’, denkt iemand dan.”

### 4) Hoe gaat de methode in z'n werk?

“Bij drukke hoofden wordt de informatie op een door de persoon zelf bedachte manier

### MatriX Werkmodel<sup>®</sup>



MatriXmethode van Ingrid Stoop © ISBN/EAN: 978-90-79083-14-5

REGIE OVER EIGEN HOOFD.  
WWW.MATRIXMETHODE.NL

MatriX  
methode

### Practice Based Evidence onderzoek: jeugd binnen 32 minuten van probleem verlost

In samenwerking met een hoogleraar klinische psychologie hebben we in 2021/2022 een pilot Practice Based Evidence onderzoek uitgevoerd bij 35 kinderen tussen de 5 en 18 jaar die een nare gebeurtenis hebben meegemaakt. De resultaten van het onderzoek zijn opgestuurd om internationaal in een vakblad gepubliceerd te worden. Voor publicatie mag er feitelijk nog niet over gecommuniceerd worden. Alvast een tipje van de sluier: ‘Alle vier de gemeten punten (boos, verdrietig, bang, blij) gaven aan dat er significante verschillen zijn aangetoond in gemiddeld 32 minuten.’ Wanneer de publicatie verschijnt, zal het MatriXmethode Instituut dit breed communiceren.

Ingrid Stoop: “Het zal je waarschijnlijk niet verbazen dat we in verhouding veel kinderen en jongeren helpen. Ze schamen zich vaak voor hun probleem en zitten niet te wachten op een ellenlang traject waarin ze moeten ‘graven’ of zichzelf bloot moeten geven. En de aanpak is levendig, creatief en snel. Zoals een 21-jarige jongen laatst tegen me zei: ‘In mijn hoofd heb ik het sneller gedaan dan ik in woorden zou moeten uitspreken.’”

geclusterd, handiger ingericht, gememoreerd en teruggevonden. Bij angsten, trauma's en andere emotionele problemen herprogrammeert de coachee zelf de eigen beleving. Door jouw vragen gaat hij op zoek naar hoe en waar in het hoofd of rest van het lichaam hij de 'probleem- informatie' heeft onthouden en hoe de coachee het wil en zal blijven onthouden. Dus naar hoe hij de blokkade of belemmering zelf heeft vastgezet. De nare gebeurtenissen of bedachte toekomstvoorstellungen gaan altijd gepaard met een beeld. Ook kunnen het geluid, het gevoel, de reuk, de smaak en/of gedachten een rol spelen in wat de coachee heeft onthouden. Het detail op het plaatje is wat de lading eraan geeft, het gevoel oproept, het geluid, de smaak, de reuk én gedachten. Daar werk je mee. De coachee verandert op deze manier zelf voorgoed de complete beleving en gedachten bij de opgeslagen herinnering of toekomstbeeld. Door juist de focus te leggen op één gebeurtenis is vaak één sessie al voldoende om blijvend die gebeurtenis zelf op de eigen manier te ontladen, neutraliseren en vervangen.

### 5) Is het een quick fix waarbij beschadigde basisbehoeften buiten schot blijven?

“Als het gaat om oppervlakkige problemen waar een beschadigde basisbehoefte onder zit, dan is het weliswaar een quick-fix, maar ook voor die beschadigde basisbehoeften. Als iemand zich op het werk onveilig voelt, komt hij dat thuis ook tegen. Dus moet je de bron bereiken. Dat kan doordat je als vanzelf meerdere herinneringen of angsten voor de toekomst meeneemt met dezelfde ‘trigger’, zoals er geen vertrouwen in hebben dat je een goede relatie kunt krijgen of angst voor de tandarts. Gebruik je de sessie voor een overvol hoofd, dan moet je dat wel bijhouden. Na het opruimen kan je dat zelf, dat leer je tijdens de sessie. Net als bij het opruimen van je huis, je kast of de bestanden en mappen op je laptop, is het belangrijk dat informatie meteen wordt opgeborgen en een plek krijgt waar het weer teruggevonden kan worden. Wan-

# "Kortdurende interventies worden steeds populairder"

neer je het systeem na de sessie niet meer gebruikt, loop je op den duur weer kans op een overvol hoofd."

## 6) Wat zijn de overeenkomsten en verschillen met NLP?

"Ik ben zelf opgeleid tot onder meer NLP-trainer. NLP is een verzameling van werkzame technieken en in de MatriXmethode vind je basiselementen daarvan terug, zoals de submodaliteiten. En je steekt, net zoals bij NLP, in op herprogrammeren. Maar dat linguïstische deel gebruik je bij de MatriXmethode niet, want je praat niet over de inhoud. Ook ligt de regie én de oplossing bij deze techniek volledig bij de coachee zelf: het zelf ontladen, neutraliseren en vervangen. Wel kan je sommige NLP-technieken met deze methode combineren, zoals het zwart-wit of groter of kleiner maken van beelden, een beeld eerst op afstand zetten of juist dichterbij halen. De MatriXmethode kent daarentegen ook andere karakteristieken die de NLP helemaal niet kent, zoals het 'opruimen' van een vol hoofd."

## 7) Wat heb je als professional nodig om de MatriXmethode toe te kunnen passen?

"Het is belangrijk dat je begrijpt en zelf ervaren hebt hoe het werkt dat je met en in de eigen leer-en denkprocessen zelf iets kunt vervangen. Er zijn verder geen hulpmiddelen, alleen modellen die je gebruikt om uit te leggen hoe deze interventie praktisch werkt. Deze gesprekstechniek kan je gewoon gebruiken naast alles wat je weet en succesvol inzet in je sessie(s) met mensen. Je kunt het face to face doen in een coachopstelling, maar ook heel goed per telefoon, videobellen en zelfs tijdens een wandeling. Subtiele knikjes, woorden zoals 'klaar' of de mimiek in het gezicht zijn voor de coach al voldoende om de volgende vraag te stellen. Zo blijf je samen in verbinding en gefocust." ■

## Waarvoor wordt de MatriXmethode ingezet?

De meeste mensen hebben de interventie gebruikt voor een vol hoofd (35%), angsten voor iets dat in het verleden is gebeurd én voor iets dat mogelijk in de toekomst gaat gebeuren (30%), trauma's (14%), stress (17%) en concentratieproblemen (13%). Het komt regelmatig voor dat het hoofd te vol zit en de coachee geen 'werkruimte' heeft. De eerste stap is dan om eerst de denkbeeldige informatie in het hoofd van binnen op te ruimen waardoor er meteen meer ruimte en overzicht komt.