

IBSR als vorm van cognitieve therapie.

Cognitieve therapie is een veelgebruikte vorm van therapie in de Generalistische en Specialistische GGZ. Gedrag, emoties en gedachten zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Door met (vaak niet-reële of stressvolle) cognities aan het werk te gaan, kun je gedrag en emotie beïnvloeden. Gedachten uitdagen met gangbare vormen van cognitieve therapie leidt echter regelmatig tot rationeel inzicht maar niet tot emotioneel inzicht. IBSR (Inquiry Based Stress Reduction) onderscheidt zich van de gangbare methoden doordat het zich niet alleen op rationeel maar ook op emotioneel inzicht richt.

Wat is IBSR en voor wie is het bedoeld?

IBSR, gebaseerd op The Work van Byron Katie (www.thework.com), is een geprotocolleerde methode ontwikkeld door MO van Rhijn, om cognities experiëntieel en meditatief te onderzoeken. De cliënt krijgt hierbij emotioneel inzicht en doet ingrijpende ontdekkingen over zichzelf en de ander. Het leidt onder meer tot helderheid, opluchting en vermindering van angst. Het kan bijvoorbeeld worden toegepast op automatische gedachten, kernovertuigingen en oordelen. Het is toepasbaar bij alle doelgroepen en bij zowel As I als As II stoornissen.

Waarom E-Health?

Het expertisepad IBSR als E-Health toepassing is ontwikkeld door 5 enthousiaste psychologen, die de opleiding hebben gevolgd bij MarieOdiel van Rhijn en die in hun eigen praktijk veel ervaring hebben opgedaan met het werken met IBSR. Zij hebben een programma ontwikkeld waarbij face tot face contacten in de spreekkamer gecombineerd worden met contacten via E-Health. Zo kan de cliënt in eigen tijd, in eigen omgeving en met behulp van het internet de therapie ook buiten de spreekkamer voortzetten. Er wordt gebruik gemaakt van videochats, e-mailconsulten en ondersteunende YouTube filmpjes. Dit stimuleert de actieve rol en zelfredzaamheid van de cliënt.

Aanmelden en vergoeding.

Cliënten kunnen zich op eigen initiatief voor deze vorm van behandeling aanmelden. Ze kunnen ook doorverwezen worden door de huisarts of POH-GGZ. Afhankelijk van de problematiek zal de psycholoog deze behandeling al dan niet inbedden in een groter geheel aan behandelaanbod. Vergoeding is afhankelijk van de vraag of er sprake is van DSM IV-problematiek, conform de geldende richtlijnen in de GB-GGZ en S-GGZ.

Voorwaarden.

Cliënten die voor deze vorm van behandeling in aanmerking (willen) komen moeten in ieder geval voldoende talig zijn om door middel van geschreven tekst (e-mail) te kunnen communiceren. Bovendien moeten ze voldoende computervaardig zijn om te kunnen e-mailen, skype en inloggen in een beveiligd portaal. Van cliënten wordt bereidheid verwacht om de eigen cognities te onderzoeken, om huiswerk te maken en tijd te investeren. Hierbij kan gedacht worden aan een tijdsinvestering van 45-60 minuten per week.

Hoe verloopt een E-Health IBSR behandeling?

Er vindt altijd een face to face intake op de praktijk plaats, waarbij door de psycholoog een inschatting gemaakt wordt van de aard en ernst van de problematiek en er een behandelplan zal worden opgesteld. In het kader hiervan zullen enkele vragenlijsten worden afgenomen. IBSR wordt daarna in een face to face sessie geïntroduceerd en geoefend. De cliënt krijgt werkbladen mee waarmee cognities kunnen worden opgespoord. Vervolgens kan door middel van videochats via een beveiligd portaal IBSR geoefend worden. Met behulp van e-mail en online werkbladen wordt de voortgang gemonitord. Tussentijds en aan het eind van de behandeling vindt eveneens een face to face sessie op de praktijk plaats. Bij afsluiting wordt de cliënt gevraagd om wederom enkele vragenlijsten in te vullen en mee te werken aan een korte evaluatie. Eventueel wordt een terugvalpreventieplan samen met de cliënt opgesteld.

Bij wie kunt u terecht voor deze behandeling?

U kunt hiervoor terecht bij de samenstellers van dit expertisepad. De namen en bijbehorende websites vindt u hieronder.

Samenstellers van dit expertisepad, psychologen waar u terecht kunt.

Ilse Claassen <http://claassenpsychologie.nl>

Stefanie Janssen <http://praktijkhaga-dijkstra.nl>

Remko Lingsma <http://lingsmapsychoologie.nl>

Rianne Risseeuw <http://psychologieberlicum.org>

Bernadette Verstraten <http://praktijkhaga-dijkstra.nl>

Gezamenlijke website: <http://IBSRonline.nl>