

IBSR
Inquiry Based Stress
Reduction

de vier vragen

- Vraag 1: is het waar?
 - Vraag naar validiteit (getuigenheid, betrouwbaarheid, objectiviteit, waarheidsgetrouw)
 - Bewijzen hoeven niet
 - Geefden vraag, je of nee is voldoende
- Vraag 2: Kun je absoluut weten dat het waar is?
 - Validiteit
 - Geen bewijzen (niet in ratio of oude schema's)
 - Misje niveau (druk op bloeddruk)
 - Wise mind
- Vraag 3: Hoe reageer je, wat gebeurt er wanneer je deze gedachte gevoelt?
 - Open, explorerend - welke effect heeft de cognitie op mijne, lichamelijke reacties, interactie met anderen, ongewenste gewoonten etc.
 - Ext vervolgvragen: welke emoties treden op, in wens vaak zit je merkt
- Vraag 4: wie zou je zijn zonder deze gedachte?
 - Niet: laat de gedachte los, maar stel je voor wie je zou zijn zonder de gedachte te denken
 - Doeft je realiteit later waarmaken zonder cognitieve veranderingen, verandert eraven hoe k voelt met en zonder de gedachte

De automatische gedachten worden eerst uitgedaagd

therapeutische houding

- Ruimte en tijd geven
- Geen eerdere
- Niet overtuigen, sturen, twisten, overreden
- Inhoudelijk op afstand, procesmatig dichtbij
- Talkers staat de aangepastelijke cognities centraal

verschillen andere cgt

- IBSR is begeleid onderzoek (pr discussie/dialoog)
- Taak therapie is samen vragen en client bij vragen houden
- Geen parafraze
- Vier vaste vragen en omkeringen, (zeer) protocolair
- Appel op innerlijke - wise mind, niet antwoorden vanuit de ratio
- Geen formulering van alternatieven, hebbende cognities
- Geen verstandelijke algemeningen als rationeel alternatief, maar felt sense/ felt shift
- Geen tussen/door vaitchen naar andere (onderliggende) concepten

overeenkomst andere cgt

- Plaats in gedragstherapeutisch proces: na assessment, theoretische theorie, behandelplan, psycho-educatie, probleemanalyse, gedragsanalyse
- Informed consent: begino verbod denken -voorwa
- Informed consent: client is bereid cognities te onderzoeken

Omkeringen

- Client wordt gevraagd de onspronkelijke cognitie om te keren
- Extre voorbeelden, verwanten worden gevraagd: hoe is de omkering (ook) waar?
- Niet: alleen abstract redeneren maar felt shift
- Onderzoekt validity of de overtuigingen die op de buitenwereld geprojecteerd worden, aspecten van de client zelf waarden

Identificeren uit te dagen cognitie

- Relevante cognities komen in precieze bewoordingen op papier
- Iracioneel (RET, Ellis, Diestra)
- Difunctioneel (Bask)
- Uitdaagbaar en kenmerkend voor de problematiek
- Het: sterk geassocieerd of verantwoordelijk voor het problematische gevoel
- Werkblad om cognities op te sporen

IBSR Inquiry Based Stress Reduction

<http://lingsmapsychologie.nl/action/news/item/75/ibsr-over-5-jaar-weet-iedereen-wat-dat-is/>

therapeutische houding

<https://www.mindmeister.com/>