

## Onderzoeksbevindingen IBSR

### **Vermindering van beleefde stress door IBSR bij gezonde proefpersonen**

Een eerste vergelijkend onderzoek tussen een controlegroep en een experimentele groep met IBSR werd in Amerika gepubliceerd als proefschrift van psycholoog Fabrice Nye in 2011 ('The Work of Byron Katie: The effect of applying principles of inquiry on the reduction of perceived stress'). Het doel van de studie was te beoordelen of de IBSR methode effectief is in het verminderen van stress.

De deelnemers (n=91) werden gerandomiseerd toegekend aan een interventiegroep of aan een controlegroep. De controlegroep (wachtljstgroep) kreeg geen behandeling. De interventiegroep kreeg gedurende zes weken een groepstraining IBSR, die bestond uit wekelijks een sessie van 3 uur.

Als voormetingen werden afgenomen de Perceived Stress Scale (PSS), de Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-16), de Satisfaction With Life Scale (SWLS), de State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Na de zes weken durende training (in totaal 18 uur) volgde een nieuwe afname van de vragenlijsten. Zes weken later volgde nogmaals een afname als follow-up meting.

Vergeleken met de wachtljst-controlegroep vertoonde de experimentele groep na de interventie een significante verbetering op alle vier gemeten items. Bij de follow-up metingen werd zowel een significante vermindering geconstateerd op ervaren stress en angst als een significante verbetering op acceptatie en subjectief welzijn.

### **Afname van stress en negatief oordeel door IBSR bij gezonde proefpersonen**

Janneke Gaanderse (2011) onderzocht de effectiviteit van IBSR op het verminderen van stress en negatief oordeel bij een conflictueuze sociale situatie. Aan de deelnemers (n=62) werd gevraagd een ongewenste gebeurtenis of situatie met een collega in gedachten te nemen en vervolgens over die collega een 'werkblad Cognities opsporen' in te vullen. De experimentele groep kreeg daarna de zelfhulptoepassing van IBSR: op papier voor elke uitspraak de IBSR vragen beantwoorden en de omkeringen maken. Er waren twee controle groepen. De ene kreeg een neutrale schrijfpdracht. De andere kreeg een alternatieve schrijfpdracht: de ongewenste situatie beschrijven vanuit het eigen standpunt en dat van de ander. Bij de IBSR groep namen de ervaren stress en het negatieve oordeel over de collega significant af. Bij de groep met de neutrale schrijfpdracht was geen afname van stress en negatief oordeel, evenmin als bij de groep met de alternatieve schrijfpdracht. Bij deze laatste groep waren de stress en het negatief oordeel zelfs toegenomen. De effecten werden gemeten met de Nederlandse Perceived Stress Scale (PSS) en de Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS).

### **Verbeterde slaapkwaliteit en kwaliteit van leven door IBSR bij (borst)kanker overlevers**

Dr. Shahar Lev-Ari, onderzoeker en hoofd van het laboratorium voor kankeronderzoek in het Tel Aviv Sourasky Medical Center in Israël, onderzocht de toepasbaarheid en de effectiviteit van IBSR op het verbeteren van psychisch en lichamelijk welbevinden bij overlevenden van borstkanker (n=29). Ze kregen gedurende twaalf weken elke week een groepssessie IBSR van 3,5 uur plus een individuele sessie IBSR. Vóór en na deze twaalf weken werden de slaapkwaliteit, de mate van vermoeidheid, de kwaliteit van leven en de aan borstkanker gerelateerde gezondheid gemeten. De slaapkwaliteit, de mate van vermoeidheid en de kwaliteit van leven (het fysiek, sociaal, gezinsmatig, emotioneel en functioneel welbevinden) verbeterden op significante wijze. Er waren geen negatieve effecten (Lev-Ari, Zilcha-Mano, Rivo & Geva; 2013).

Als vervolg op dit onderzoek zijn Lev-Ari en Arber een onderzoek met een controlegroep

begonnen bij overlevenden van borst-, darm- en prostaatkanker.

Bij Israëlische patiënten (n=67) met een mutatie in het BRCA 1 of BRCA 2 gen (hetgeen een verhoogde kans geeft op borst- en eierstokkanker) is het effect van de IBSR-techniek op de kwaliteit van leven en op psychologische stress onderzocht. De groep werd verdeeld in een experimentele groep en een controlegroep. De patiënten van de experimentele groep kregen gedurende twaalf weken wekelijks een groepsbijeenkomst en een individuele sessie met IBSR. Voor en na de twaalf weken werd met de Perceived Social Support from Family Scale (PSS-FA) gemeten in hoeverre de deelnemers zich ondersteund voelden door hun familieleden. Bij de experimentele groep bleek dat dit significant verbeterd was in vergelijking met de controlegroep. De slaapkwaliteit, gemeten met de Pittsburgh slaapkwaliteit inventaris (PSQI) was bij de experimentele groep verbeterd met 30% (Lev-Ari, Landau, Cohen-Mansfield & Friedman, 2014).

### **Vermindering van psychopathologische symptomen door IBSR bij deelnemers aan training**

Leufke, Zilcha-Mano, Feld en Lev-Ari (2013), onderzochten het effect van een negendaagse groepsgewijze training in IBSR (*The School* van Byron Katie) op de psychologische symptomen van 47 individuen in Amerika. De psychologische toestand werd driemaal gemeten met de Symptom Checklist-Revised 90 (SCL-90-R): vóór de training, meteen na de training en drie maanden na de training. Het bleek dat na de training een breed scala van psychopathologische symptomen significant verminderd was: depressie, angst, interpersoonlijke sensitiviteit, vijandigheid, obsessieve dwangmatigheid, paranoïde ideeën en psychoticisme. Al deze symptomen, behalve vijandigheid, bleven beduidend laag bij de follow-up meting na drie maanden.

Neuropsycholoog Eric Smernoff (2015) onderzocht het effect van IBSR op de kwaliteit van leven en op psychologische symptomen bij 207 personen die een negendaagse training in IBSR (*The School* van Byron Katie) in Amerika of Europa volgden. De deelnemers vulden driemaal vragenlijsten in: voor de training, na afloop van de training en zes maanden na afloop van de training. De mate van depressie, angst, boosheid, geluk en levenskwaliteit werd gemeten. Op alle vragenlijsten werden significante positieve veranderingen gevonden tussen de voormeting en de follow-up na zes maanden. De gebruikte vragenlijsten waren: Beck-Depression Inventory-II (BDI-II), Subjectieve Happiness Scale (SHS), Quality of Life Inventory (QOLI), Quick Inventory of Depressive Symptomology-Self Report (QIDS-SR16), Outcome Questionnaire (OQ®-45.2), State-Trait Anger Expression Inventory-2 (STAXI-2) en de State Trait Anxiety Inventory (STAI).

### **Verbetering van algemeen welbevinden door IBSR bij deelnemers aan training**

Mitnik en Lev-Ari (2015) onderzochten het effect van IBSR op de tevredenheid met het leven, het gevoel van coherentie, het algemeen welbevinden en eigenwaarde. De 58 uit Amerika afkomstige proefpersonen namen deel aan een negendaagse training in IBSR (*The School* van Byron Katie). Voor en na de training vulden de deelnemers de volgende vragenlijsten in: Satisfaction with Life scale (SWLS), Sense of Coherence (SOC), Mental Health Inventory (MHI) en de Self-esteem scale (SES). Op alle vragenlijsten vertoonden de deelnemers significante verbeteringen ( $p < 0.001$ ).

### **Afgeronde en nog niet gepubliceerde onderzoeken**

Hieronder vermelden we artikelen over IBSR die nog niet gepubliceerd zijn.

- Een psychologische verhandeling over IBSR is aangeboden ter publicatie (Van Rhijn, Mitnik & Lev-ari).
- Een kwalitatief onderzoek naar de werking van IBSR bij borstkanker overlevers in Israël is

aangeboden ter publicatie (Landau, Mitnik, Cohen-Mansfield, Tillinger, Tarrasch & Lev-Ari).

- Een onderzoek naar het effect van IBSR op burn-out bij leraren is aangeboden ter publicatie (Shnieder & Levi e.a.) in Israël.

### **Lopend onderzoek naar de effectiviteit van IBSR bij depressie**

In Nederland voert psycholoog Martijn Oostra samen met psycholoog Marjon Seriese een gerandomiseerde klinische studie uit naar het effect van 16 individuele sessies IBSR bij 88 proefpersonen met depressieve klachten. De controlebehandeling is cognitieve gedragstherapie volgens de methode van Beck. Er wordt onderzoek gedaan naar het effect op (depressieve) klachten. Tevens zal worden onderzocht welke de werkzame mechanismen van beide behandelmethoden zijn. Het onderzoek is een samenwerkingsverband tussen de Erasmus Universiteit Rotterdam en de FortaGroep. De behandelingen vinden plaats op drie verschillende behandellocaties van de FortaGroep in de periode 2015-2017 (Oostra, 2015).

Gaanderse, J.H. (2011). *'The Work' van Byron Katie Mitchell: Niet de situatie, maar wat we erover denken is het probleem, is dat waar?* (Masterscriptie Psychologie. Universiteit van Amsterdam) <http://dare.uva.nl/cgi/arno/show.cgi?fid=224909>. Opgehaald op 18 oktober 2015.

Landau, C., Mitnik, I., Cohen-Mansfield, J., Tillinger, E., Tarrasch, R. & Lev-Ari, S. *Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) meditation technique for BRCA1/2 mutation carriers – A qualitative study*. Manuscript aangeboden ter publicatie.

Leufke, R., Zilcha-Mano, S., Feld, A. & Lev-Ari, S. (2013). The Effects of 'The Work' Meditation on Psychopathological Symptoms. A Pilot Study. *Journal of Alternative and Complementary Therapies*, 147-152.

Lev-Ari, S., Landau, C., Cohen-Mansfield, Friedman, E. (2014) Randomized Controlled Trial of 'The Work' Meditation-Based Intervention for BRCA1/2 Mutation Carriers. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*. 20 Issue 5, pA59 .

Lev-Ari, S., Zilcha-Mano, S., Rivo, L., Geva, R. (2013) A prospective pilot clinical trial of 'The Work' meditation technique for survivors of breast cancer. *European Journal of Integrative Medicine*. 5: 487-494.

Mitnik I, Lev-Ari S. (2015) The effects of 'The Work' meditation technique on psychological scales among a non-clinical sample. *Harefuah*. 154(1):16-20, 70, 69.

Nye, F. (2011). *The work of Byron Katie: The effect of applying principles of inquiry on the reduction of perceived stress* (Unpublished dissertation). Palo Alto, CA: Institute of Transpersonal Psychology. <http://j.mp/diss-inquiry>. Opgehaald op 18 oktober 2015.

Oostra, M. & Seriese, M. (2015). *The Efficacy of Inquiry Based Stress Reduction (IBSR) for Depression, a Clinical Trial*. <https://clinicaltrials.gov/show/NCT02542618>. Opgehaald op 18 oktober 2015.

Rhijn, M.O. van, Mitnik, I. & Lev-ari, S. *Inquiry-Based Stress Reduction: Another approach for questioning stressful thoughts*. Manuscript aangeboden ter publicatie.

Rhijn, M.O. van & Schok, M. (2014). *The effectiveness of Inquiry-based Stress Reduction on Irrationality, Dysfunctional Attitudes and Maladaptive Schemas*. Posterpresentatie op het jaarlijkse congres van de European Association for Behavior and Cognitive Therapy.

Shnieder-Levi, L., Zafran, K., Goldma, Z., Mitnik, I. & Lev-Ari, S. (2015) *Controlled trial of the Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) meditation technique for teachers' burnout- A qualitative study*. Manuscript aangeboden ter publicatie.

Smernoff, E., Mitnik, I. , Kolodner, K. & Lev-Ari, S., (2015). The Effects of 'The Work' Meditation (Byron Katie) on Psychological Symptoms and Quality of Life - A Pilot clinical Study. *Explore Journal*. 11(1): 24-31