

FORTA

OPLEIDINGEN

Draaiboek
Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR)
Vervolgopleiding CGt (25 uur)

Algemeen

Inleiding

Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) is de klinische toepassing van 'the work' van Byron Katie. In deze methode worden disfunctionele cognities en onderliggende overtuigingen opgespoord en onderzocht door het stellen van 4 vragen en het 'omkeren' van de gedachte. IBSR is een methode die toepasbaar is bij verschillende klachten binnen de psychologische hulpverlening, zoals spanningsklachten, stemmingsklachten, angstklachten, verslaving en systeembehandelingen.

Aan het eind van de cursus weet je wat IBSR inhoudt en hoe je IBSR als methode toe kan passen in de praktijk.

Uitgangspunt

Je leert middels het bevragen van eigen gedachten over de methode IBSR en de toepassing in de klinische praktijk.

Doel, methode en opzet van de cursus

De opleiding bestaat uit 4 lesdagen. Het doel van de cursus is om de basisprincipes van IBSR te leren, ervaren en uiteindelijk toe te passen in de klinische praktijk. Tijdens de cursusedagen zal veel worden geoefend met de techniek en hoe deze techniek in de praktijk in te zetten in cognitief gedragstherapeutische behandelingen. Daarbij wordt aandacht besteed aan de plaats in het cognitief gedragstherapeutisch proces en de specifieke therapeutische interactie binnen IBSR.

- De cursus is erop gericht de kennis te vergroten van cognitieve interventies binnen de IBSR. Tevens is er aandacht voor de therapeutische houding en relatie.
- Er wordt aandacht besteed aan het zelf ervaren van de methode en oefenen met casuïstiek uit de praktijk.
- Er wordt kennis gemaakt met de methode door eigen disfunctionele cognities op te sporen en uit te dagen door middel van de 4 vragen en de omkeringen.
- De theoretische achtergrond van IBSR en de relatie tot cognitieve gedragstherapie wordt besproken.
- De stof wordt eigen gemaakt door middel van het onderzoeken van (eigen) cognities en het bevragen in de therapeut rol, het bekijken van filmfragmenten, het bespreken van casuïstiek en interview.

Bij de opzet van de opleiding is ervoor gekozen veel te oefenen met eigen (disfunctionele) cognities. De achterliggende gedachte hierbij is dat dit bij zal dragen aan het leren begrijpen van de methode en daarbij het inzicht in de verschillen en overeenkomsten met andere cognitieve interventies. Daarbij is de verwachting dat het bijdraagt aan het aanleren van de passende therapeutische houding en het begeleiden van het uitdagingproces bij cliënten. Het bespreken van de theoretische achtergrond, de relevante literatuur en aanvullende technieken bij specifieke klachtgebieden of doelgroepen zal hierop aanvullend worden ingezet om het geleerde op passende wijze in te kunnen zetten binnen het cognitief gedragstherapeutisch proces.

Onderwerpen

Onderwerpen die in de opleiding aan bod komen zijn:

- Plaatsing van IBSR binnen de psychotherapie en cognitieve gedragstherapie
- Moment van toepassing binnen het cognitief gedragstherapeutisch proces
- De specifieke therapeutische houding binnen IBSR
- Opsporen van (hot) cognities, middels werkbladen

- Uitdagen van cognities met behulp van IBSR, deels middels werkbladen
- Inzetten van huiswerk binnen IBSR
- Specifieke technieken binnen de IBSR
- IBSR bij specifieke klachtbeelden zoals stemmingsstoornissen, angststoornissen, verslaving, zelfbeeld.

Onderdelen die in het opleidingstraject steeds terugkeren zijn:

1. theoretische en praktijkgerichte uitleg;
2. literatuurstudie en -besprekingen;
3. demonstratie (door docent en waar toepasselijk videofragmenten);
4. oefening van praktische vaardigheden in rollenspel (subgroepen en plenair) en d.m.v. huiswerkopdrachten;
5. bespreking van casuïstiek en intervisie.
6. Praktijkopdrachten (huiswerk) en toetsing