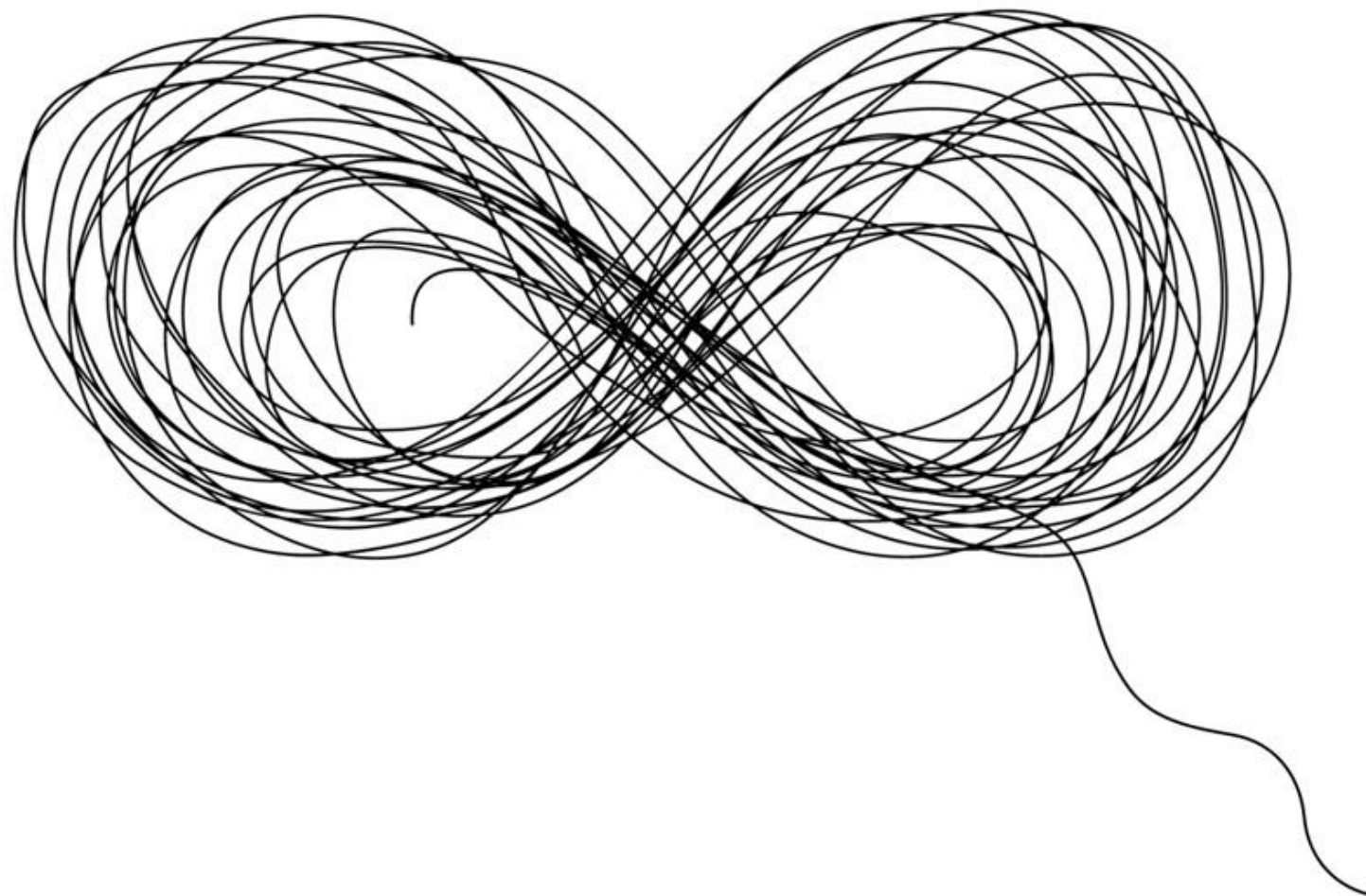
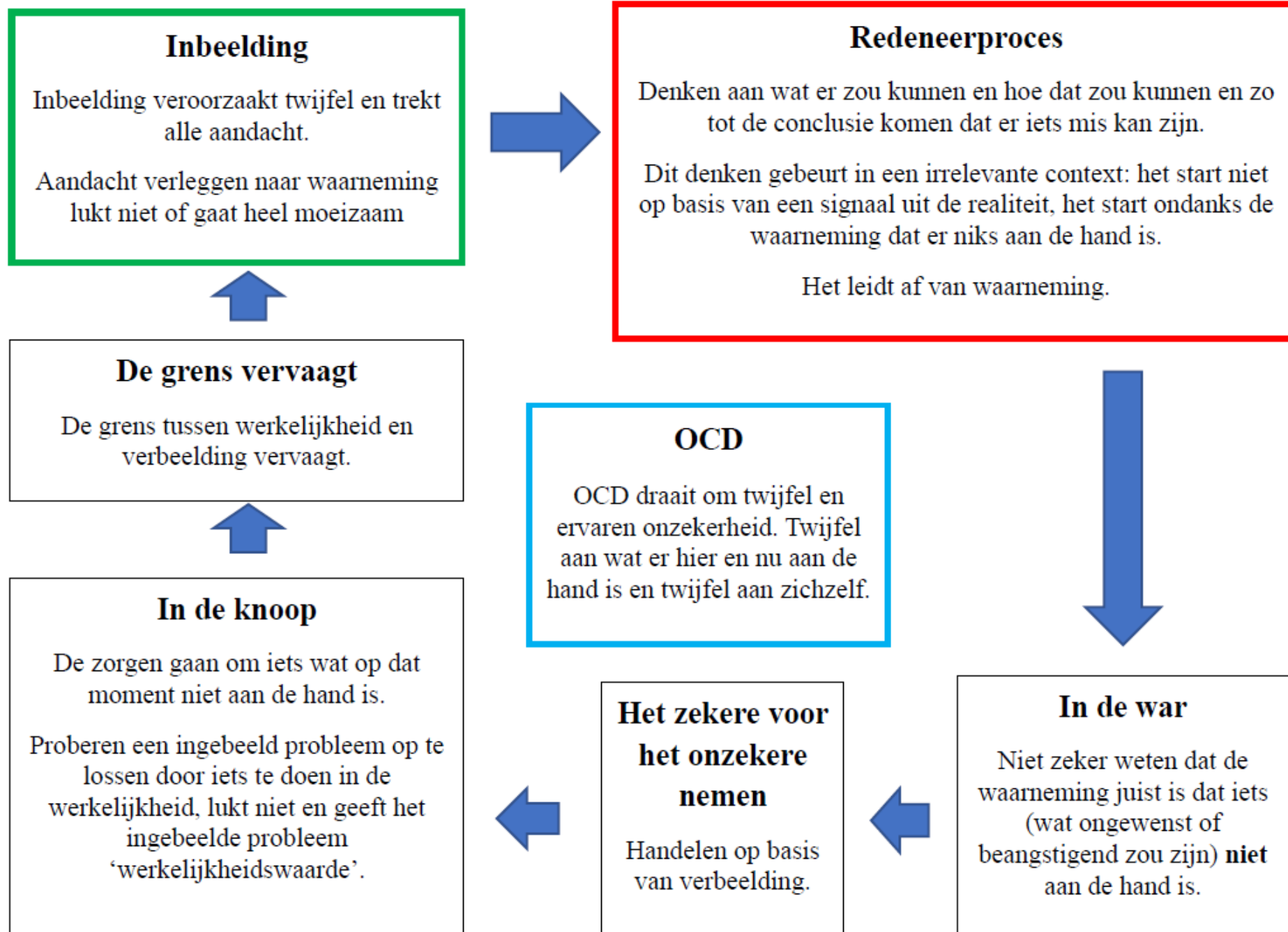


Niet
knokken
maar
kijken







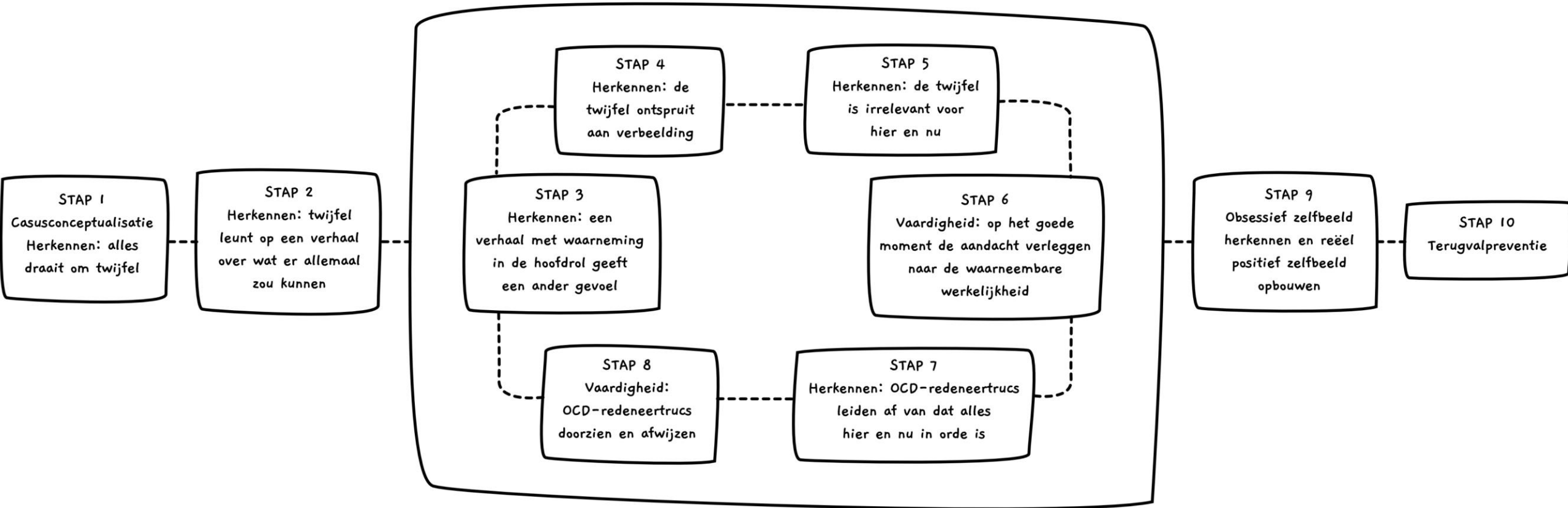
IBA mechanismen

- De rol van twijfel en verbeelding bij obsessies herkennen
- Ontdekken dat een goed verhaal (over wat er allemaal kan) nog geen relevant verhaal is
- Gewaar worden wanneer verbeelding zich aandient, dan leren vertragen
- Aandacht leren verleggen van verbeelding naar waarneming
- Doorzien hoe denken aan wat mogelijk is, afleidt van wat er werkelijk is

Dit hoop je te bereiken

- Als er niks is, **is er niks**
- Als er iets gevaarlijks aan de hand is, **dan merk ik dat wel**
- Mijn waarnemingsvermogen doet het uitstekend, ik kan er voor kiezen mij daar op te **baseren**
- Dwang kan aan mij trekken met een goed verhaal, maar ik kan bepalen dat het voor dit moment **geen** relevant verhaal is

DE STAPPEN VAN DE IBA-BEHANDELING



Oefenen met OCD Stappenreeks

Prikkel

A large, empty rectangular box with a dark blue border, intended for writing the stimulus (Prikkel) in the OCD cycle.

Twijfel

A large, empty rectangular box with a dark blue border, intended for writing the doubt (Twijfel) in the OCD cycle.

Gevolgen

A large, empty rectangular box with a dark blue border, intended for writing the consequences (Gevolgen) in the OCD cycle.

Emotie

A large, empty rectangular box with a dark blue border, intended for writing the emotion (Emotie) in the OCD cycle.

Dwanghandeling

A large, empty rectangular box with a dark blue border, intended for writing the compulsive act (Dwanghandeling) in the OCD cycle.

Oefenen met OCD Stappenreeks

Prikkel

A large, empty rectangular box with a dark blue border, intended for writing the stimulus (Prikkel) in the OCD cycle.

Twijfel

A large, empty rectangular box with a dark blue border, intended for writing the doubt (Twijfel) in the OCD cycle.

Gevolgen

A large, empty rectangular box with a dark blue border, intended for writing the consequences (Gevolgen) in the OCD cycle.

Emotie

A large, empty rectangular box with a dark blue border, intended for writing the emotion (Emotie) in the OCD cycle.

Dwanghandeling

A large, empty rectangular box with a dark blue border, intended for writing the compulsive act (Dwanghandeling) in the OCD cycle.

Vignet 1

Je bent een getrouwde vrouw van 40 met twee jonge kinderen, advocate, en je wast heel veel je handen, maakt veel dingen veelvuldig schoon (zoals bijvoorbeeld het speelgoed van je kinderen en deurklinken) uit angst voor besmetting en ziek worden. Je brengt het met moeite (maar het lukt) op om de handjes van je kinderen als ze thuiskomen van kinderdagverblijf en kleuterschool, niet te wassen. Maar alles wat zij aanraken houd je in de gaten en poets je zodra het kan. Omdat ze daar op dat kinderdagverblijf/kleuterschool het misschien niet zo nauw nemen met hygiëne, en jij weet hoe jouw kinderen de rand van de wc beetpakken als ze er op zitten, kan jij je goed voorstellen dat ze allerlei smerigheid mee naar huis brengen en het daar verspreiden. Als je nou maar zeker wist dat die leidsters en juffen er echt goed op zouden toezien dat handjes na het toilet gewassen werden, dan zou je al iets minder stress hebben, maar dat weet je maar nooit. Bovendien, die andere kinderen zitten natuurlijk ook de hele tijd aan jouw kinderen en wat die van thuis meebrengen aan bacteriën daar is geen enkele controle op. Ook daar geldt, als je nou maar zeker wist dat die ouders zich allemaal hygiënisch zouden gedragen, dan was het makkelijker. Maar jij weet wel beter. De handen en de kleren van je kinderen ervaar jij als één grote bron van besmetting. Je bent in het bijzonder bang voor de E-coli bacterie, omdat je weet dat die heel besmettelijk is en buiten het lichaam heel lang in leven blijft. Van de E-coli bacterie kan een mens heel ziek worden. Dat houdt jou enorm bezig. Je wilt dat voorkomen. Zoals gezegd poets je veel. Je hebt ook nog andere dwangklachten, zoals de angst iemand zonder dat je het gemerkt hebt aangereden te hebben in het verkeer, waardoor je nog al eens terugrijdt als die angst je aanvliegt.

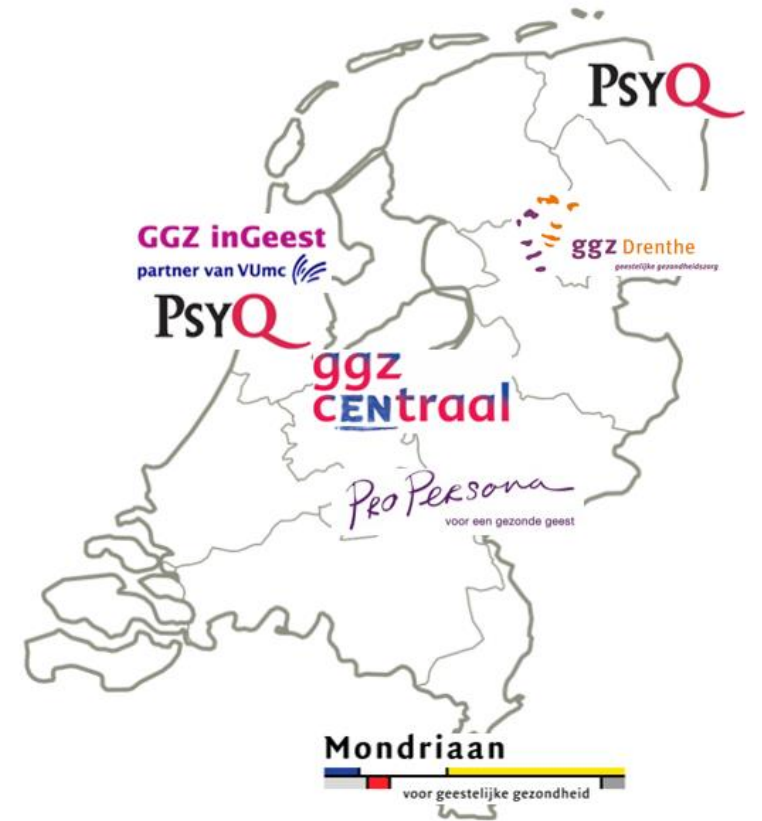
Breng voor deze oefening in de workshop de dwanghandeling in: de wasmachinerand soppen alvorens de schone was uit de machine te halen.

Vignet 2

Je bent een man van 37 jaar oud, dierenarts, gelukkig getrouwd en sinds een jaar vader van een zoontje. Je hebt sinds je 14^e altijd al dwangklachten gehad, nu eens wat erger, dan weer wat milder. Het thema verspringt. In je werk als dierenarts heb je een hele tijd problematisch vaak gecontroleerd of je geen verkeerde (dosering) medicatie meegaf aan de diereneigenaren en tijdens de beginfase van je studie was je gepreoccupeerd met het idee dat je homoseksueel zou zijn. Vlak na de geboorte van jouw zoontje overviel het idee dat je diep weggestopt in je onderbewuste in wezen pedoseksuele tendensen hebt. Het hele idee dat mensen die dingen die ze onaanvaardbaar vinden soms zo sterk in zichzelf afwijzen dat ze het niet meer weten, dat het als het ware naar hun onderbewuste schiet, jaagt je enorme angsten aan. Steeds als jij jouw zoontje oppakt, bijvoorbeeld om hem zijn jasje aan te trekken als jullie naar buiten gaan en vooral als je hem een schone luier aan moet doen of in bad stopt (wat je allemaal nog wel doet omdat je uit vorige episodes van dwangklachten wel weet dat vermijden van beangstigende situaties de boel alleen maar erger maakt) dan vliegt je een angst aan en verricht je je taak met trillende handen en hyperfocus. Je let enorm goed op waar je vingers blijven en raakt geen plekje aan wat niet perse aangeraakt hoeft te worden. Je weet gewoon niet zeker of je jouw zoontje niet met een seksuele intentie aanraakt. Als dat zo zou zijn, dan zou je jezelf dat nooit vergeven, dan zou je, zo vind je, er geen recht op hebben bij je gezin te mogen blijven. Achteraf, na een schone luier of een bad pieker je veel omdat je niet zeker weet of het helemaal gelukt is om je vingers nergens anders te laten komen dan strikt noodzakelijk, of je er wel de hele tijd bij was met je gedachten.

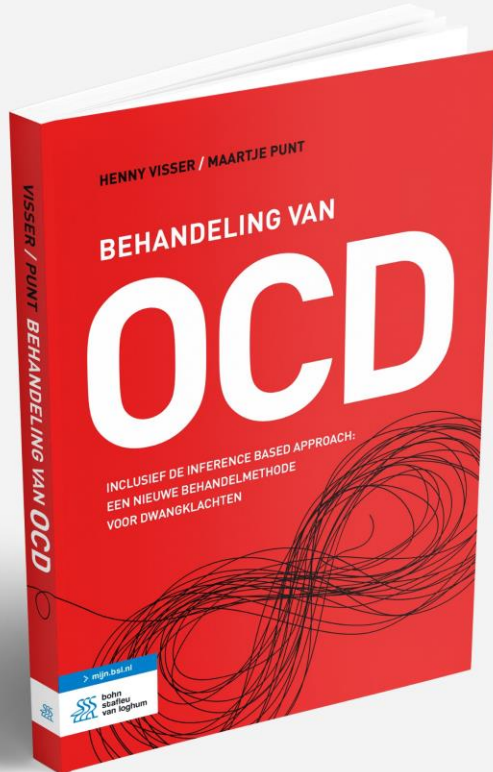
Breng voor de oefening in de workshop de volgende dwanghandeling in: luier verschonen met een hyperfocus, kijken waar je handen blijven.

Hoofdartikel arrIBA studie



arrIBA

IBA protocol



IBA cursus 18, 19,
27 juni 2025

