

# I-CBT

# Inference Based Cognitive Behavior Therapy

---

Een exposure-vrije behandelmethode voor mensen met dwangklachten

**Henny Visser en Kristel**

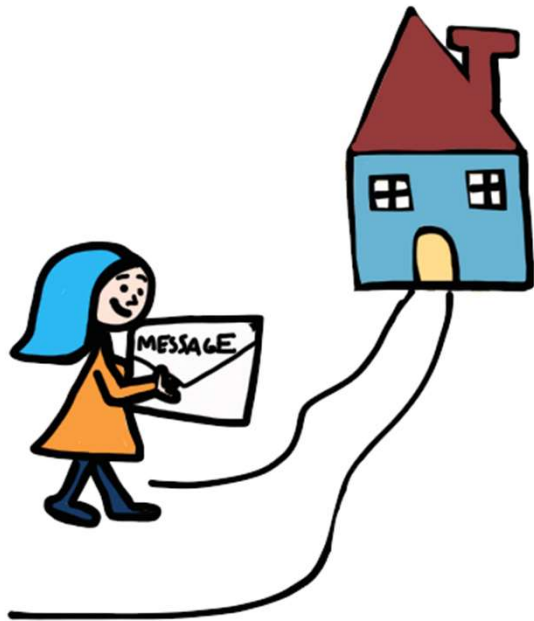
# Take home message 1

---

Iemand met dwangklachten zit klem omdat die een *ingebeeld* probleem in de werkelijkheid probeert op te lossen



## Take home message 2



Niet langer betwijfelen dat de deur op slot zit, jouw handen schoon zijn, of dat het gas uit is, niet langer twijfelen aan jouw ware seksuele aard, magische invloed op de loop der dingen of andere zorgen, daar werk je aan in een behandeling met I-CBT.

# Take home message 3

---

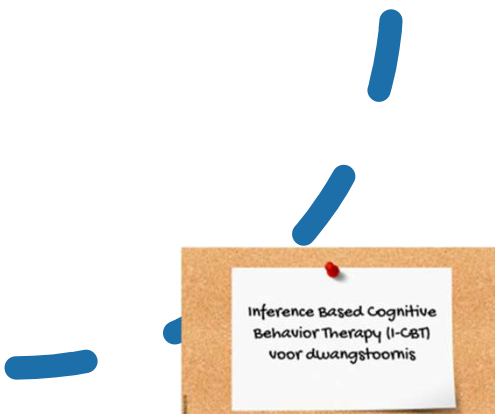


Door ongehinderde waarneming zeker weten dat alles in orde is, dat is hoe een behandeling met I-CBT zorgt voor herstel van een dwangstoornis.

# Programma

je hebt je telefoon nodig

- Waarom een nieuwe behandeling voor OCS (arrIBA studie)
- Het IBA model in vogelvlucht: twijfel is het probleem
- Oefening: zelf obsessieve twijfel ervaren
- Onderdelen van de I-CBT behandeling uitgelicht



Inference Based Cognitive  
Behavior Therapy (I-CBT)  
voor dwangstoornis

# Waarom een nieuwe behandelmethode voor OCS?

- OCS staat in de top 10 van de WHO lijst van meest belemmerende aandoeningen die een mens kan hebben
- Chroniciteit is eerder regel dan uitzondering
- 50-75% voldoet na de behandeling met de gouden standaard, CGT, al dan niet in combinatie met medicatie nog aan de DSM criteria voor OCS
- Patiënten vinden CGT vaak beangstigend en weigeren daardoor nogal eens, of haken af
- Uitkomst van onderzoek naar de effectiviteit van I-CBT is veelbelovend
  - The inference-based approach to obsessive compulsive disorder: A comprehensive review of its etiological model, treatment efficacy and model of change. Julien D, O'Connor K, Aardema F. *Journal of Affective Disorders* 202 (2016) 187-196.
  - The Inference-Based Approach (IBA) to the Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder: An Open Trial Across Symptom Subtypes and Treatment-Resistant Cases. Aardema F et al. *Clin Psychol Psychother* 24 (2) 2017 289-301.
  - Inference-based approach versus cognitive behavioral therapy in the treatment of obsessive-compulsive disorder with poor insight: a 24-session randomized controlled trial. Visser et al *Psychother Psychosom* 2015;84:284-293
  - Evaluation of Inference-Based Cognitive-Behavioral Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder: A Multicenter Randomized Controlled Trial with Three Treatment Modalities. Aardema et al. *Psychother Psychosom* 2022;91(5):348-359.
- **Inference-Based Cognitive Behavioral Therapy versus Cognitive Behavioral Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder: A Multisite Randomized Controlled Non-Inferiority Trial**  
Wolf et al., *Psychother Psychosom* 2024 (QR-Code van artikel op volgende slide)



# Onderzoeksvragen arrIBA studie

- Werkt I-CBT even goed als CGT?
- Is I-CBT beter te verdragen dan CGT?
- Zijn er dingen die voorspellen welke behandeling het best bij je past?
- Verandert er in je hersenen iets anders na een behandeling met I-CBT dan na een behandeling met CGT?

[WWW.arrIBA-studie.nl](http://WWW.arrIBA-studie.nl)

arrIBA







## De onderzoekers





HENRY VISSER / NAARTJE PUNT

BEHANDELING VAN

# OCD

INCLUSIEF DE INFERENCE BASED APPROACH,  
EEN NIEUWE BEHANDELINGSMETHODE  
VOOR DWANGSLACHTEN

1 stap naar  
een  
nieuwe  
aanpak

# Het I-CBT Model: OCS stappenreeks



# Het I-CBT Model: OCS stappenreeks



Luisteren ontlokt  
misschien  
pedofiele  
neigingen



# Hier is de take home message

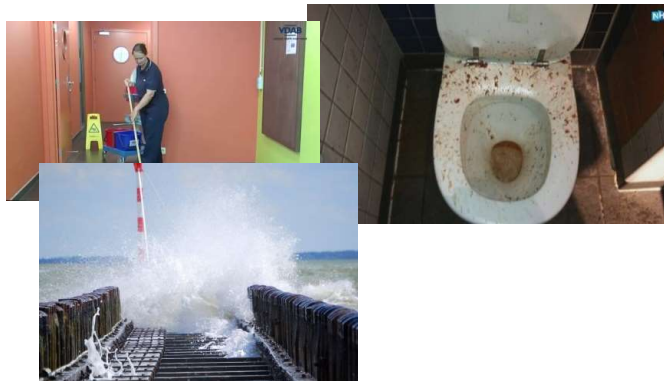
- Ze probeert een ingebeeld probleem op te lossen, door iets in de werkelijkheid te doen, of in dit geval te laten



# Het I-CBT Model: OCS stappenreeks



# Het I-CBT Model: OCS stappenreeks



# Hier nog eens de take home message

- Ze probeert een ingebeeld probleem in de werkelijkheid op te lossen





## WERKELIJKHEID

- toiletgebouw wordt schoongemaakt

## VERBEEELDING

'misschien zitten er  
dweilspetters aan mij'



# WERKELIJKHEID

- toiletgebouw wordt  
schoongemaakt

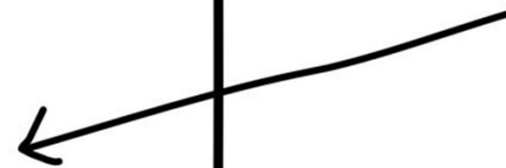
# VERBEEELDING

'misschien zitten er  
dweilspetters aan mij'



dan komt alles  
onder te zitten

ritueel douchen



# WERKELIJKHEID

# VERBEELDING

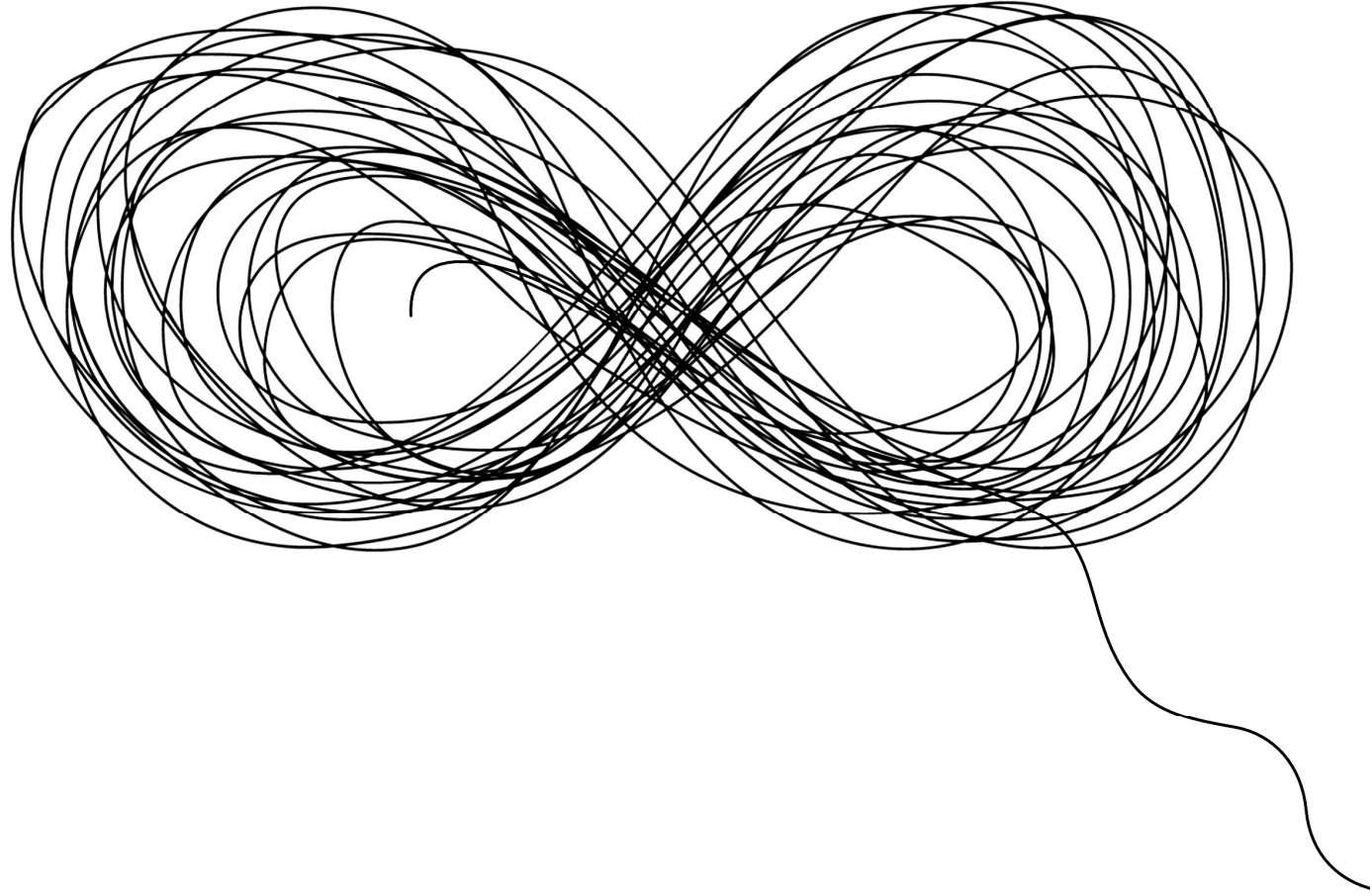
- toiletgebouw wordt schoongemaakt

- geen spettertjes
- geen vlekjes

ritueel douchen

'misschien zitten er dweilspetters aan mij'

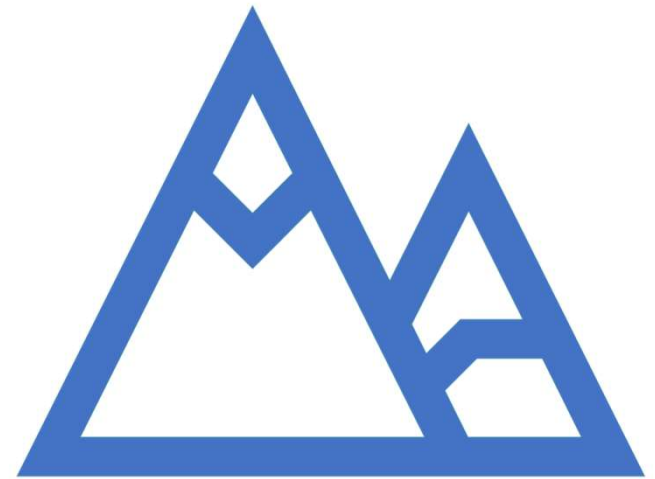
dan komt alles onder te zitten



# Zo, nu eerst een oefening

---

Zo meteen meer over de aanpak van de twijfel



Laat eens  
horen.....

- Hoe het zou kunnen dat je het concept ongemerkt verzonden hebt?
  - Het gaat niet om wat er gebeurt áls je het concept ongemerkt verzonden zou hebben, maar om hoe het zou kunnen dát je dat gedaan hebt
  - Gebruik al je fantasie, bedenk eenvoudige en ook juist vergezochte en eventueel magische mogelijkheden



als je OCD hebt begint het hiermee

---

Ik vroeg het jullie nu maar,.....

En let op: startpunt is niet iets als dit







# I-CBT 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

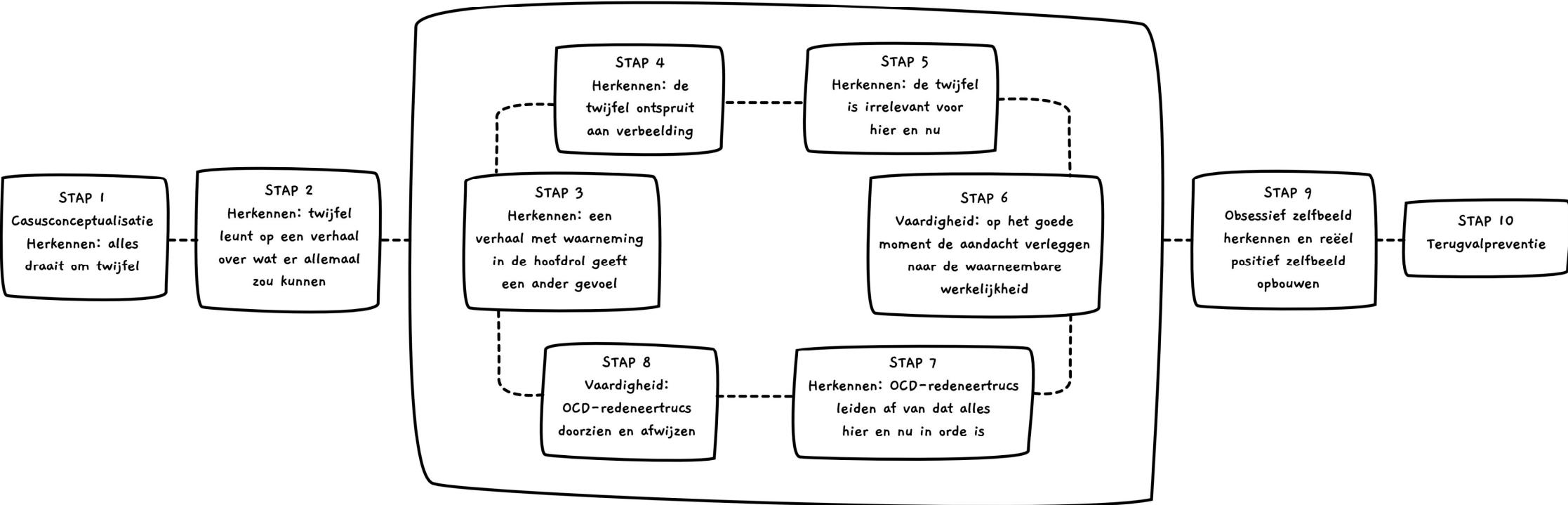
# Dit hoop je te bereiken

- 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

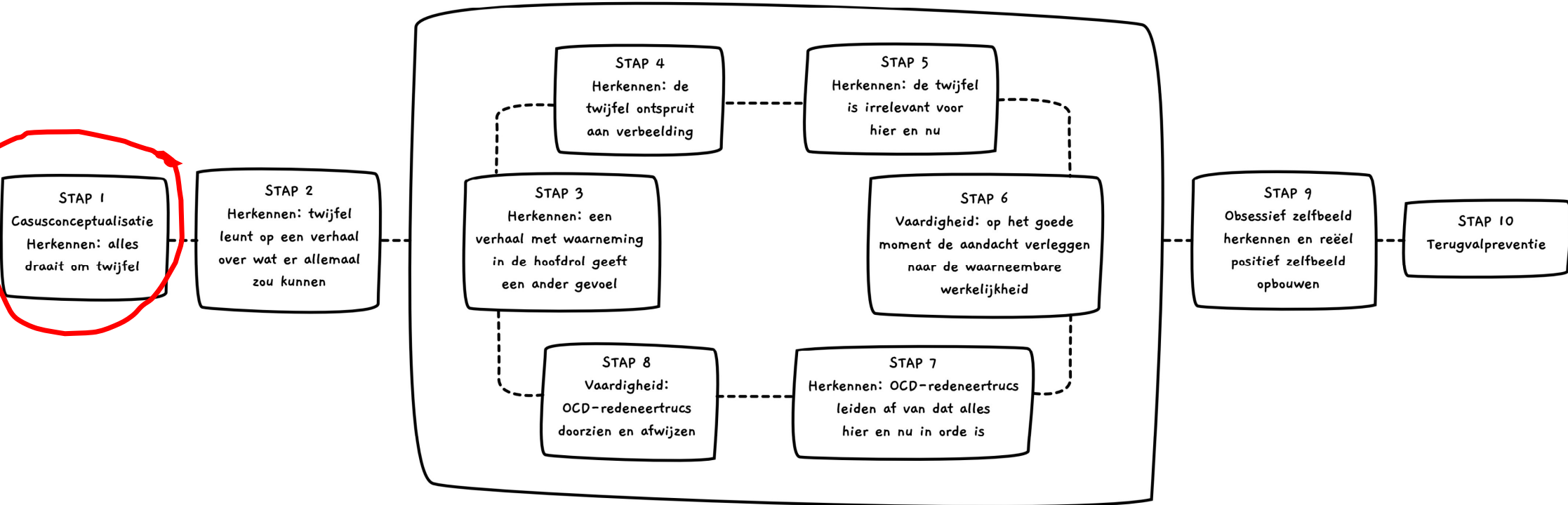
# I-CBT

- Aangrijpingspunt: betwijfelen van waarneming
- Hoe krijgt mijn denken dat voor elkaar?
- Leren om de aandacht te verleggen naar de waarneembare werkelijkheid

# DE STAPPEN VAN DE IBA-BEHANDELING



# DE STAPPEN VAN DE IBA-BEHANDELING



# OCD Stappenreeks

## Prikkel

Iemand met  
een koortslip  
zien

## Twijfel

Misschien zit het  
herpesvirus aan  
mijn handen en  
kleren

## Potentiële Consequenties

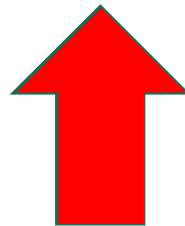
hersenvliesont-  
steking bij mijn  
kleine nichtje door  
mijn toedoen

## Emotie

Angst

## Dwanghandeling

Handen en kleren  
wassen



# OCD Stappenreeks

## Prikkel

Iemand met een koortslip zien

Bedtijd

## Twijfel

Misschien zit het herpesvirus aan mijn handen en kleren

Misschien staat het gas aan

## Potentiële Consequenties

hersenvliesontsteking bij mijn kleine nichtje door mijn toedoen

Mensen sterven in een brand door mijn toedoen

## Emotie

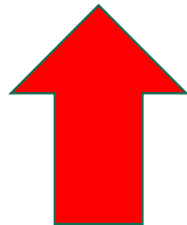
Angst

Angst/Schuld gevoel

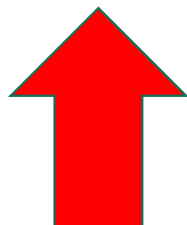
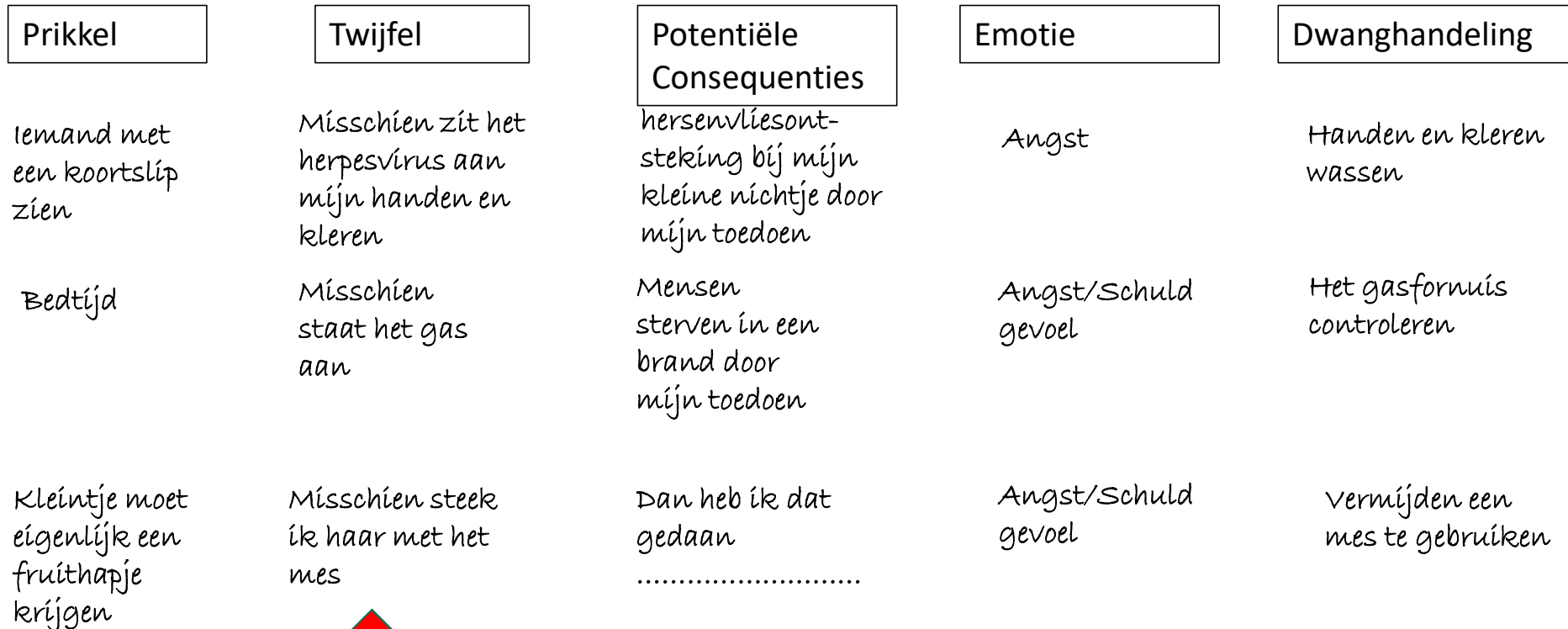
## Dwanghandeling

Handen en kleren wassen


Het gasfornuis controleren




# OCD Stappenreeks







Als je **betwijfelt** dat alles in orde is, dan is het logisch dat je passende maatregelen wilt treffen.



Inference Based Cognitive  
Behavior Therapy (I-CBT)  
voor dwangstoornis

# Assesment: Identificeer de primaire twijfel

- Om te bepalen wat de primaire twijfel achter iedere dwanghandeling is:
  - Maak een lijst van dwanghandelingen en scoor hoe goed iemand die weet te weerstaan
  - Bepaal voor iedere dwanghandeling wat iemand zeker moet weten om deze met een gerust hart na te kunnen laten

‘Waar moet je zeker van zijn om je dwanghandeling met een gerust hart achterwege te kunnen laten?’

Vul aan:

‘Ik moet 100% zeker weten dat

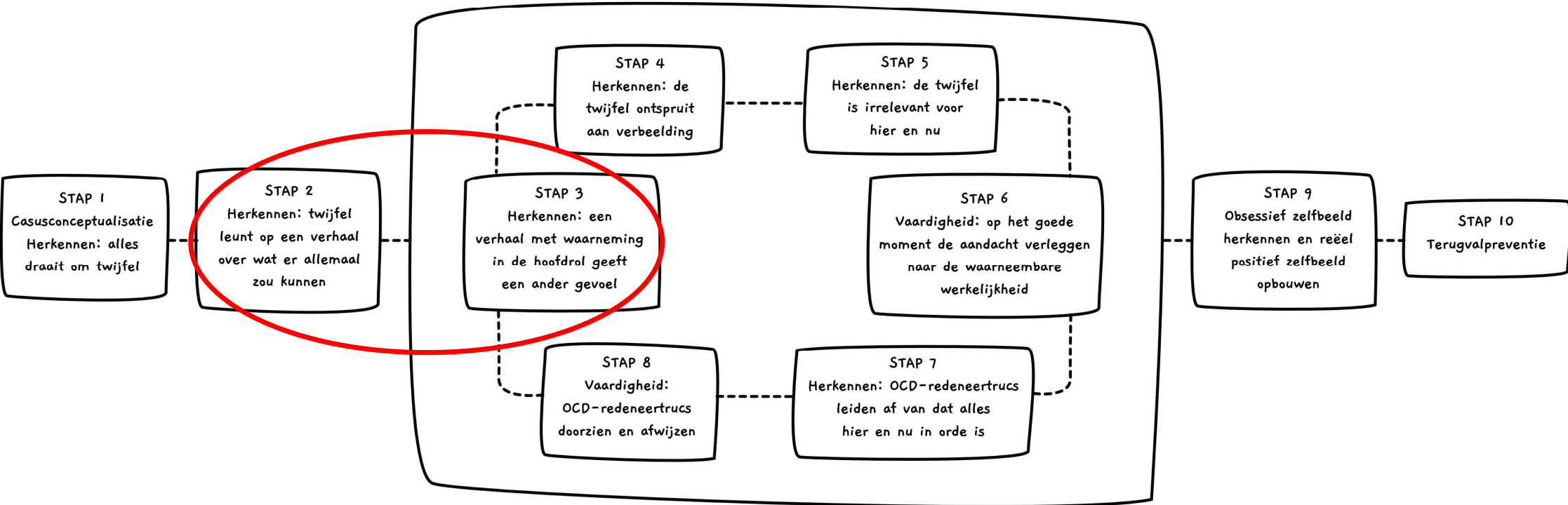
\_\_\_\_\_’

# Laten we oefenen :

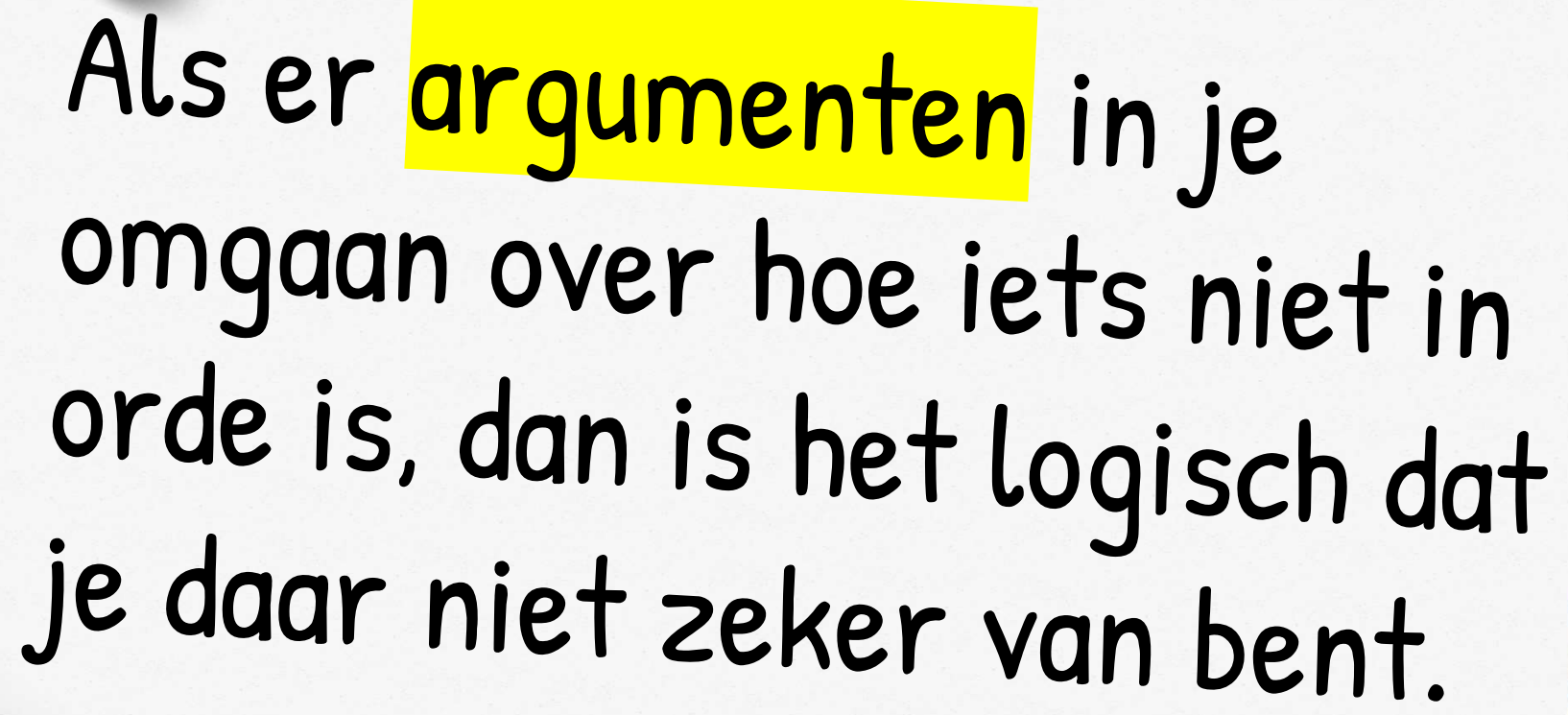
## Identificeer de primaire twijfel

- |                   |   |
|-------------------|---|
| Misschien..._____ | ...dus was ik mijn handen.                            |
| Misschien..._____ | ...dus controleer ik de deur.                         |
| Misschien..._____ | ...dus zet ik dit recht.                              |
| Misschien..._____ | ...dus rijd ik terug en check ik.                     |
| Misschien..._____ | ...dus blijf ik bij dieren uit de buurt.              |
| Misschien..._____ | ...dus roep ik een levendig beeld van mijn moeder op. |
| Misschien..._____ | ...dus doe ik dit 3 keer.                             |


# DE STAPPEN VAN DE IBA-BEHANDELING







Als er argumenten in je omgaan over hoe iets niet in orde is, dan is het logisch dat je daar niet zeker van bent.



Inference Based Cognitive  
Behavior Therapy (I-CBT)  
voor dwangstoornis

Misschien heb ik  
iemand  
aangereden  
zonder dat ik het  
heb gemerkt

We weten allemaal dat mensen fouten maken in het verkeer. Ik heb zelf wel eens meegemaakt dat ik zo zat te kletsen in de auto dat ik niet gezien had dat het stoplicht op rood stond en door reed. Zo zie je maar dat ik wel eens dingen over het hoofd heb gezien in het verkeer doordat ik even niet goed opleette. Ook gebeurt het wel eens dat ik een stukje van mn reis niet meemaak, dan ben ik ineens al bij een afslag, het lijkt dan of ik heb zitten slapen. Als je er niet bij bent met je gedachten dan kan het je ontgaan dat je iemand aanrijdt.

# Het autorijden gaat goed

Als ik achter mijn winkelwagentje loop in de supermarkt merk ik het als ik tegen iemand aanrijd. Ik merk dit doordat ik dan weerstand voel tijdens het rijden, ik kan even niet in mijn eigen tempo verder rijden. Ook merk ik dat ik een reactie krijg van degene die het andere karretje bestuurt. Die kijkt even om en zegt er iets over. Als ik geen weerstand voel bij het besturen van mijn winkelwagentje, geen botsgeluid hoor, geen reacties krijg van mede winkelaars of niet zie dat mijn winkelwagentje tegen die van een ander staat, constateer ik dat ik probleemloos door de winkel rijd. Met dezelfde ogen, oren en tastzin kan ik vaststellen dat ik in het verkeer niemand aanrijd.

# **Misschien raak ik Jip met een seksuele intentie aan**

Als je iets niet wilt zijn dan onderdruk je je ware aard heel erg. Ik vind pedoseksueel gedrag ongeveer het ergste wat er bestaat. Dus zo'n neiging onderdruk ik misschien zo hard dat ik het niet meer merk. Ik ben iemand die makkelijk opgewonden kan raken. Soms hoef ik alleen naar iemand te kijken om al seksuele gedachten of gevoelens te krijgen. Dit zijn soms ook mensen bij wie ik het van te voren niet had verwacht. En soms ook van mensen bij wie ik eerder nog niet deze gevoelens heb gehad. Stel dat ik deze gevoelens bij Jip pas merk als het al aan de hand is.




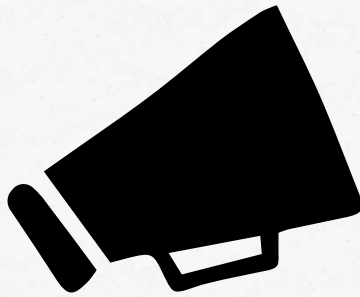


## Ik ken mijn intentie

Ik heb geen seksuele belangstelling voor dieren. Dat voel ik van binnen. Er is niks wat er op wijst dat ik die belangstelling zou hebben. Vaak genoeg ben ik alleen met een hond of een poes of een konijn. Die beesten hebben allemaal een zachte vacht. En ik houd van dieren. Als ze aan mijn zorg zijn overgeleverd aai ik ze om ze gerust te stellen. En soms aai ik omdat zo'n beest mij ontroert, of omdat ik zin heb om even die zachte vacht te voelen. Ik kan dat bepalen, dat er verschillende soorten aaien zijn. Ik merk ook dat het aaien van een aangename zachte vacht anders is dan het strelen van de zachte huid van mijn vriendin als ik haar streel met een seksuele intentie, of met iets wat eerst nog geen seksuele intentie was maar het op enig moment wel wordt, als ik opgewonden raak. Mijn vermogen om vast te stellen of ik een dier of mijn vriendin al dan niet met een seksuele intentie aanraak is prima in orde. Met datzelfde vermogen kan ik vaststellen met welke intentie ik Jip aanraak.



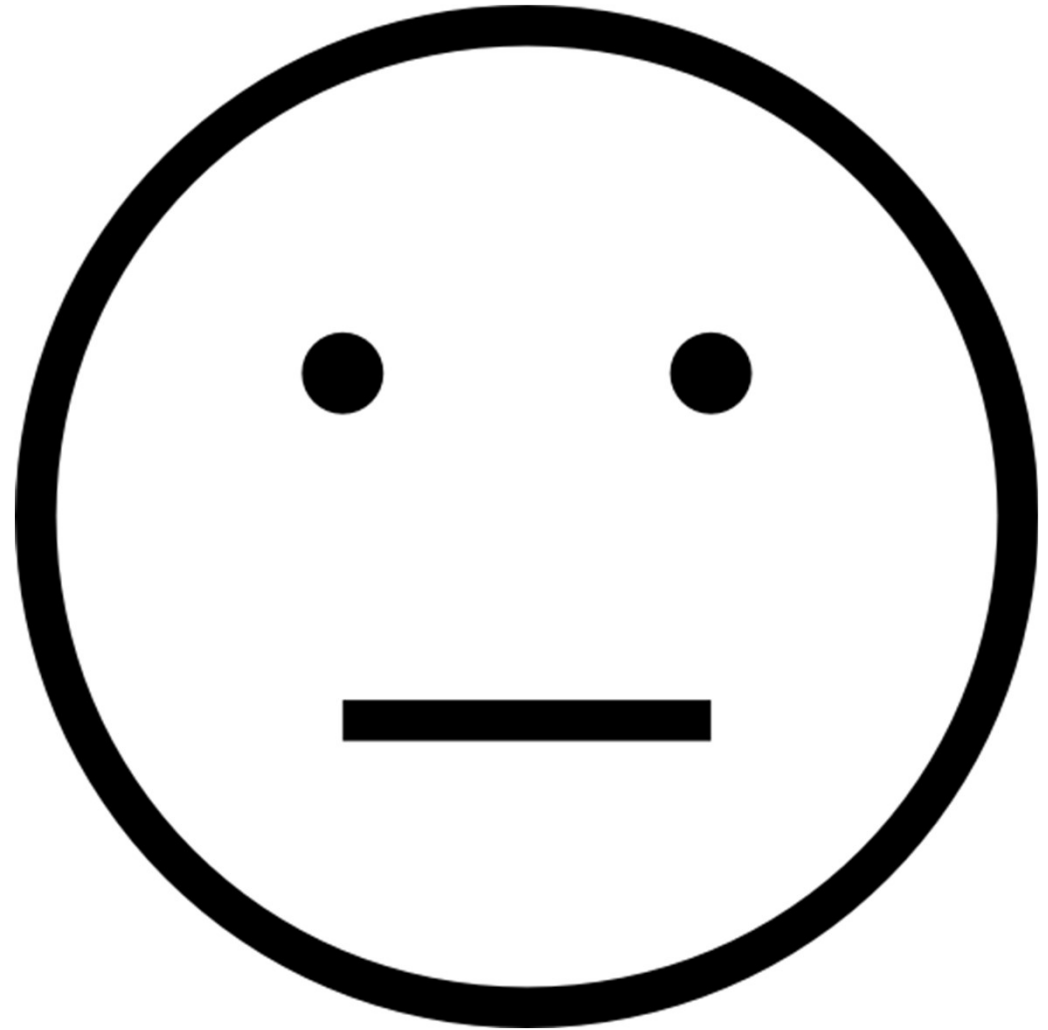
Als er niks is, is er niks!



Inference Based Cognitive  
Behavior Therapy (I-CBT)  
voor dwangstoornis

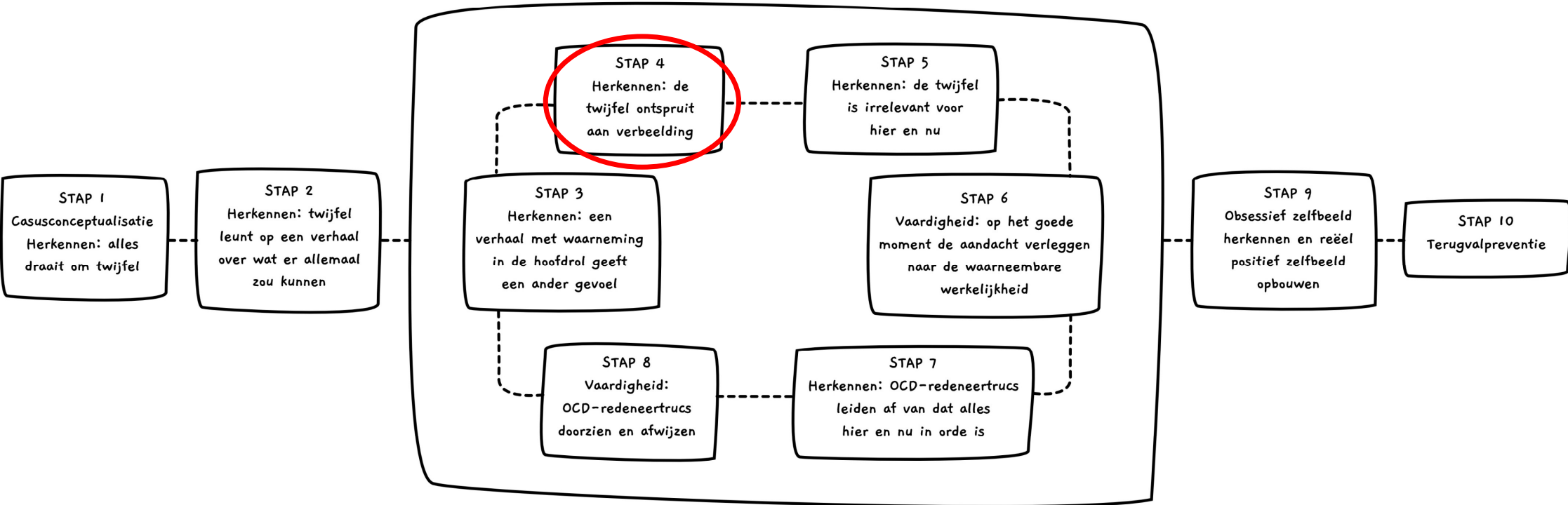
Oefening:  
neutrale  
tegenhangers  
vinden

---



- Misschien zit het konijnenhok niet goed dicht
- Misschien staat het gas nog aan
- Misschien val ik op vrouwen
- Misschien breek ik de staart van de poes
- Misschien zit er poep aan de deurklink
- Misschien krijgt mijn moeder kanker en kan ik dat voorkomen door het tweede ipv het eerste of derde kopje te pakken
- Misschien heb ik een mail met de tekst 'ik ben pedofiel' verzonden

# DE STAPPEN VAN DE IBA-BEHANDELING



# Gewone twijfels beginnen in de werkelijkheid

---

- Misschien kom ik te laat op mn afspraak?
  - Werkelijkheid: ik ging vrij laat van huis en sta nu vast in de file
- Misschien heb ik te weinig melk in huis voor dit recept?
  - Werkelijkheid: er moet een halve liter melk in en het pak is al best leeg
- Misschien is mijn acu leeg?
  - Werkelijkheid: de motor sloeg niet aan toe ik probeerde te starten
- Misschien is er iets ernstigs aan de hand?
  - Werkelijkheid: ik zie 10 gemiste oproepen van vlak achter elkaar



# Obsessieve twijfels beginnen met denken aan wat zou kunnen

Twijfel: Misschien zit de deur niet op slot

- Waarneming: De deur zit op slot
- **Verbeelding: Misschien is het slot kapot**

Twijfel: Misschien ben ik pedofiel

- Waarneming: Ik val op volwassen vrouwen
- **Verbeelding: Misschien heb ik mijn ware seksuele aard verdrongen**

Twijfel: Misschien is de deurklink besmet

- Waarneming: De deurklink ziet er schoon uit
- **Verbeelding: Misschien heeft een besmet iemand aan deze deurklink gezeten**

Twijfel: Misschien heb ik iemand aangereden

- Waarneming: Er was geen enkel signaal van dat iemand gewond raakte
- **Verbeelding: Als je niet goed oplet kan je dingen over het hoofd zien**

Verskil  
tussen  
gewone en  
obsessieve  
twijfel

---

*Gewone twijfel wordt  
getriggerd door  
werkelijkheid*

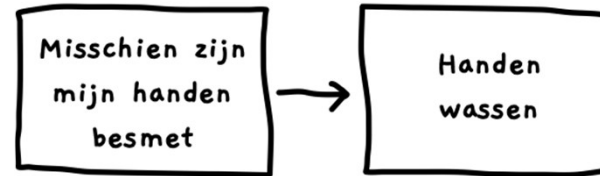
---

*Obsessieve twijfel  
wordt getriggerd door  
verbeelding*



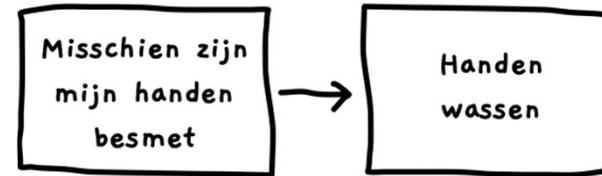
Twijfel

Handeling



Twijfel

Handeling



Gebeurtenis

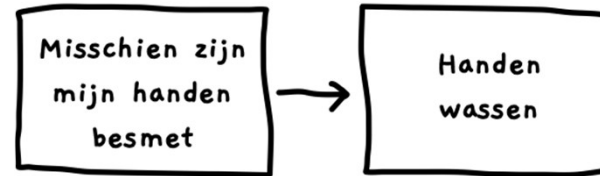
Twijfel

Handeling



Twijfel

Handeling



Gebeurtenis

Twijfel

Handeling



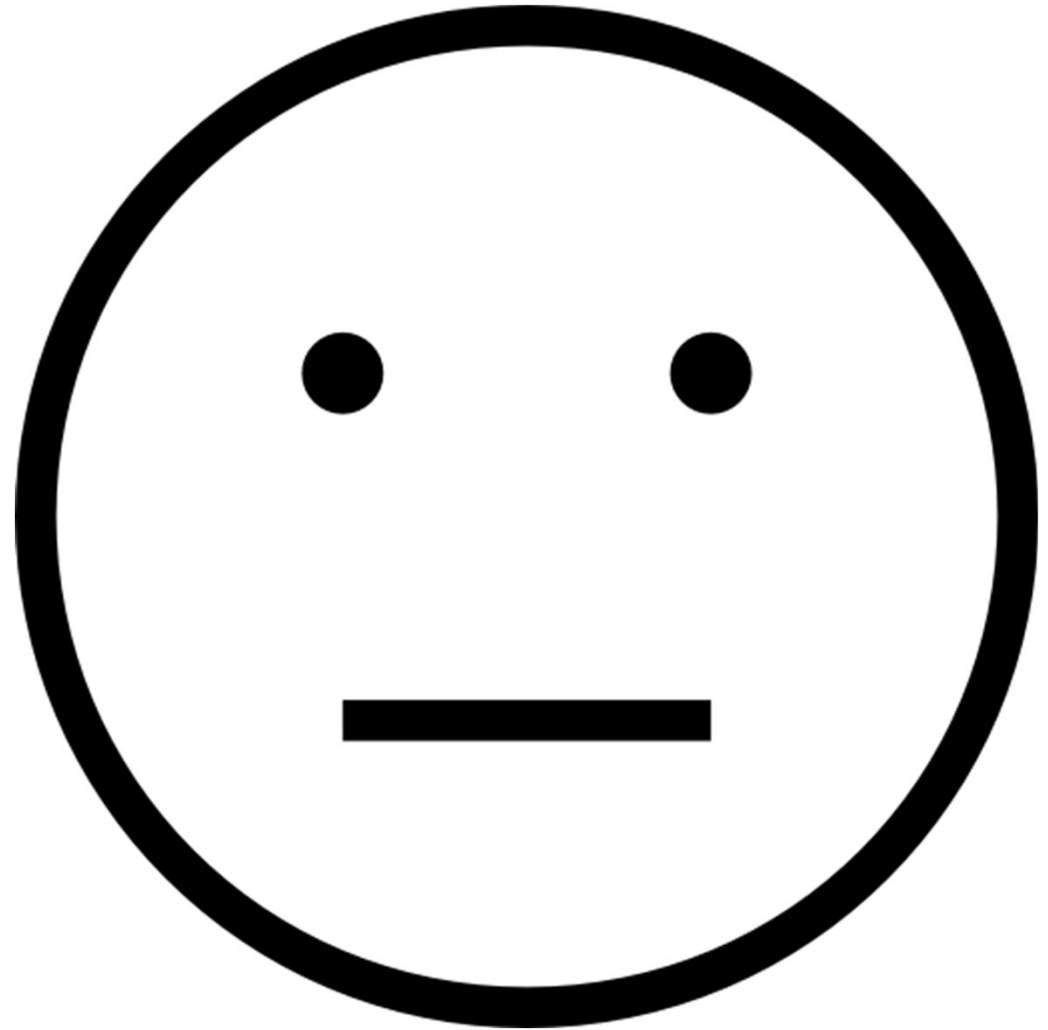
Trigger

Twijfel

Handeling



Oefening:  
bewijzende  
voorvallen  
aandragen

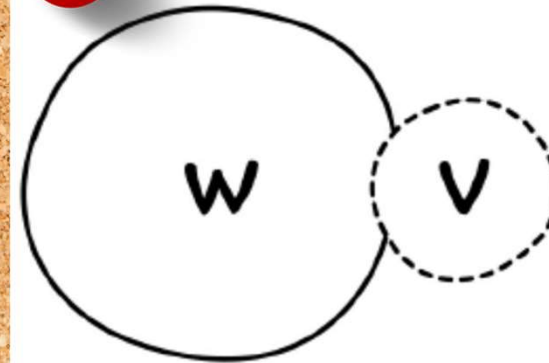


- Konijnenhok checken, want.....Misschien zit het konijnenhok niet goed dicht
- Fornuis checken, want.....Misschien staat het gas nog aan
- Lichamelijke reacties scannen na passeren van een vrouw, want.....Misschien voel ik me tot deze vrouw aangetrokken
- Op handen gaan zitten als poes binnenkomt, want.....Misschien breek ik de staart van de poes
- Handen wassen na aanraken deurklink, want.....Misschien zit er poep aan de deurklink

Normale twijfel start vanuit de waarneembare werkelijkheid



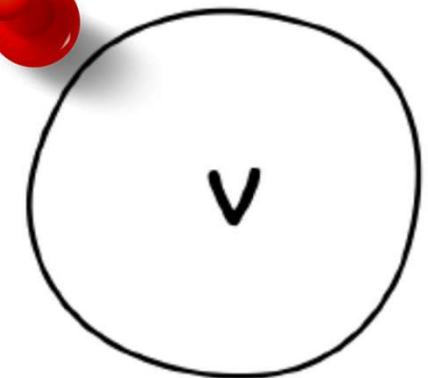
Normale twijfel



Obsessieve twijfel start vanuit de verbeelding



Obsessieve twijfel



# Huiswerk

In elk geval vijf keer per dag: Als de twijfel waar je nu in je behandeling mee bezig bent opkomt, vraag je dan eens rustig af of er nu in de werkelijkheid iets is wat bewijst dat je twijfel waar is. Er komen dan misschien gedachten in je op die er voor zorgen dat de twijfel waar lijkt.

Daarna per gedachte: probeer eens te bepalen of die gedachte iets zegt over wat je hier en nu waarneemt. Of dat het juist een gedachte is over iets wat kan, of iets wat op een ander moment gebeurde.





Ja, maar het kán  
wel....



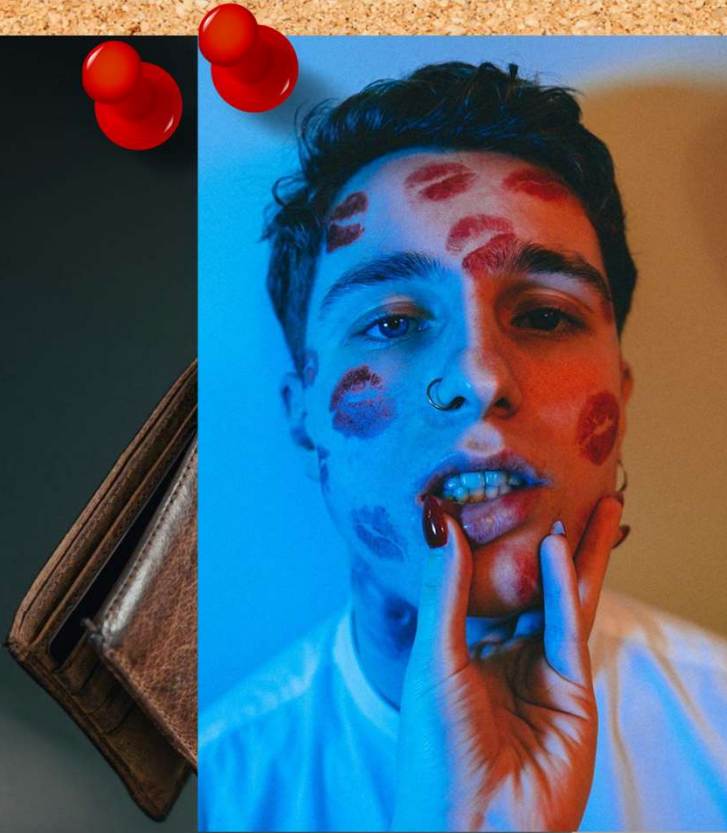




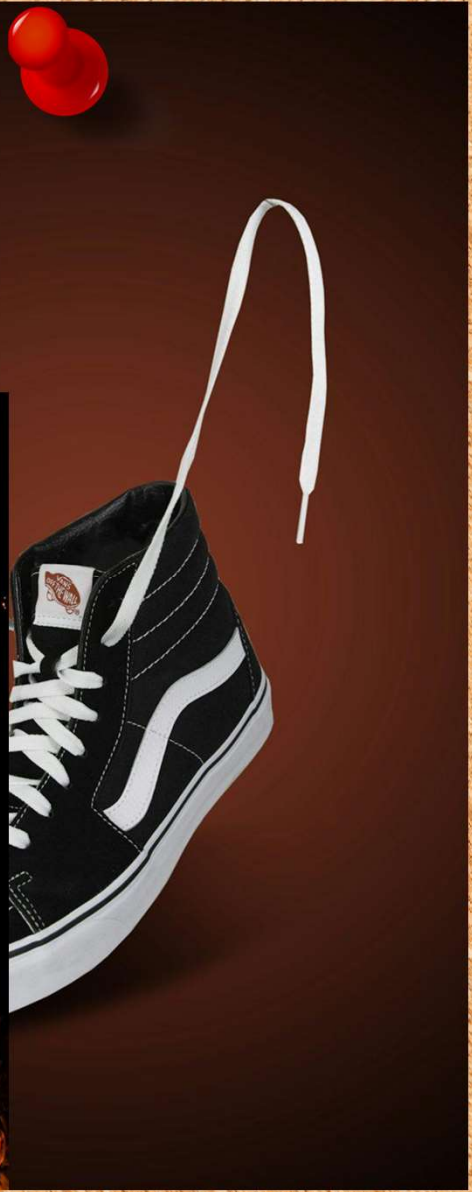
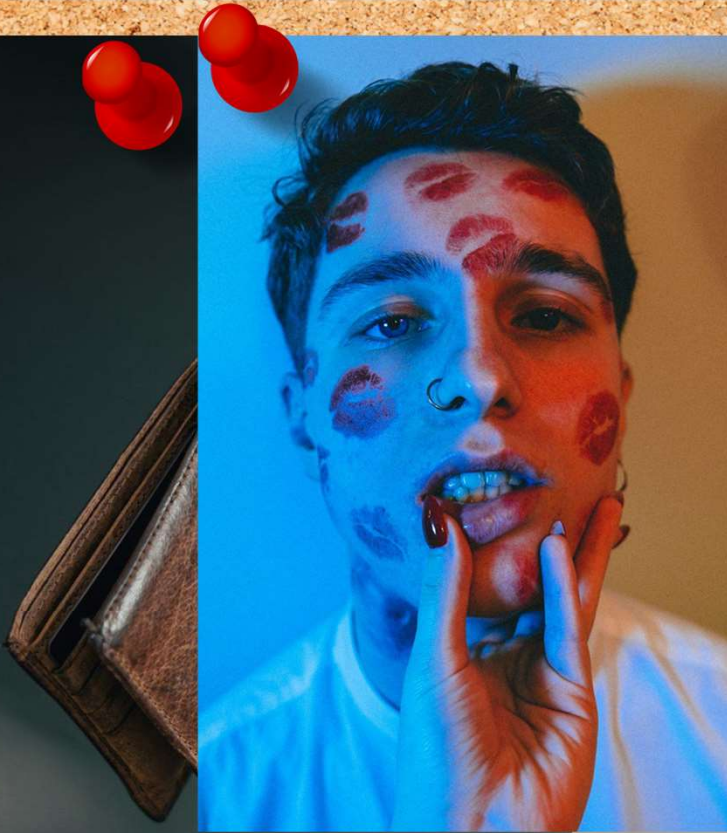








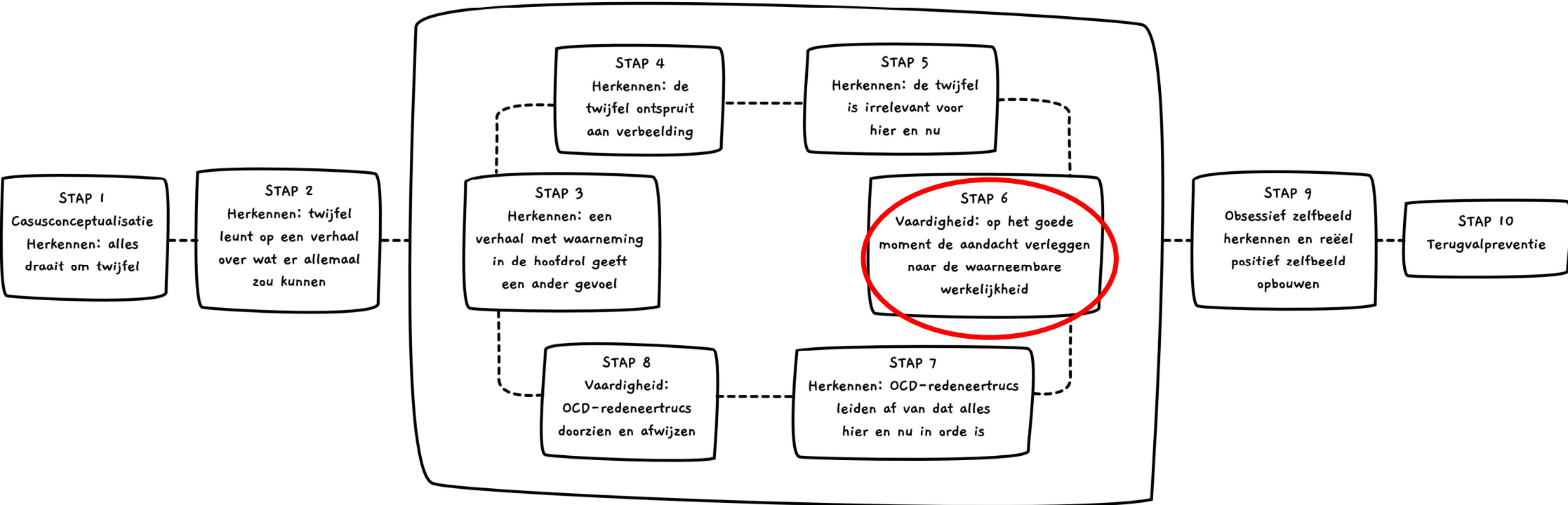




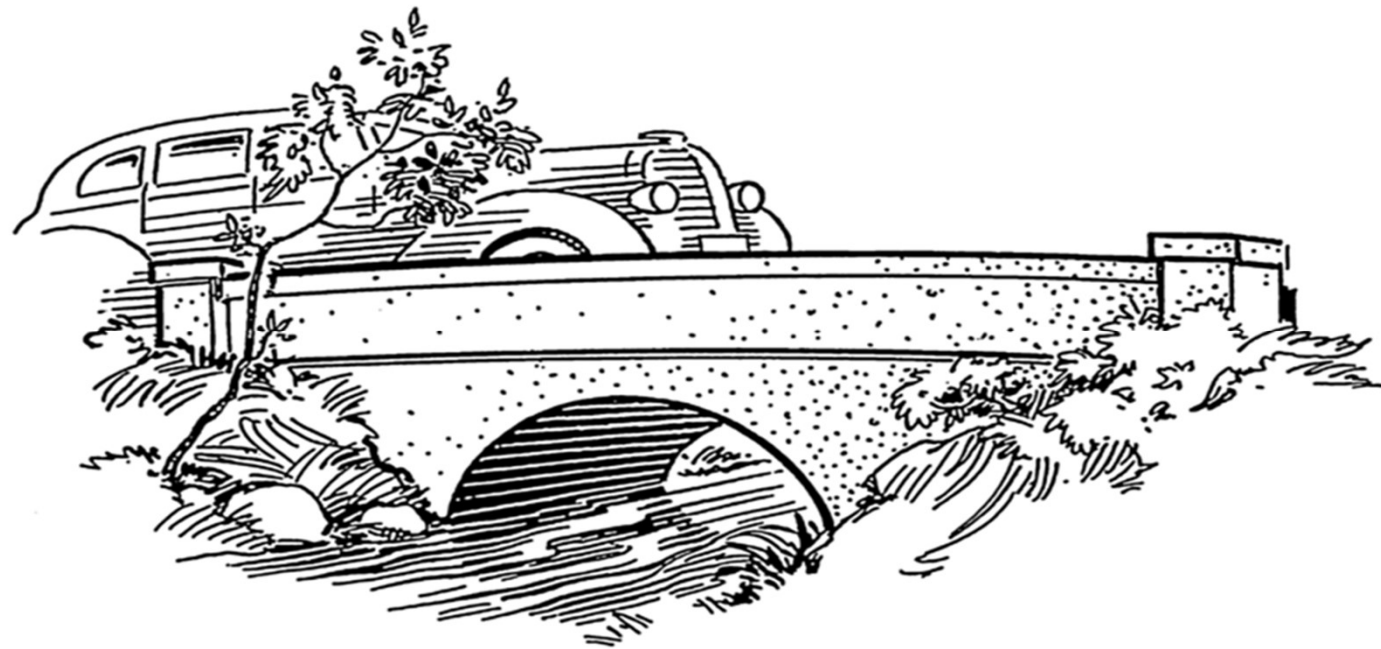




# DE STAPPEN VAN DE IBA-BEHANDELING



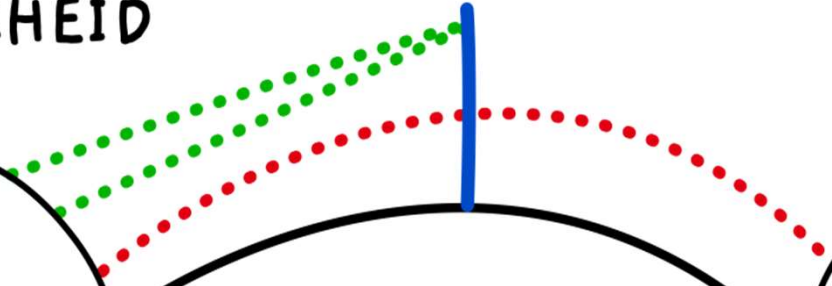
# Oversteken naar de verbeelding





WERKELIJKHEID

OCD



# Het oversteekpunt

- Is er iets, hier en nu, wat het rechtvaardigt om mijn dwanghandeling te doen/iets te vermijden?
- Wat heeft mijn waarneming mij te vertellen? Hoe zou het zijn als ik me daar op baseerde? En wat heeft OCD me te vertellen? Wat betekent het om op te gaan in dit OCD verhaal? Lost het echt iets op?

# Redeneertrucs

Dit is wat OCD doet



## Verwarren (2 trucs)

\* categorieën mixen



twee verschillende soorten dingen verwarren

\* gebeurtenissen mixen



denken aan eerdere gebeurtenissen en deze verwarren met nu

## Toepassen

\* feiten uit hun verband halen



denken aan een algemeen feit en dat toepassen op de situatie nu

## Bedenken

\* puur ingebeeld verhaal bedenken



denken aan wat er allemaal zou kunnen als...

## Wantrouwen

\* wantrouwen van de normale waarneming




niet vertrouwen wat je ziet, hoort, voelt, ruikt, proeft, of van binnen merkt of weet

## Stellen

\* conclusies trekken zonder bewijs



gewoon, zonder bewijs, zeker weten dat iets zo is



Wat moet jij over jezelf als persoon  
**zeker** weten om al je dwanghandelingen  
met een gerust hart achterwege te  
kunnen laten?







## Obsessief verhaal

“Misschien ben ik een onoplettend persoon”

“Misschien ben ik een gewelddadig persoon”



## Alternatief verhaal

“Ik ben iemand die de boel gewoon goed overziet.”

“Ik ben een zorgzaam en vredelievend persoon.”







# I-CBT en autisme



## Kenmerk autisme

- Hoofd- en bijzaken
- Onduidelijkheid
- Interoceptie
- Plotselinge veranderingen
- Emotieregulatie
- Patroonherkenning

## Kenmerk IBA

- Richtinggevend 
- Zekerheid is beschikbaar 
- Impliciete waarneming expliciet maken 
- Alleen observeren 
- Niks hoeven verdragen 
- Vergelijkbaar redeneerproces in wisselende thema's 

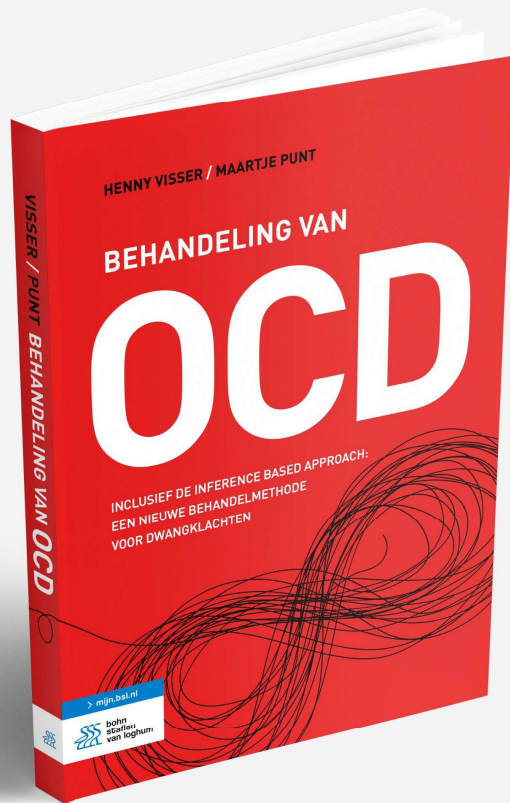
# Meer leren?

- <https://academie.kien.nu/academie/cursus/>





Meer over I-CBT





I-CBT leert je om je te baseren op  
waarneming



arrIBA

[www.arrIBA-studie.nl](http://www.arrIBA-studie.nl)

h.visser1@ggzcentraal.nl

Dank voor jullie aandacht