



Methodologisch & Klinisch Framework

Hoe audiosessies worden opgebouwd, waarop de methode steunt en waar de grenzen liggen

Voor professionals, wellbeing partners en organisaties

September 2026

Surface your strength

Reset. Reflect. Rewire.

Vooraf

Subrise maakt audiosessies voor rust, inzicht en het ondersteunen van duurzame gedragsverandering. In een professioneel traject sluiten ze aan bij wat iemand samen met zijn psycholoog, therapeut of coach bespreekt.

Een gesprek kan iets in beweging zetten. Iemand begrijpt beter wat hem tegenhoudt, vindt woorden voor wat hij nodig heeft of besluit het anders aan te pakken. Daarna volgt het dagelijkse leven. Subrise geeft die inzichten en die gekozen richting opnieuw aandacht, ook tussen de contactmomenten.

Een audiosessie kan rust brengen, een persoonlijke vraag de ruimte geven of een helpende boodschap laten terugkeren. Door herhaald luisteren blijft die boodschap beschikbaar als houvast bij verandering. Zo ontstaat continuïteit in de begeleiding en een vertrouwd moment voor de gebruiker om bij zichzelf stil te staan.

Wat je in dit document vindt

Dit kader legt uit hoe de onderdelen samenhangen. Het is bedoeld voor psychologen, hypnotherapeuten, coaches en andere professionals die de werkwijze willen begrijpen voor ze die aanbevelen, en voor gebruikers die het volledige verhaal willen lezen.

De opbouw volgt de weg die een gebruiker ook aflegt. Eerst de drie richtingen waarin een sessie kan werken, het verschil tussen kant-en-klare en gepersonaliseerde sessies, en de sessiecategorieën die daarbij horen. Daarna de wisselwerking tussen de twee types audiosessies die het hart van de Subrise-aanpak vormen: sessies die meer inzicht willen brengen (exploratie) en sessies die inwerken op effectieve gedragsverandering (empowerment).

We gaan vervolgens dieper in op de manier waarop persoonlijke antwoorden worden opgebouwd, op de domeinen die Subrise aanbiedt en op de waaier aan profielkeuzes die een gebruiker of professional ter beschikking heeft. Daarna komt de rol van de professional aan bod, die audiosessies kan aanmaken voor wie hij of zij begeleidt. We bespreken de rol van AI en wat die wel en niet mag doen, en hoe uit input een script en daarna audio ontstaat, inclusief wat er met de gegevens gebeurt. Ook gaan we dieper in op de werking van binaural beats en op de manier waarop de verschillende varianten worden ingezet voor de diverse sessiecategorieën.

Het document sluit af met de wetenschappelijke onderbouwing, met de grenzen van wat Subrise aanbiedt, met veiligheid en kwaliteit, en tot slot met de bronnen waarop het fundament en de methodologie zijn gebouwd.

1. Het vertrekpunt is wat iemand nodig heeft

Wie vooral rust zoekt, kan een mindfulness- of relaxatiesessie kiezen. Wie iets beter wil begrijpen, krijgt ruimte voor exploratie. Wie al het nodige inzicht heeft in wat hij precies wil

veranderen, kan met empowerment helpende gedachten en nieuwe manieren van reageren versterken.

Reset, Reflect en Rewire zijn de herkenbare namen voor deze mogelijkheden. In de app heten ze Relaxatie en Mindfulness (Reset), Inzicht (Reflect) en Verandering (Rewire). Ze vormen evenwel geen traject dat iedereen doorloopt. De gebruiker kiest wat aansluit en kan later van accent veranderen. Rust vinden kan op zichzelf het doel zijn.

Subrise verbindt mindfulness en relaxatie met inzichten uit de gedragspsychologie, coaching, mentale verbeelding, optionele hypnotherapeutische technieken en sound design. Persoonlijke antwoorden krijgen een plaats binnen vooraf ontworpen sessiestructuren.

Reset biedt ruimte in het moment

De psychologische functie is regulatie. Aandacht voor het hier en nu en ontspanning vormen hier het doel op zichzelf. Bij relaxatie ligt het accent op lichamelijke ontspanning; bij mindfulness op vertragen en rust brengen in het mentale systeem. De kern is spanning laten zakken en aanwezig zijn in wat nu merkbaar is. Er wordt niet naar een uitkomst op termijn toegewerkt, en daarom kan zo'n sessie zo vaak worden herhaald als iemand wil.

Voor wie gespannen of overweldigd is, en bij wie die spanning het vinden van inzichten of het werken aan duurzame gedragsverandering nog te veel in de weg staat, is dit doorgaans het bruikbaarste vertrekpunt. Reflectie landt zelden goed wanneer het systeem nog in hoge staat van alertheid staat, of wanneer iemand nog sterk op zijn hoede is.

Reflect geeft een persoonlijke vraag de ruimte

De psychologische functie is bewustwording. Soms weet iemand vooral dát iets wringt: een terugkerende reactie, een twijfel, een situatie die vragen oproept waarvoor nog geen duidelijke woorden bestaan. Exploratieve audio helpt om bij die vraag stil te staan zonder dat er iets besloten moet worden.

De vragen volgen daarbij een vooraf bepaald patroon en een methodisch kader; hoofdstuk 4 beschrijft dat als SMART². Wat naar boven komt, krijgt ruimte om herkend en gewogen te worden. De luisteraar kan ermee verder denken, het bespreken met zijn professional, of het voorlopig laten rusten.

Rewire ondersteunt verandering door herhaald luisteren

De psychologische functie is integratie. Weten wat je wilt veranderen is een begin; Rewire helpt die richting aanwezig te houden. De luisteraar hoort persoonlijke boodschappen die aansluiten bij zijn kwaliteiten, overtuigingen en gewenste gedrag. Dezelfde boodschap keert terug, binnen een sessie en wanneer hij opnieuw luistert.

Herhaald luisteren vormt hier een wezenlijk onderdeel van de aanpak. Een helpende gedachte krijgt opnieuw aandacht, een gewenste reactie wordt voorstelbaar, en een eerder gekozen richting blijft dichtbij. Zo wil Subrise de stap van intentie naar gedragsverandering ondersteunen.

Verbeelding kan die persoonlijke boodschap versterken. De luisteraar stelt zich een situatie voor waarin hij anders reageert. Een zin, beeld of gevoel kan daarbij als herinneringspunt dienen: een rustige ademhaling voor een presentatie, een korte pauze vóór een antwoord, de herinnering aan een geslaagde stap. In vaktermen heet dat associatief verankeren. Het is een mentaal anker dat iemand meekrijgt tijdens de sessie — en dat hij bovendien zelf kan kiezen: een woord, of een kleine handeling zoals de ogen sluiten en één keer diep in- en uitademen.

Niet alles hoeft gepersonaliseerd te zijn

Subrise biedt twee sessievormen aan, en dat onderscheid zie je meteen in de app. Naast gepersonaliseerde sessies is er een bibliotheek met kant-en-klare sessies.

Het verschil zit niet in de methode. Ook kant-en-klare sessies zijn opgebouwd volgens dezelfde structuur en dezelfde SMART²-bouwstenen. Waar een gepersonaliseerde sessie de eigen antwoorden van de gebruiker verwerkt, gebruikt een kant-en-klare sessie per domein beproefde, breed herkenbare formuleringen. De beleving blijft wel afgestemd: taal, stem, lengte, geluidslaag en toon volgen het profiel van de luisteraar.

Daar zijn goede redenen voor. Iemand kan meteen willen beginnen zonder eerst vragen te beantwoorden. Iemand kan een domein eerst willen verkennen voor hij er persoonlijke informatie in stopt. En bij rustgerichte sessies voegt personalisatie inhoudelijk weinig toe: aandacht voor de ademhaling werkt niet beter omdat het systeem je situatie kent. Het aanbod volgt dus de behoefte, niet het maximale.

In het geval van personalisatie

De precieze selectie van de bouwstenen van het audioscript, de lengte van de sessie en de concrete formulering van de bouwstenen volgen de sessiecategorie en de gekozen instellingen, waarover later meer. Vaste structuren zorgen voor samenhang; persoonlijke antwoorden geven de inhoud betekenis. Pauzes zijn daarbij even functioneel als woorden. Vooral na een exploratieve vraag krijgt de luisteraar tijd om zelf iets op te merken.

Samenvattend

Richting	Waar het om gaat	Waar je het terugvindt
Reset	Tot rust komen en aanwezig zijn in het moment	Mindfulness, relaxatie, sound therapy, soundscapes
Reflect	Beter begrijpen wat er speelt, zonder al iets te moeten besluiten	Exploratieve sessies
Rewire	Nieuwe gewoonten en helpende manieren van reageren eigen maken	Empowermentsessies

2. De audiosessie in de praktijk

De drie richtingen krijgen vorm in vier categorieën van sessies. Dit hoofdstuk beschrijft hoe ze klinken: wat de luisteraar hoort, hoe ver de personalisatie reikt en wat de sessie van hem vraagt. In de app staan ze onder Categorieën.

Relaxatie is fysieke en mentale ontspanning, en niet meer dan dat

Een bodyscan, rustige ademhaling, een vertrouwd beeld of een zintuiglijke omgeving kan de begeleiding dragen. De begeleidende stem is hier meer aanwezig dan bij mindfulness, en de uitnodiging blijft zacht: iemand volgt wat aangenaam en passend voelt.

De personalisatie is beperkt en functioneel. Ze kan betrekking hebben op de gewenste sessielengte, het gebruik van de voornaam of extra aandacht tijdens een bodyscan voor de plek waar iemand fysieke spanning voelt. Wie dat wil, wordt via de audio begeleid naar een favoriete herinnering of plaats die hij vooraf heeft aangegeven. Dat alles met één doel: even resetten.

Mindfulness richt de aandacht op het moment zelf

De luisteraar wordt uitgenodigd om op te merken wat nu merkbaar is: ademhaling, lichaam, geluid, gedachten of gevoelens. De begeleiding is hier beperkter aanwezig, zodat er tijd en ruimte is om dat zelf te ervaren. Ook het opmerken van afleiding hoort erbij.

Veel van deze sessies zijn opgebouwd rond een specifiek moment van de dag: mindful je dag beginnen, een korte micro-reset tijdens de middagpauze, of loslaten in de avond.

De toon is observerend en uitnodigend. Ritme, beeldspraak en open taal horen erbij; directieve sturing niet. Er zit geen aftelstructuur in maar een geleidelijke opbouw naar wakker bewustzijn.

Exploratie geeft een persoonlijke vraag de ruimte

Hier klinken open vragen, met pauzes die uitnodigen om verschillende kanten te bekijken. Er komt één vraag tegelijk aan bod, met genoeg tijd om in alle rust een antwoord te vinden. Waar dat past, ondersteunt een geluidslaag met binaural beats die diepe ontspanning en verbeelding.

Een sessie over spreken in een groep kan bijvoorbeeld vragen:

Wat gebeurt er bij jou wanneer je iets wilt zeggen? Wat zou je op dat moment helpen?

Zo kan een beeld, gevoel of herinnering zich aandienen waar iemand vooraf niet naar zocht. Het eigen antwoord bepaalt wat betekenis heeft. Een volgende sessie kan dezelfde vraag verdiepen of een andere richting krijgen. De sessie legt niet uit wat het betekent of waar het vandaan komt.

Empowerment brengt een gekozen richting dichterbij

Wie weet wat hij wil veranderen, kan met empowerment een haalbare stap mentaal voorbereiden. De sessie brengt persoonlijke kwaliteiten, helpende gedachten en concrete handelingen samen. Bij spreken in een groep kan dat worden:

Je neemt even tijd om je gedachte te kiezen. Je begint met één zin.

Die woorden verbinden een eigen bedoeling met een herkenbaar moment. Ze geven houvast wanneer dat moment zich in het dagelijkse leven voordoet. De verandering komt niet van één keer luisteren maar van de herhaling: wie een boodschap vaker hoort in een rustige toestand, gaat ze herkennen op het moment dat het ertoe doet.

3. Exploratie en empowerment versterken elkaar

Binnen duurzame gedragsverandering beantwoorden exploratie en empowerment twee verschillende behoeften: (eerst) beter begrijpen wat er speelt, en (nadien) steun geven aan een gekozen richting. Subrise spreekt daarom over E², het samengaan van beide. Inzicht zonder richting blijft vrijblijvend; richting zonder inzicht blijft opgelegd.

Exploratie komt vaak vóór empowerment, maar het is geen verplichte volgorde. De gebruiker kan bij één van beide blijven, ertussen wisselen, of rechtstreeks voor rust kiezen. Wie bij empowerment merkt dat het doel toch niet past, kan terugkeren naar exploratie. De scheiding tussen beide vormen is er juist om te voorkomen dat een sessie ongemerkt van onderzoeken naar overtuigen verschuift.

Dezelfde situatie krijgt een andere benadering

In exploratie blijft de richting open. Een vraag kan gaan over wat iemand ervaart, welke overtuiging meespeelt of wat belangrijk zou kunnen zijn. Het trage tempo helpt om bij de eigen ervaring te blijven.

In empowerment is de richting voldoende duidelijk om haar te versterken. De sessie sluit aan bij wat de gebruiker heeft gekozen: een andere reactie, een kleine stap, een helpende gedachte of een nieuwe routine. De taal is concreter en verbindt terugkerende boodschappen met herkenbare situaties.

Bij perfectionisme kan een exploratieve sessie ruimte geven aan de vraag:

Wat maakt het voor jou moeilijk om tevreden te zijn met wat je doet en maakt?

Empowerment kan daarna de gedachte versterken dat goed genoeg ook echt goed genoeg is, en die verbinden met het moment waarop iemand iets loslaat. Dezelfde persoonlijke context krijgt zo een andere functie in de sessie.

Ook een exploratie- of empowermentssessie begint met rust en aandacht

Een exploratie- of empowermentssessie bestaat niet alleen uit vragen of boodschappen. Ze begint met een overgang naar luisteren: aandacht voor adem of lichaam helpt om aan te

komen in het moment. Dat eerste deel is in feite een korte reset. Wie nog in de drukte van de dag zit, hoort de vraag wel maar voelt het antwoord niet. Verbeelding komt dan moeilijk op gang, en een boodschap landt minder. Rust en regulatie vormen hier de aanloop naar de persoonlijke inhoud.

Daarna volgt de inhoudelijke kern: open vragen bij exploratie, persoonlijke boodschappen, herhaling en verbeelding bij empowerment. Waar passend maakt een toekomstbeeld de verbinding met een volgende situatie. De afronding volgt de voorkeur van de luisteraar: terugkeren naar het dagelijkse leven (een zogeheten “Exductie”), in rust blijven of zich laten begeleiden naar de slaap.

Een ervaring kan aanleiding geven tot een volgende stap

Na het luisteren kan iemand nagaan wat aansloot, welke woorden bleven hangen en wat hij wil meenemen of verder bespreken. Een veranderde situatie kan aanleiding zijn voor een nieuwe sessie. Een professional kan de ervaring terugbrengen in het gesprek en helpen om een inzicht of voornemen te verbinden met het bredere begeleidingstraject.

Zo ontstaat een beweging die zich kan herhalen: een gesprek brengt iets in beweging, een audiosessie geeft het geheel meer ruimte of houdt het dichtbij, en wat dat oplevert komt terug in het volgende gesprek.

4. Van persoonlijke antwoorden naar een sessie die aansluit

Wat wil iemand veranderen? Wat maakt dat moeilijk? Welke gedachten en gewoonten spelen mee, en waarop kan hij steunen? De antwoorden op zulke vragen geven een audiosessie haar persoonlijke betekenis. Subrise brengt ze samen met SMART², uitgesproken als SMART kwadraat.

SMART² bouwt voort op het bekende SMART-model

SMART is een bekend hulpmiddel uit coaching om doelen concreet te maken: Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden [6]. Een audiosessie van Subrise vraagt, gezien haar bredere opzet, om meer. Daarom bouwt Subrise erop voort met een eigen model dat ook de psychologische en emotionele context meeneemt. SMART² bestaat uit twee samenhangende reeksen van vijf parameters.

De eerste reeks vormt de kern: waar wil iemand naartoe, met welke mindset, overtuigingen, routines en tijdshorizon? De tweede reeks geeft context en houvast: vanuit welke situatie, waaraan wordt verandering merkbaar, welke eerste actie helpt, wat maakt de verandering waardevol en welke tussenstappen passen?

Samenvattend

Letter	SMART 1 — Kernparameters	SMART 2 — Ondersteunende parameters
S	Specific Goal — de gewenste richting of het doel	Situation — de situatie en uitdaging van waaruit iemand vertrekt
M	Mindset — de gewenste manier van denken met focus op persoonlijke kwaliteiten en sterktes	Measurable — de subjectieve of objectieve indicator waaraan de persoon verandering merkt
A	Acceptable — Huidige belemmerende en nieuwe gewenste overtuigingen, houding tegenover zichzelf en de verandering	Actions — een eerste concrete symbolische actie die verandering inluidt als eerste mijlpaal
R	Routines — zowel huidige belemmerende als nieuwe gewenste gewoonten, met hun eventuele uitzonderingen die iemand wil toelaten	Rewards — ervaren voordelen die iemand zal kunnen opmerken bij vooruitgang, zowel intern als extern en eventuele passende beloningen
T	Timeline — een realistische tijdshorizon	Temporary Targets — tussentijdse mijlpalen

In de technische uitwerking verdeelt Subrise die tien parameters verder in ongeveer achttien variabelen, of placeholders, voor verregaande personalisatie. Een script heeft bijvoorbeeld

afzonderlijke variabelen nodig voor helpende en belemmerende overtuigingen. De logica blijft dezelfde.

Zo gaat de aanpak veel verder dan louter wat iemand wil bereiken. Het brengt ook in beeld wat die richting betekent, welke overtuigingen helpen of hinderen, en hoe verandering in het dagelijkse leven herkenbaar kan worden. SMART² geeft die informatie samenhang, zodat de gebruiker zijn eigen situatie en woorden terughoort.

De bouwstenen, aan de hand van één voorbeeld

Onderstaande bouwstenen zijn hier ingevuld voor iemand die zich wil uitspreken in vergaderingen. Niet elke bouwsteen komt in elke sessie voor; het volgende onderdeel legt uit hoe die selectie werkt.

Bouwsteen	Wat ze doet	In dit voorbeeld
Situatie en uitdaging	Beschrijft het vertrekpunt en wat het moeilijk maakt	In vergaderingen wacht ik tot iemand anders zegt wat ik dacht
Gewenste richting	Geeft aan wat iemand wil begrijpen of veranderen	Ik wil mijn idee uitspreken op het moment dat het opkomt
Indicator	Maakt vooruitgang herkenbaar, als gevoel of als gedrag	Ik merk dat ik minder lang twijfel voor ik iets zeg
Sterktes en kwaliteiten	Benoemt waarop iemand kan steunen	Ik bereid me goed voor en ik luister aandachtig
Helpende en belemmerende overtuigingen	Brengt in beeld welke gedachten meespelen	Belemmerend: het moet af zijn voor ik het zeg. Helpend: mijn bijdrage mag groeien in gesprek
Affirmatie	Vat de helpende gedachte kort samen, in de ik-vorm	Wat ik toevoeg, is de moeite waard
Handelingen en gewoonten	Verbindt de richting met terugkerende situaties	Bij het eerste agendapunt zeg ik één zin
Ervaren voordelen	Verduidelijkt waarom de verandering ertoe doet	Ik ga met minder frustratie naar huis
Uitzonderingen	Houdt de verandering leefbaar	Op een dag waarop ik moe ben, hoeft het niet
Tussendoel en tijdshorizon	Bieden houvast waar dat past bij het thema	Deze maand bij elk teamoverleg één keer

Het thema bepaalt welke parameters zinvol zijn

Een sessie gebruikt alleen de SMART²-elementen die relevant zijn voor het domein, de persoon en de gekozen sessiecategorie.

In een exploratiesessie kan de gewenste richting nog openliggen. Bij de intake komen dan ook minder parameters aan bod, en dat is logisch: vaak weet iemand het nog niet, en juist dat is de opzet van zo'n sessie. Wie al een vaag idee heeft, kan dat vooraf aangeven. De sessie neemt dan de tijd om er langer bij stil te staan en na te gaan of het klopt met zijn intuïtie of buikgevoel.

Bij empowerment ligt het accent vaker op overtuigingen en gedrag die iemand wil versterken. Maakt een professional de sessie voor zijn cliënt, dan bepaalt hij bovendien zelf welke vragen aan bod komen.

Bij sportvoorbereiding kan een geplande wedstrijd een bruikbare horizon zijn. Bij zelfvertrouwen, burn-out, slaap of andere psychologische thema's ligt het houvast vaker in draagkracht, helpende overtuigingen en gewoonten. Een datum waarop iemand hersteld moet zijn of een bepaald gevoel bereikt moet hebben, past daar niet vanzelfsprekend bij.

Een handeling of nieuwe gewoonte vooropstellen is iets anders dan herstel vastpinnen op een strikte tijdlijn. Dat laatste doet vaak meer kwaad dan goed.

“Vanaf nu vóór een overleg op het werk ga ik even de tijd nemen om tot rust te komen” gaat over wat iemand kan doen. “Binnen twee maanden van mijn burn-out af zijn” legt een hersteluitkomst vast. SMART² maakt het eerste concreet en laat bij het tweede ruimte voor het eigen herstelverloop en een flexibele timing. Waar een tijdshorizon wegvalt, nemen nieuwe overtuigingen en nieuwe gewoonten de structuurfunctie over: niet de klok geeft houvast, maar de herhaling [4][5].

Situatie en uitdaging geven de sessie haar vertrekpunt

Een brede wens krijgt pas betekenis door de persoonlijke context. “Ik wil meer zelfvertrouwen” vertelt nog weinig over het moment waarop iemand steun zoekt. “Tijdens overleg houd ik mijn mening vaak voor me, ook als ik iets wil bijdragen” geeft een sessie een herkenbaar vertrekpunt.

De uitdaging maakt duidelijk wat het moeilijk maakt. Misschien vreest iemand dat zijn idee niet goed genoeg is, of vergelijkt hij zich met collega's. Die input geeft richting aan de exploratieve vragen of aan de persoonlijke boodschappen.

Richting en indicator maken verandering herkenbaar

De gewenste richting beschrijft wat iemand anders wil ervaren of doen. In dit voorbeeld kan dat zijn: “Ik wil mijn mening rustiger kunnen uitspreken.” Een indicator maakt duidelijk waaraan hij vooruitgang zou merken: positieve reacties van de omgeving, minder lang twijfelen, zich minder verontschuldigen, minder blijven piekeren na afloop, ...

Een indicator kan dus zowel over gedrag als over beleving gaan. Wat voor de persoon betekenis heeft, bepaalt welk signaal, welke indicator hij kiest — niet wat het makkelijkst te meten valt.

Kwaliteiten en overtuigingen bieden persoonlijke steun

SMART² vertrekt ook van kwaliteiten die al aanwezig zijn, maar die iemand niet altijd bewust inzet. Wie zich grondig voorbereidt en aandachtig luistert, brengt waardevolle sterktes mee naar een overleg. Door die in de sessie te benoemen, worden ze verbonden met het doel of de situatie waarvoor iemand steun zoekt. De gewenste mindset beschrijft hoe hij die situatie wil benaderen: bijvoorbeeld vertrouwen op zijn ervaring, ook als nog niet ieder detail vastligt.

De intake zoekt naar concrete aanknopingspunten daarvoor: vakkennis, voorbereiding of het vermogen om verbanden te zien die anderen missen.

Overtuigingen werken in twee richtingen. Een belemmerende gedachte als “Als ik geen volledig antwoord heb, val ik door de mand” houdt iemand tegen op precies het moment dat hij wil bijdragen. De helpende tegenhanger hoeft niet het exacte tegendeel te zijn, maar moet wel geloofwaardig voelen: “Ik kan mijn inzicht delen en samen met anderen verder denken. Mijn bijdrage kan en mag zo groeien in een gesprek met mijn collega’s op een teamvergadering.”

De sessie zet die twee naast elkaar. Eerst herkennen wat tegenhoudt, dan versterken wat helpt. De woorden daarvoor komen van de gebruiker zelf; het systeem verzint geen overtuigingen die hij niet heeft gegeven.

Een affirmatie brengt de boodschap terug tot één zin

Een affirmatie verwoordt een helpende gedachte kort en in de ik-vorm. Bijvoorbeeld: “Ik ben goed in wat ik doe op het werk, en mijn collega’s weten dat ook.” Of: “Ik ben daadkrachtig genoeg om mijn scheiding op een goede manier te regelen.” Zulke zinnen bieden ander houvast dan een algemene uitspraak over altijd zelfverzekerd zijn.

Omdat iemand die zin zelf kiest, en omdat hij over zijn eigen situatie gaat, voelt hij persoonlijker en geloofwaardiger dan een willekeurige uitspraak als “ik mag er zijn”. Dat is geen stijlkwestie. Dezelfde positieve zelfuitspraak werkt niet bij iedereen hetzelfde uit, en bij een laag zelfbeeld kan een te grote uitspraak averechts werken [10]. Daarom bouwt Subrise affirmaties op vanuit wat de gebruiker zelf gelooft en zelf betekenisvol vindt.

De gebruiker kan de formulering zelf kiezen of samen met zijn professional aanscherpen. Zo wordt duidelijk wat de zin voor hem betekent en wanneer hij eraan wil terugdenken. Een persoonlijke boodschap krijgt daarmee meer inhoud dan een algemene uitspraak als “ik ben goed”.

Handelingen en gewoonten verbinden de richting met het dagelijks leven

Een persoonlijke boodschap kan aansluiten bij een concreet moment: even ademhalen voordat iemand antwoordt, eerst nagaan wat hij zelf wil, of een grens tijdig verwoorden. Een gewoonte maakt die richting onderdeel van terugkerende situaties.

Bij digitale onrust kan iemand bijvoorbeeld aangeven dat hij zijn telefoon tijdens het avondeten wil wegleggen. De sessie kan de gewenste aanwezigheid bij zijn gezin verbinden met dat herkenbare moment, zodat de gekozen intentie terugkomt op het moment dat ze ertoe doet.

Uitzonderingen maken ruimte voor het echte leven

Een nieuwe gewoonte moet passen in een leven dat van dag tot dag verschilt. Iemand die gewicht wil verliezen, kan zichzelf toch een enkele guilty pleasure willen gunnen om niet in

een strak en onhaalbaar keurslijf te belanden. Door zoiets vooraf te benoemen, sluit de persoonlijke boodschap aan bij de manier waarop hij de verandering wil volhouden.

Die ruimte helpt om een afwijking van de routine in perspectief te plaatsen. Een uitzondering hoeft de gekozen richting niet op te heffen. De persoonlijke boodschap kan beide naast elkaar laten bestaan: aandacht voor de verandering én flexibiliteit in het dagelijkse leven.

Door de uitzondering vooraf te benoemen, wordt een terugval een voorziene gebeurtenis in plaats van een bewijs van falen.

De bouwstenen vormen samen één persoonlijk verhaal

In het voorbeeld van spreken tijdens overleg komen de elementen samen: een herkenbare situatie, twijfel over de eigen bijdrage, de wens om zich uit te spreken, zorgvuldigheid als kwaliteit en een helpende overtuiging. Daaruit kan een persoonlijke boodschap ontstaan:

Je hebt aandachtig geluisterd. Wat jij wilt toevoegen, mag er zijn. Je neemt even tijd en begint met één zin.

Dit voorbeeld laat zien hoe de antwoorden elkaar betekenis geven. De concrete formulering volgt steeds de eigen input en kan door de professional worden aangepast.

De persoonlijke woorden blijven leidend

De sessies worden niet vrij gegenereerd. Persoonlijke inhoud krijgt een plaats binnen een vaste methodische opbouw.

De gebruiker of de professional levert de relevante inhoud. De gebruiker doet dat in de chat in de app, de professional doet dat via een login op de Subrise Portal voor Professionals. Een vraag die niet past kan worden overgeslagen, en ontbrekende antwoorden blijven buiten de personalisatie. Het systeem krijgt instructies om geen persoonlijke geschiedenis of motieven te verzinnen. Wat wordt aangeleverd bepaalt de inhoud; de methode bepaalt de vorm. Voor een professional die Subrise aanbeveelt is precies dat het verschil met een willekeurige meditatie-app.

De toegevoegde waarde zit in de samenhang. Een sessie over uitstelgedrag kan een herkenbare situatie koppelen aan de gedachte “ik mag klein beginnen”, een eerste stap, en een vast moment waarop die stap gemakkelijker wordt. De gebruiker hoort een geheel waarin zijn eigen antwoorden elkaar versterken.

5. Acht domeinclusters helpen de ingang vinden

De thema's van Subrise zijn gegroepeerd in acht domeinclusters. Ze maken het aanbod herkenbaar en helpen passende vragen en persoonlijke boodschappen te kiezen. Binnen eenzelfde cluster kan iemand rust zoeken, een situatie onderzoeken of een gekozen verandering ondersteunen.

Domeincluster	Voorbeelden uit het aanbod	Accent in de begeleiding
Verslavingen & gewoonten afleren	Roken, alcohol, digitale overconsumptie	Triggers herkennen en andere routines opbouwen
Lichaam & fysiek welzijn	Gewicht, menopauze, immuniteit, omgaan met tinnitus	Zelfzorg en omgang met de lichamelijke context
Slaap & ontspanning	Slaap, stress, innerlijke rust	Adem, lichaam, ontspanning en avondritme
Angst & emotionele blokkades	Angst, perfectionisme, piekeren	Eigen reacties onderzoeken en mildheid toelaten
Zelfvertrouwen & zichtbaarheid	Zelfvertrouwen, spreken, zichtbaarheid	Helpende gedachten en persoonlijke expressie
Mentale veerkracht & herstel	Burn-out, financiële rust, uitstelgedrag	Draagkracht, grenzen en haalbare stappen
Mentale prestaties & leiderschap	Ondernemerschap, focus, leiderschap, sales	Aandacht, rol en gekozen gedrag
Sport & prestaties	Sport, golf	Mentale voorbereiding, focus en routines

Mindfulness heeft daarnaast twee eigen domeinen: Dagelijkse mindfulness en Emotionele balans. Relaxatiesessies vallen onder Lichaam & fysiek welzijn.

De concrete vraag bepaalt de toepassing. Bij slaap kan iemand een ontspannende luisterervaring zoeken, terwijl een ander steun zoekt voor een rustige avondroutine. Bij werkdruk kan exploratie helpen verhelderen waar spanning ontstaat, en empowerment een gekozen grens ondersteunen.

Een domeinlabel geeft het onderwerp aan. De betekenis voor begeleiding ontstaat pas door te kijken naar de persoonlijke situatie, het doel van de sessie en de rol van een eventuele professional. De grenzen bij gezondheidsgerelateerde thema's staan in hoofdstuk 11.

6. De luisteraar of zijn begeleider kiest stijl en diepgang

Personalisatie gaat over inhoud én beleving en werkt op vier lagen. De gebruiker kan die keuzes zelf maken. Wanneer een professional een sessie voor iemand aanmaakt, kan die ze afstemmen op de persoon en op het doel van de begeleiding. De methodologische opbouw blijft daarbij het kader.

- **Beleving.** Naamgebruik, duur, taal, accent, stem en geluidslaag.

- **Stijl en diepgang.** De communicatiestijl en het diepgangsniveau, hieronder beschreven.
- **Scope.** Domein en subdomein, verfijnd voordat er tekst wordt gegenereerd.
- **Inhoud.** De SMART²-bouwstenen die bij dit domein en deze sessiecategorie passen.

De standaardvaring is warm en ondersteunend

Subrise biedt vier communicatiestijlen: observerend, warm en ondersteunend, uitnodigend en motiverend, en doelgericht en directief. Bij onboarding staan warm en ondersteunend en het eerste diepgangsniveau Mindful ingesteld. Op de eerste twee diepgangsniveaus wordt het onderbewuste niet expliciet aangesproken.

Wie een andere beleving wil, past zijn profiel aan. De communicatiestijl bepaalt de toon; de diepgang bepaalt hoe expliciet automatische patronen en innerlijke ervaringen worden aangesproken. Die twee keuzes werken samen.

Niet elke stijl past bij elke sessiecategorie

De keuzevrijheid is niet onbegrensd, en dat is een methodologische keuze en geen technische beperking. Een instructieve of directieve stijl hoort alleen thuis bij empowerment, want alleen daar is er een gekozen richting om te versterken.

Bij mindfulness en relaxatie kan die stijl niet: sturen werkt tegen het doel van de sessie, dat nu juist opmerken en loslaten is. En ook een exploratieve sessie blijft observerend en uitnodigend. Wie een vraag stelt en tegelijk de richting van het antwoord aangeeft, verkent niets meer. Kiest iemand in zijn profiel een sturende stijl, dan geldt die dus voor zijn empowermentssessies; zijn rust- en exploratiesessies behouden hun eigen register.

Hypnotherapeutische technieken zijn een bewuste keuze

Hypnotherapeutische technieken komen in beeld bij de combinatie van een instructieve of directieve communicatiestijl met een van de twee diepere instellingen voor innerlijke communicatie. Daar kan de sessie explicieter werken met aandacht bundelen, verdieping, suggestie, verbeelding, verankering en het mentaal voorbereiden van een volgende situatie [12].

De opbouw sluit aan bij technieken uit zelfhypnose: aankomen en aandacht richten, eventueel verdiepen, met de persoonlijke inhoud werken en zorgvuldig afronden. E² en SMART² beschrijven de inhoudelijke werkwijze; het profiel bepaalt of daarbij hypnotherapeutische technieken worden gebruikt.

De professional kan bij het aanmaken van een sessie mee bepalen welke stijl en diepgang aansluiten bij zijn aanpak. Een psycholoog werkt doorgaans op een andere manier dan een hypnotherapeut, een sportcoach of een businesscoach, nog los van persoonlijke voorkeuren. Ook de gebruiker kan zijn voorkeuren aangeven en aanpassen. Samen bespreken wat prettig en passend voelt, verbindt die keuzes met het doel van de begeleiding.

Ruimte voor wat nog geen woorden had

Aandacht, stilte en verbeelding kunnen ruimte maken voor gevoelens, associaties en inzichten die iemand vooraf niet scherp had. In de Subrise-taal verwijst het onderbewuste naar zulke intuïtieve ervaringen en automatische patronen. De luisteraar blijft degene die herkent wat betekenisvol is en wat hij ermee wil doen.

Een beeld kan een gesprek openen, een gevoel kan helpen een behoefte te herkennen en een persoonlijke zin kan een gekozen richting oproepen. De sessie biedt daarvoor tijd en taal. Een professional kan aansluiten bij wat iemand achteraf wil delen.

7. Stem, pauzes en klanklaag hebben elk een eigen rol

De stem maakt de inhoud hoorbaar en geeft ritme aan de sessie. Spreektempo, intonatie en pauzes volgen de bedoeling: ruimte na een vraag, herhaling bij een gekozen boodschap, momenten zonder woorden bij aandachtsoefeningen. Tijdens die pauzes zwijgt de stem, maar de klanklaag loopt gewoon door.

Soundscapes zetten de klankbeleving centraal

Soundscapes zijn geluidsomgevingen die zelfstandig worden beluisterd. Natuurgeluiden, ambientklanken en ASMR bieden verschillende auditieve ervaringen, voor rust, concentratie of een overgang in de dag. Er is geen begeleidende stem; de klankbeleving staat centraal [15].

Sound therapy ondersteunt de gesproken begeleiding

Bij sound therapy blijft de stem het centrale onderdeel. Een geluidslaag, waaronder binaural beats, ondersteunt de begeleide sessie. De verhouding tussen stem, klanklaag en pauzes bepaalt of de persoonlijke inhoud helder blijft.

Binaural beats ontstaan wanneer beide oren afzonderlijk tonen met een klein frequentieverschil ontvangen. De luisteraar kan een beat waarnemen die overeenkomt met dat verschil. Daarvoor zijn gescheiden kanalen per oor nodig, in de praktijk een stereohoofdtelefoon.

Welke frequentieband wordt ingezet, volgt het doel van de sessie. Slaapgerichte sessies werken met de laagste band, exploratieve sessies met een band die diepe ontspanning en verbeelding ondersteunt, en mindfulness-, relaxatie- en empowermentsessies met een band die rustige, open aandacht ondersteunt. De hogere banden, voor alertheid en concentratie, zitten in de soundscapes. De geluidslaag volgt dus de sessiecategorie en niet omgekeerd. Die koppeling is een ontwerpkeuze van Subrise: de studies tonen niet dat één band voor ieder doel of voor iedereen optimaal is.

Binaural beats worden al decennia onderzocht. Een meta-analyse van 22 studies vond gemiddeld gunstige effecten op uitkomsten rond cognitie, angst en pijnbeleving [16]. Een gerandomiseerde dubbelblinde studie bij militairen met stress na uitzending rapporteerde gunstiger stressuitkomsten voor muziek met theta-binaural beats dan voor dezelfde muziek zonder die beats [17]. Subrise zet ze daarom in als ondersteunende geluidslaag onder de stem.

Comfort is onderdeel van de keuze

Een geluidslaag kan de ervaring verrijken, terwijl een andere luisteraar liever alleen de stem hoort. Daarom heeft elk geluidskanaal in de app een eigen volumeregelaar. Wie de binaural beats en de achtergrondgeluiden helemaal dichtdraait, hoort alleen de stem, en tijdens de pauzes echte stilte. Een comfortabel volume, een passende duur en de mogelijkheid om te

stoppen horen bij het gebruik. Stem, soundscape en diepgang kunnen daarom samen met de inhoud worden afgestemd.

8. De professional houdt regie over de persoonlijke inhoud

Subrise kan zelfstandig worden gebruikt en kan aansluiten op begeleiding door een professional. In een professioneel traject kan audio helpen om een besproken thema tussen afspraken opnieuw aandacht te geven. De professional verbindt de sessie met de persoonlijke context en met wat in de begeleiding aan bod kwam.

In therapie en coaching ontstaat verandering zelden op één moment. Ze ontstaat in de herhaalde terugkeer naar nieuwe taal, nieuwe overtuigingen en nieuw gedrag. Daar zit de meerwaarde: niet in extra content, maar in continuïteit tussen de contactmomenten [14].

Controle begint bij de intake

De professional kan, voordat het script en de audio wordt gemaakt, de intake en de antwoorden op de SMART²-vragen nalezen, en zelf kiezen welke vragen relevant zijn. Daardoor kan een sessie nauw aansluiten bij een afgesproken doel of bij een vraag die nog openligt.

Hij kan ook cliëntdocumenten aanleveren, zoals sessienotities of een transcript, om de relevante SMART²-antwoorden te laten voorbereiden. Na de analyse wordt het geüploade document verwijderd; de afgeleide antwoorden blijven beschikbaar voor de personalisatie en kunnen worden gecontroleerd voor ze de sessie voeden.

Het gepersonaliseerde script blijft aanpasbaar

Het gepersonaliseerde deel van het audioscript kan op elk punt worden gewijzigd. Dat geldt voor de persoonlijke vragen in Reflect en de boodschappen in Rewire.

Een voorbeeld: in het gesprek blijkt dat “assertiever worden” te breed is. De professional kan de sessie richten op één concrete situatie, zoals rustig aangeven dat een verzoek later beantwoord wordt. De persoonlijke boodschap kan dan luiden: “Je mag even tijd nemen. Je zegt wanneer je erop terugkomt.” Hij stemt die zin af op de woorden die de cliënt zelf gebruikt.

Daarmee is de sessie die de cliënt hoort geen black box. Voor veel professionals is dat de voorwaarde om er überhaupt mee te willen werken.

Luisteren en bespreken vullen elkaar aan

De cliënt kan na het luisteren aangeven wat bruikbaar was en welke woorden minder goed aansloten. Dat geeft aanknopingspunten voor het volgende gesprek of voor een aangepaste sessie. De professional bewaakt de aansluiting bij zijn begeleiding; de cliënt houdt ruimte om de ervaring zelf te beoordelen.

Per context

Context	Rol van Subrise	Waar de verantwoordelijkheid ligt
Zelfstandig gebruik	Ondersteuning bij rust, reflectie en persoonlijke groei	Bij de gebruiker, die vragen kan overslaan en kan stoppen
Coaching	Verlengstuk van doelen en inzichten tussen twee gesprekken	De coach bewaakt kader, doelafbakening en opvolging
Therapie	Herhaling van het besproken thema tussen contactmomenten, met toestemming van de cliënt	De therapeut blijft klinisch verantwoordelijk
Organisaties	Preventieve, zelfgestuurde ondersteuning van veerkracht	Geen individuele monitoring of inzage in sessie-inhoud

9. Vier AI-rollen maken van input een audiosessie

Subrise gebruikt AI voor vier afgebakende taken: persoonlijke antwoorden verzamelen in een gesprek, of die antwoorden afleiden uit een aangeleverd document, vervolgens een script opbouwen, en dat script omzetten naar gesproken audio. De sessiestructuren, inhoudelijke regels en profielinstellingen bepalen de opdracht aan de systemen.

De eerste twee taken sluiten elkaar uit. Welke van beide wordt ingezet, hangt af van wie de sessie aanmaakt.

Intakeroute 1: de gesprekslaag, wanneer de gebruiker zelf een sessie maakt

Wanneer de gebruiker zelf een sessie maakt, verloopt de intake via de AI-agent van ElevenLabs. De agent stelt vragen om de relevante persoonlijke antwoorden te verzamelen. Vooraf krijgt de gebruiker uitleg dat hij met een AI-assistent communiceert en waarvoor de antwoorden dienen. Hij kan vragen overslaan en het gesprek onderbreken of stoppen.

De gesprekslaag werkt bij Subrise met Zero Retention: ElevenLabs bewaart de gespreksinhoud niet na verwerking. Subrise heeft met ElevenLabs een verwerkersovereenkomst. De verzamelde antwoorden worden op het Subrise-portaal beschikbaar voor de personalisatie.

Intakeroute 2: de analyselaag, wanneer de professional een sessie maakt

Wanneer de professional een sessie maakt, kan hij sessienotities of een transcript aanleveren. Generatieve AI analyseert die tekst en bereidt de relevante SMART²-antwoorden voor. Deze documentanalyse vervangt het intakegesprek met de gebruiker als invoerroute voor die sessie.

De professional controleert en verfijnt de afgeleide antwoorden voordat ze het script voeden. Hij kan ook rechtstreeks zelf antwoorden invoeren. De keuze welke informatie relevant is, blijft zo bij de professional.

Het geüploade document wordt na analyse bij Subrise verwijderd. De afgeleide antwoorden blijven beschikbaar voor de personalisatie. Voor de externe taalmodelverwerking gelden de toepasselijke verwerkingsafspraken en een maximale bewaartermijn van dertig dagen.

Daarna: generatieve AI schrijft het gepersonaliseerde script

De gekozen intakeroute levert de persoonlijke antwoorden op. Die gaan samen met de templates via een API naar de taalmodelprovider. Het model verwerkt ze tot het gepersonaliseerde script en stuurt dat terug naar Subrise.

Dit is een andere taak dan de documentanalyse. De templates bepalen de volgorde en functie van de onderdelen; instructies sturen de formulering en het gebruik van de persoonlijke antwoorden. De professional kan de gepersonaliseerde tekst beoordelen en wijzigen voordat

de cliënt luistert. Voor de externe taalmodelverwerking geldt ook hier een maximale bewaartermijn van dertig dagen.

Tot slot: Voice AI zet het script om in een audiosessie

Voice AI zet het script om naar gesproken audio in de gekozen taal en stem. De uiteindelijke sessie verbindt de stem met pauzes en eventuele geluidslagen. De externe stemverwerking via ElevenLabs werkt met Zero Retention.

De inhoud blijft beschikbaar op het Subrise-portaal

De relevante antwoorden, het script en de audio staan op het eigen portaal van Subrise om de sessie beschikbaar te maken. De app haalt de audio daar op. Het verwijderen van een oorspronkelijk cliëntdocument staat dus los van het bewaren van de gecontroleerde antwoorden en de uiteindelijke sessie.

De AI voert deze taken uit binnen de sessiestructuren, inhoudelijke regels en profielinstellingen. De professional bewaakt de toepassing in zijn begeleiding. Het actuele privacybeleid beschrijft de verdere afspraken over gegevensverwerking en de rechten van de gebruiker.

Transparantie over AI

Voordat iemand voor het eerst met de assistent spreekt, verschijnt een melding die hij moet bevestigen: hij communiceert met een AI-assistent, niet met een mens. Daarna staat bij elke sessie een korte, blijvende regel op het scherm waar de sessie wordt aangemaakt. Dat geldt voor tekst en voor spraak.

Wat geen enkele rol doet: een diagnose stellen, een risico inschatten, een klinisch oordeel vellen of de kern van de methode wijzigen. De grenzen zijn door mensen bepaald en wijzigingen aan de structuur zijn traceerbaar.

10. Waarop de methode steunt

Subrise brengt onderzochte principes samen uit de cognitieve gedragstherapie, de gedragspsychologie, aandachtstraining, mentale verbeelding en — afhankelijk van het profiel — hypnotherapeutische technieken. De literatuur verklaart waarom deze onderdelen worden toegepast. De studies onderzoeken uiteenlopende technieken, doelgroepen en omstandigheden; hieronder staat per onderdeel welke koppeling relevant is.

Aandacht, ademhaling en regulatie maken ruimte

Onderzoek naar korte ademhalingsoefeningen laat effecten zien op stemming en fysiologische activatie [1]. Onderzoek naar mindfulnessprogramma's biedt aanknopingspunten voor aandacht en het omgaan met spanning, ook bij gezonde volwassenen [2][3]. Die literatuur vormt de achtergrond voor de adem-, lichaams- en aandachtselementen van Reset.

Een persoonlijke richting krijgt concrete aanknopingspunten

Doelonderzoek beschrijft hoe een concrete richting aandacht en inzet kan sturen [6]. De taxonomie van Michie ordent technieken voor gedragsverandering en helpt hun inhoud precies te benoemen [7]. Dat zijn bruikbare kaders om de bouwstenen van een sessie te beschrijven.

Gewoontevorming hangt samen met herhaling van gedrag in een herkenbare context, met grote verschillen tussen personen [4]. Onderzoek naar implementatie-intenties laat zien hoe het verbinden van een situatie aan een voorgenomen handeling kan helpen [5]. Bijvoorbeeld: wanneer een verzoek binnenkomt, neem ik even tijd vóór ik antwoord. SMART² gebruikt zulke aanknopingspunten om de persoonlijke richting bruikbaar te maken.

Mentale simulatie richt zich op het voorstellen van een situatie en de manier waarop iemand ermee omgaat [8]. Zelfeffectiviteit gaat over het vertrouwen dat iemand een bepaalde handeling aankan [9]. Beide passen bij empowerment: kwaliteiten herkennen, een haalbare stap voor zich zien en taal vinden die daarbij steunt.

De geloofwaardigheid van die taal telt mee. Onderzoek naar positieve zelfuitspraken laat zien dat eenzelfde uitspraak verschillend kan uitwerken naargelang het zelfbeeld [10]. Daarom zijn persoonlijke, herkenbare boodschappen belangrijk.

Cognitieve principes vormen de ruggengraat

Het verband tussen gedachten, gevoelens en gedrag uit de cognitieve gedragstherapie heeft een brede onderzoeksbasis [11]. Het herkennen van belemmerende gedachten en het versterken van helpende alternatieven is het principe waarop SMART² voortbouwt.

Personalisatie en herhaling verdienen een eigen plaats

Interventies die op de persoon zijn afgestemd, doen het gemiddeld beter dan generieke [13]. En onderzoek binnen therapie vindt samenhang tussen betrokkenheid bij opdrachten tussen

sessies en de behandeluitkomst [14]. Voor Subrise is vooral die continuïteit relevant: wat tijdens een gesprek betekenis kreeg, opnieuw aandacht geven in het dagelijkse leven.

Hypnotherapeutische technieken en geluid hebben hun eigen basis

Overzichtsonderzoek naar hypnotherapie rapporteert effecten in uiteenlopende mentale en lichamelijke toepassingsgebieden, met sterke verschillen in onderzochte interventies en kwaliteit [12]. Dat vormt de achtergrond voor de technieken die via het profiel worden gekozen.

Bij natuurgeluid onderzoeken studies onder meer stressgerelateerde uitkomsten en herstel [15]. Voor binaural beats geven de meta-analyse van Garcia-Argibay en de gecontroleerde studie van Gantt aanwijzingen voor mogelijke voordelen bij de onderzochte uitkomsten [16][17]. Een kleine studie naar creatief denken vond persoonsafhankelijke effecten [18]. De klanklaag verdient dus een eigen beoordeling, naast de gesproken inhoud.

De bronnenlijst maakt deze verbindingen controleerbaar. Per bron staat welk onderdeel zij ondersteunt en hoe ver die ondersteuning reikt.

11. Zorgvuldigheid vraagt duidelijke grenzen

Wat klinisch hier betekent

Klinisch verwijst in dit document naar psychologische zorgvuldigheid, professionele regie en passend gebruik. Het is geen uitspraak over een wettelijke productclassificatie. De onderbouwing in hoofdstuk 10 geldt voor de principes waarop de methode steunt.

Wat Subrise niet is

Subrise biedt ondersteunende audio. Het platform stelt geen diagnose, vervangt geen behandeling en biedt geen crisisopvang. Domeinlabels zoals angst, immuniteit of verslaving benoemen een onderwerp; ze vormen geen behandelclaim.

Bij ernstige psychische klachten, ontregeling of een kwetsbare medische situatie vraagt de geschiktheid van een oefening om beoordeling door een bevoegde professional. Een bestaande diagnose sluit rustgevende audio niet automatisch uit: de concrete oefening, de situatie en de reactie van de persoon bepalen wat passend is. Zelfstandige traumaverwerking, regressie en het vaststellen van vermeend verdrongen herinneringen vallen buiten deze aanpak.

Subrise gebruikt geen subliminale boodschappen: de gesproken inhoud is hoorbaar. De luisteraar kan beoordelen wat aansluit en wat hij wil meenemen.

Wat de termen wel en niet claimen

Rewire beschrijft het ondersteunen van gedragsverandering met persoonlijke boodschappen en herhaald luisteren. Het is geen claim dat hersencircuits aantoonbaar veranderen.

Een beeld, herinnering of innerlijk antwoord kan persoonlijk betekenisvol zijn zonder een feitelijke verklaring te bewijzen. Suggesties en eventuele ideomotorische signalen zijn geen methode om verborgen oorzaken of diagnoses vast te stellen.

Binaural beats zijn bij Subrise een ondersteunende geluidslaag. Ze werken samen met stem, ademhaling en aandacht, en hoe sterk iemand ze ervaart, verschilt van persoon tot persoon [18].

Nood en escalatie

Wanneer de AI-agent zorgwekkende uitingen herkent, waaronder uitingen over zelfdoding, verwijst het systeem naar externe hulp. Die ingebouwde reactie is geen volledige risicobeoordeling en biedt geen garantie dat ieder signaal wordt herkend. Bij acuut gevaar is onmiddellijke hulp buiten de app nodig.

Veilig gebruik

Gebruikers wordt aangeraden de audio te beluisteren op een veilige plek, op een comfortabel volume en op een moment waarop de aandacht mag ontspannen. Tijdens rijden of andere activiteiten die voortdurende alertheid vragen, past een ontspannende sessie niet. Ademhaling wordt nooit geforceerd.

Wie onrust, ongemak of verwarring ervaart, kan stoppen, de aandacht op de omgeving richten en zo nodig ondersteuning zoeken. Ook meditatie en mindfulness kunnen bij sommige mensen onprettige ervaringen oproepen [19].

Taalveiligheid

Omdat de sessies werken met herhaling, ontspanning en beeldende taal, telt niet alleen de inhoud maar ook de formulering. Subrise vertrekt van uitnodigende, keuzevrije taal: je mag, misschien merk je, op jouw tempo. Terugval of twijfel wordt niet benoemd als mislukking maar als informatie. Klachten worden niet als stoornis gelabeld, en er worden geen absolute garanties gegeven.

Dat betekent niet dat de taal vaag wordt. Het betekent dat richtinggevende taal verantwoord wordt gebruikt.

Kwaliteit begint bij inhoud en taal

De vaste templates en domeinregels geven houvast aan de generatie. De norm is dat een sessie bij haar bedoeling blijft: open vragen bij exploratie, gekozen boodschappen bij empowerment, aandacht in het moment bij mindfulness en relaxatie.

Bij beoordeling verdienen zowel gewone als moeilijke voorbeelden aandacht: ontbrekende of tegenstrijdige antwoorden, gevoelige onderwerpen, formuleringen die te stellig klinken. Ook verstaanbaarheid, tempo en voldoende pauzes tellen mee. Een vloeiend klinkende stem is geen kwaliteitsbewijs voor de inhoud. Professionals kunnen de persoonlijke inhoud vooraf controleren en aanpassen.

Wijzigingen in scripts, instructies en stemmen zijn herleidbaar naar een versie, zodat feedback altijd op de juiste tekst betrokken kan worden. Gebruikers en professionals hebben een herkenbare manier nodig om onjuiste of onprettige inhoud te melden; een melding kan aanleiding zijn om een sessie aan te passen of tijdelijk niet verder aan te bieden.

12. Samengevat

Subrise genereert geen vrije AI-audio, maar wel zowel kant-en-klare als volledig gepersonaliseerde audio binnen een vaste methodische opbouw. Reset, Reflect en Rewire geven ruimte aan rust, inzicht en gedragsverandering.

Subrise werkt vanuit een bewaakte methode, met vaste sessiecategorieën, vaste bouwstenen en vaste grenzen. De gebruiker of begeleidende professional bepaalt daarbij zelf hoe direct en hoe diep de ervaring wordt.

De technologie helpt om persoonlijke input te vertalen naar een audiosessie. De methode geeft structuur. De mens — de gebruiker, de coach, de therapeut — blijft beslissen.

Surface your strength

Reset · Reflect · Rewire

13. Bronnen

De referenties verbinden de besproken principes met hun onderzoekscontext. Bij elke bron staat waarvoor ze in dit kader wordt gebruikt en hoe breed de uitkomst gelezen mag worden.

Aandacht, ademhaling en mindfulness

- [1] Yilmaz Balban M et al. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine* 4, 100895. Onderzoekt specifieke korte ademprotocollen; relevant voor ademhaling en stemming, geen vergelijking van alle Subrise-ademblokken. <https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895>
- [2] Hoge EA et al. (2013). Randomized controlled trial of mindfulness meditation for generalized anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry* 74(8), 786–792. Onderzoekt een volledig programma bij een klinische groep; ondersteunt aandacht voor stressreactiviteit, niet de gelijkstelling van programma en audiosessie. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23541163/>
- [3] Khoury B et al. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research* 78, 519–528. Onderzoekt volledige MBSR-programma's bij gezonde volwassenen; geen effectmeting van een losse audiosessie. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>

Gewoonten, doelen en gedragsverandering

- [4] Lally P et al. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology* 40, 998–1009. Relevant voor herhaling en context; levert geen vaste verandertermijn voor psychologische thema's. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- [5] Gollwitzer PM & Sheeran P (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis. *Advances in Experimental Social Psychology* 38, 69–119. Ondersteunt het koppelen van een handeling aan een concreet moment. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1)
- [6] Locke EA & Latham GP (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist* 57(9), 705–717. Achtergrond bij doelgericht werken; zegt niets over hersteltermijnen. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- [7] Michie S et al. (2013). The Behavior Change Technique Taxonomy (v1). *Annals of Behavioral Medicine* 46(1), 81–95. Ordent gedragsveranderingstechnieken; gebruikt als kader, niet als effectbewijs. <https://doi.org/10.1007/s12160-013-9486-6>

Verbeelding, zelfbeeld en cognitieve principes

- [8] Taylor SE et al. (1998). Harnessing the imagination: Mental simulation, self-regulation, and coping. *American Psychologist* 53(4), 429–439. Relevant voor het mentaal voorbereiden van handelen; geen effectmeting van gepersonaliseerde audio. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9572006/>
- [9] Bandura A (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review* 84(2), 191–215. Theoretische basis voor het werken met haalbare stappen en ervaren bekwaamheid. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- [10] Wood JV, Perunovic WQE & Lee JW (2009). Positive self-statements: Power for some, peril for others. *Psychological Science* 20(7), 860–866. Verschillen naar zelfbeeld; ondersteunt passende en geloofwaardige formuleringen, geen algemene uitspraak over affirmaties. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02370.x>
- [11] Hofmann SG et al. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research* 36(5), 427–440. Overzicht van CGT-effecten; onderbouwt de principes, niet de toepassing in audio. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>

Hypnotherapeutische technieken

- [12] Rosendahl J, Alldredge CT & Haddenhorst A (2024). Meta-analytic evidence on the efficacy of hypnosis for mental and somatic health issues: a 20-year perspective. *Frontiers in Psychology* 14, 1330238. Overzicht met uiteenlopende toepassingen en onderzoekskwaliteit. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1330238>

Personalisatie en herhaling tussen sessies

- [13] Noar SM, Benac CN & Harris MS (2007). Does tailoring matter? Meta-analytic review of tailored print health behavior change interventions. *Psychological Bulletin* 133(4), 673–693. Ondersteunt de meerwaarde van afstemming op de persoon. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.4.673>
- [14] Mausbach BT et al. (2010). The relationship between homework compliance and therapy outcomes: An updated meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research* 34(5), 429–438. Ondersteunt het belang van wat iemand tussen contactmomenten met het besproken thema doet. <https://doi.org/10.1007/s10608-010-9297-z>

Geluid en binaural beats

- [15] Zhu R et al. (2024). Effects of natural sound exposure on health recovery: A systematic review and meta-analysis. *Science of the Total Environment* 921, 171052. Onderzoekt natuurgeluid en hersteluitkomsten; blootstellingen verschillen van een geluidslaag in een app. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2024.171052>
- [16] Garcia-Argibay M, Santet MA & Reales JM (2019). Efficacy of binaural auditory beats in cognition, anxiety, and pain perception: a meta-analysis. *Psychological Research* 83(2), 357–372. Bundelt 22 studies en 35 effectgroottes met een gemiddeld gunstig effect; het gepoolde resultaat is geen identiek effect voor ieder doel of individu. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30073406/>
- [17] Gantt MA et al. (2017). The Effect of Binaural Beat Technology on the Cardiovascular Stress Response in Military Service Members With Postdeployment Stress. *Journal of Nursing Scholarship* 49(4), 411–420. Gerandomiseerde dubbelblinde studie bij 74 deelnemers, vier weken, muziek met of zonder theta-beats. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28544507/>
- [18] Reedijk SA, Bolders A & Hommel B (2013). The impact of binaural beats on creativity. *Frontiers in Human Neuroscience* 7, 786. Kleine studie met persoonsafhankelijke uitkomsten; ondersteunt verdere onderzoeksvragen, geen algemene belofte. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00786>

Veilig gebruik

- [19] NCCIH. Meditation and Mindfulness: Effectiveness and Safety. Publieke onderzoekssynthese; relevant voor passend gebruik en mogelijke onprettige ervaringen. <https://www.nccih.nih.gov/health/meditation-and-mindfulness-effectiveness-and-safety>