

Training Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT)

Algemeen. *Integrative Couple Behavior Therapy* (IBCT) is een derde generatie cognitieve gedragstherapie, en is een van de best onderzochte relatietherapieën ter wereld.

Wetenschappelijk onderzoek (voor een overzicht zie Dijkstra, 2017) wijst uit dat deze vorm van therapie in veel gevallen effectief is in het verhogen van de relatitevredenheid en het verbeteren van de onderlinge communicatie. Anders dan in veel andere therapieën, wordt in IBCT eerst aandacht besteed aan het stimuleren van emotionele acceptatie en tolerantie ten aanzien van verschillen tussen partners. Pas daarna wordt gewerkt aan de communicatieve vaardigheden van partners, het naar elkaar uitspreken van wensen en verwachtingen en het probleemoplossend vermogen. Door eerst te werken aan emotionele acceptatie en tolerantie, kan de rest van de therapie zich richten op de oplossing en vermindering van die problemen die ook daadwerkelijk op een haalbare wijze op te lossen zijn.

Werkwijze

De cursus is gericht op zowel kennis- en vaardigheidsvergroting. Er wordt gewerkt met verschillende werkvormen, zoals plenaire discussie, casuïstiekbespreking, filmfragmenten, rollenspelen, groepsgesprekken, etc. De deelnemer oefent met diverse technieken die een IBCT-therapeut kan inzetten tijdens de begeleiding van stellen. Daarnaast voert de deelnemer (huiswerk)oefeningen uit die hij aan cliënten kan meegeven. Zo ervaart de deelnemer aan den lijve wat het effect kan zijn van verschillende oefeningen op de beleving van cliënten.

Leerdoelen:

Na afloop van de cursus kan de cursist:

1. op basis van mondelinge en schriftelijke assessment afleiden wat de kwaliteit is van de partnerrelatie en welke problemen daarin spelen.
2. technieken uit de IBCT toepassen die emotionele resonantie tussen partners stimuleren.
3. technieken uit de IBCT toepassen die de tolerantie stimuleren van partners ten aanzien van elkaars gedrag.
4. technieken uit de IBCT toepassen die de uitwisseling van positief gedrag stimuleren.
5. technieken uit de IBCT toepassen die partners helpen beter met elkaar te communiceren.
6. analyseren in welke fase van emotionele acceptatie en tolerantie partners zich bevinden.
7. analyseren welke problemen er zijn in de communicatie en het probleemoplossend vermogen van partners.
8. reflecteren op de oefeningen die hij de cliënt in IBCT laat doen.
9. reflecteren op de eigen kwaliteiten en verbeterpunten als IBCT-therapeut.

Toetsing.

De toetsing vindt plaats na de cursus. Binnen 6 weken na de cursus leveren 00en de volgende zaken in:

- een schriftelijke analyse van een casus over een stel met een relatieprobleem. Cursisten brengen deze casus zelf in. De casus wordt geanalyseerd in termen van een aantal belangrijke thema's uit de IBCT, zoals emotie, acceptatie, en probleemoplossend vermogen (circa 4 A4). Cursisten geven ook aan waar ze bij deze casus, als IBCT-therapeut, alert op moeten zijn.
- een opname van een gesprek (in audio of in beeld) waarin cursisten met een stel een techniek uit de IBCT uitvoeren. Dit rollenspel mag gespeeld worden met fictieve

cliënten. Cursist zal schriftelijk reflecteren op de opname aan de hand van een aantal specifieke vragen (circa 4 A4).

Aan te schaffen literatuur

- Dijkstra, P. (2017). Protocol voor relatieproblemen. Hoofdstuk in: G. Keijsers et al. (red.), *Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten*. Amsterdam: Boom.
- Jacobson, N.S., & Christensen, A. (1998). *Acceptance and change in couple therapy*. London: Norton.

Rooster

Dag 1. Intake en emotionele acceptatie		
Huiswerk ter voorbereiding op dag 1: <ul style="list-style-type: none"> • lees blz 499-513 (tot sessie 3) uit <i>Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten</i>. • hoofdstuk 1 tot en met 5 uit <i>Acceptance and change in couple therapy</i>. 		
10.00-12.30	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none"> • Introductie op IBCT • Intake bij relatietherapie 	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> • Plenaire informatie • Invullen en interpreteren assessmentinstrumenten
12.30-13.00	lunch	
13.00-17.00	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none"> • Emotionele acceptatie • Empathische aansluiting • Gezamenlijke onthechting. 	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> • Plenaire informatie • Doorlopen sessie 1 en 2 protocol • Casuïstiek • Rollenspelen plus reflectie
Huiswerk na dag 1, ter voorbereiding op dag 2: <ul style="list-style-type: none"> • Huiswerkoefeningen • Lezen: <ul style="list-style-type: none"> * sessie 3 en 4 uit <i>Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten</i>. * hoofdstuk 6 en 7 uit <i>Acceptance and change in couple therapy</i>. 		

Dag 2. Tolerantie en zelfbescherming		
10.00-12.30	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none"> • Nabespreken huiswerk • Tolerantie • Exposure 	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> • Plenaire informatie • Doorlopen sessie 3 protocol • Casuïstiek • Rollenspelen plus reflectie
12.30-13.00	lunch	
13.00-17.00	Onderwerpen:	Werkvormen:

	<ul style="list-style-type: none"> • Tolerantie • Behoefteverkenning • Grenzen stellen 	<ul style="list-style-type: none"> • Plenaire informatie • Doorlopen sessie 4 protocol • Casuïstiek • Rollenspelen plus reflectie
<p>Huiswerk na dag 2, ter voorbereiding op dag 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huiswerk oefeningen • Lezen: <ul style="list-style-type: none"> * sessie 5 tot en met 8 (incl. bijlagen) uit <i>Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten</i>. * hoofdstuk 8 en 9 uit <i>Acceptance and change in couple therapy</i>. 		

Dag 3. Uitwisselen van positief gedrag en communicatietraining		
10.00-12.30	<p>Onderwerpen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nabespreken huiswerk • Positief gedrag • Tevredenheid verhogen 	<p>Werkvormen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plenaire informatie • Doorlopen sessie 5 en 6 protocol • Casuïstiek • Rollenspelen plus reflectie
12.30-13.00	lunch	
13.00-17.00	<p>Onderwerpen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leren communiceren • LSI- en XYZ-formules • Mindfulness tijdens de communicatie 	<p>Werkvormen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plenaire informatie • Doorlopen sessie 7 en 8 protocol • Casuïstiek • Rollenspelen plus reflectie
<p>Huiswerk na dag 3, ter voorbereiding op dag 4.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huiswerk oefeningen • Casus opschrijven • Lezen: <ul style="list-style-type: none"> * sessie 9 en 10 uit <i>Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten</i>. * hoofdstuk 11 uit <i>Acceptance and change in couple therapy</i>. 		

Dag 4. Problemen oplossen en integratie		
10.00-12.30	<p>Onderwerpen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nabespreken huiswerk • Problemen leren oplossen 	<p>Werkvormen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plenaire informatie • Doorlopen sessie 9 en 10 protocol • Casuïstiek • Rollenspelen plus reflectie

12.30-13.00	lunch	
13.00-17.00	<p>Onderwerpen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valkuilen in IBCT • Casuïstiek analyseren vanuit perspectief IBCT • Informatie over toetsing • Afsluiting 	<p>Werkvormen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plenaire informatie • Intervisie rondom zelf ingebrachte casuïstiek