

Basisopleiding *Integrative Behavioral Couple Therapy* (IBCT) via Zoom.

1. 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)¹ wijst uit dat deze vorm van therapie in veel gevallen effectief is in het verhogen van de relatietevredenheid 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.

2. Inhoud van de opleiding

In 9 online dagdelen, de intervisiegroepjes en de zelfstudie verdiep je je op systematische wijze in de 5 thema's die je als relatietherapeut met cliënten doorloopt, te weten emotionele acceptatie, tolerantie, de uitwisseling van positief gedrag, het verbeteren van de communicatie en het oplossen van problemen. Daarbij zal aan de eerste twee relatief veel aandacht worden besteed. Reden hiervoor is dat:

- Deze thema's de basis vormen voor IBCT en, in de therapie, een rode draad. Alhoewel deze thema's in de eerste sessies van IBCT *expliciet* aan bod komen, zullen deze ook in latere sessies weer terugkomen. Het bereiken van emotionele acceptatie en tolerantie kost partners doorgaans best wat tijd en vraagt, ook verderop in de therapie, daarom om reflectie en stimulering door de therapeut. De neiging om terug te vallen in het controleren en bekritisieren van de partner op zaken waar deze weinig aan kan of wil doen is iets wat pas geleidelijk aan afneemt.
- Het stimuleren van de emotionele acceptatie en tolerantie bij partners vraagt van de therapeut relatief complexe vaardigheden. Hij moet zich voor IBCT unieke technieken toe-eigenen, zoals *emotionele aansluiting* en *gezamenlijke onthechting*.

Naast de 5 thema's komt in de basisopleiding ook aan bod hoe bij IBCT de intake vorm gegeven kan worden.

3. Vorm van de opleiding: De opleidingsdagen vinden, vanwege de onzekerheid omtrent het corona-virus, online plaats via Zoom. De opleiding bestaat uit 9 online dagdelen – verspreid over vierenhalve dag - met docent. Op de eerste opleidingsdag vorm je daarnaast, met een aantal andere deelnemers, een intervisiegroepje waarin je buiten de opleidingsdagen om 4 keer samenkomt zonder docent. In deze groepjes voer je een deel van het huiswerk uit gebruik makend van eigen casuïstiek. De inzichten die je tijdens de intervisiebijeenkomsten opdoet worden in de opleidingsdag daarna besproken in de hele groep deelnemers.

¹ Dijkstra, P. (2017). Protocollaire behandeling van partners met relatieproblemen. In: G. Keijsers et al. (2017), *Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten* (pp. 498-558). Amsterdam: Boom.

Deelnemers zijn zelf verantwoordelijk voor de organisatie van de bijeenkomsten met hun intervisiegroepjes.

4. Online opleidingsportaal.

Je wordt tijdens de duur van de basisopleiding ondersteund door het online opleidingsportaal op ibt-academie.nl. Hierin vind je, per online lesdag, informatie over de voorbereiding op een lesdag, het huiswerk dat gepaard gaat met een lesdag, en eventuele handouts. De slides die op een lesdag worden gebruikt worden na de lesdag in het portaal geplaatst.

5. Leerdoelen:

We werken in de opleiding aan de volgende leerdoelen. Na de opleiding:

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

6. Toetsing.

Binnen 6 weken na de opleiding lever je de volgende zaken in:

- een schriftelijke analyse van een casus over een stel met een relatieprobleem. Deelnemers 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 (max. 3 A4). Deelnemers 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 deelnemers met een stel een aantal technieken uit de IBCT uitvoeren. Dit rollenspel mag gespeeld worden met fictieve cliënten. Deelnemer zal schriftelijk reflecteren op de opname aan de hand van een aantal specifieke vragen (max. 3 A4).

Een uitgebreidere beschrijving van de toetsing is te vinden in de map 'Toetsing'.

7. Te bestuderen literatuur:

Verplichte literatuur:

- Dijkstra, P. & Tamminga, A. (2020). *IBCT-relatietherapie: Behandelprotocol in tien sessies*. Amsterdam: Boom.
- *IBCT-relatietherapie: werkboek voor cliënten*. Samengesteld door P. Dijkstra.

- *Toelichting bij het IBCT-relatietherapie: werkboek voor cliënten.* Gratis te downloaden op ibt-academie.nl

Aanbevolen literatuur:

- Christensen, A., & Glynn, S. (2019). *Integrative behavioral couple therapy.* In: B.H. Fiese, M., Celano, K. Deater-Deckard, E.N., Jouriles, et al. & M.A. Whisman (Eds.), *APA handbook of contemporary family psychology: Family therapy and training, Vol. 3 (pp. 275-290).* Washington, US: American Psychological Association. Deze tekst is te vinden in de map 'Algemeen' van de leeromgeving op ibt-academie.nl

8. Huisregels.

In de opleiding wordt gestreefd naar een positieve sfeer waarin we als professionals van elkaar kunnen leren. De volgende regels dragen daar aan bij.

- We zijn aardig tegen elkaar en behandelen elkaar met respect.
- Wees op tijd bij de online training. Komt er iets tussen dan laat je dat op tijd weten via email of app. Dit geldt ook voor pauzes tussendoor.
- Zorg er tijdens de bijeenkomst voor dat je focus ook echt op de online training ligt. Zorg dus dat je niet onnodig wordt gestoord door telefoon of andere mensen.
- Persoonlijke informatie, zoals gedeeld tijdens de training, wordt met vertrouwelijkheid behandeld.
- Huiswerk wordt voorbereid en uitgevoerd.
- Je insteek bij de training is professioneel: je zit er omdat je als professional wilt leren om stellen (nog beter) te helpen. Je stelt je daartoe actief op.

9. Docent

Je docent is dr. Pieterneel Dijkstra. Zij schreef samen met Aerjen Tamminga van PsyNed het boek *IBCT-relatietherapie*. Pieterneel is sociaal psycholoog, docent, relatietherapeut en auteur. Meer informatie over Pieterneel vind je op www.pieterneeldijkstra.nl en www.psycholooggroningenstad.nl

10. Rooster in vogelvlucht

Dag 1. Intake en emotionele acceptatie		
Huiswerk ter voorbereiding op dag 1. Zie online portaal onder de map 'Les 1'		
9.00-12.00	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none"> • Kennismaking • Introductie op IBCT • Intake bij relatietherapie • Vorming intervisiegroepjes 	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> • Plenaire informatie • in groepjes: bespreken en interpreteren assessmentinstrumenten
12.00-12.45	Lunch	
12.45-15.00	Onderwerpen:	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> • Plenaire informatie

	<ul style="list-style-type: none"> • Emotionele acceptatie via empathische aansluiting 	<ul style="list-style-type: none"> • In groepjes: doorlopen sessie 1 protocol middels rollenspel met eigen casuïstiek. • Reflectie op rollenspel
Huiswerk na dag 1: zie online portaal onder de map 'Les 1' (deel zelfstudie, deel intervisiegroepje)		

Dag 2. Emotionele acceptatie en tolerantie		
9.00-12.00	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none"> • Nabespreken huiswerk • Emotionele acceptatie via gezamenlijke onthechting 	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> • Plenaire informatie • In groepjes: doorlopen sessie 2 protocol middels rollenspel met eigen casuïstiek. • Reflectie op rollenspel
12.00-12.45	Lunch	
12.45-15.00	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none"> • Tolerantie stimuleren via exposure 	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> • Plenaire informatie • In groepjes: doorlopen sessie 3 protocol middels rollenspel met eigen casuïstiek. • Reflectie op rollenspel
Huiswerk na dag 2: zie online portaal onder de map 'Les 2' (deel zelfstudie, deel intervisiegroepje)		

Dag 3. Tolerantie en uitwisselen van positief gedrag		
9.00-12.00	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none"> • Nabespreken huiswerk • Behoefteverkenning 	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> • Plenaire informatie • In groepjes: doorlopen sessie 4 protocol middels rollenspel met eigen casuïstiek. • Reflectie op rollenspel
12.00-12.45	Lunch	
12.45-15.00	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none"> • Relatietevredenheid • Uitwisseling van positief gedrag 	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> • Plenaire informatie • In groepjes: doorlopen sessie 5 protocol middels rollenspel met eigen casuïstiek. • Reflectie op rollenspel

Huiswerk na dag 3: zie online portaal onder de map 'Les 3' (deel zelfstudie, deel intervisiegroepje)

Dag 4. Communicatietraining en problemen oplossen

9.00-12.00	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none">• Nabespreken huiswerk• Leren communiceren	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none">• Plenaire informatie• In groepjes: doorlopen sessie 7 protocol middels rollenspel met eigen casuïstiek, met observatieformulier• Reflectie op rollenspel
12.00-12.45	Lunch	
12.45-15.00	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none">• Problemen leren oplossen	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none">• Plenaire informatie• In groepjes reflecteren op het plan dat wordt doorlopen in sessie 9 en 10
Huiswerk na dag 4: zie online portaal onder de map 'Les 4' (deel zelfstudie, deel intervisiegroepje)		

Dag 5. IBCT en complexe situaties

9.00-12.00	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none">• Nabespreking huiswerk• Complexe situaties• Informatie over toetsing	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none">• Plenaire informatie• Intervisie aan de hand van cases
------------	--	--

11. Afwezigheid

Kan je, door ziekte of andere omstandigheden een les of intervisiebijeenkomst niet aanwezig zijn? Meld dit dan zo snel mogelijk bij je docent en/of de leden van je intervisiegroepje. Als je toch in aanmerking wilt komen voor punten van de beroepsvereniging en/of het certificaat 'IBCT-basisopleiding' dan zul je een vervangende opdracht moeten doen. Afhankelijk van wat je precies hebt gemist zal de docent een opdracht op maat maken.

12. Studielast

• Aantal contacturen met deelnemers en docent op lesdagen:

De basisopleiding IBCT bestaat uit 23 contacturen met andere deelnemers en docent verdeeld over 9 online dagdelen (verspreid over 4,5 dagen) van 2,5 uur per keer (exclusief pauze die niet bij de contacturen wordt meegerekend).

• Aantal contacturen met deelnemers tijdens intervisiebijeenkomsten.

- Deze intervisie bijeenkomsten bedragen circa 3 uur per keer (in totaal dus 12 uur).
- Naast deze (contact)uren wordt uitgegaan van zo'n 38 uur zelfstudie. Deze bestaat uit:
 - Bestuderen van de verplichte literatuur: 28 uur (gebaseerd op richtlijnen zoals opgesteld door de UvA; UvA, zd).
 - Voorbereiding op en uitwerking van de toets: 8 a 10 uur.

De volledige omvang van de basisopleiding IBCT bedraagt daarmee circa 73 uur. Gesteld moet worden echter dat de ene persoon efficiënter leert en studeert dan de andere.