

Studiegids IBT-Academie
Basisopleiding Integrative Behavioral Couple Therapy
(IBCT)

Maart 2021

Inhoudsopgave

1. Informatie over de basisopleiding IBCT relatietherapie.

- 1.1 IBCT
- 1.2 Inhoud van de opleiding
- 1.3 Vorm van de opleiding
- 1.4 Online opleidingsportaal
- 1.5 Leerdoelen
- 1.6 Toetsing
- 1.7 Te bestuderen literatuur
- 1.8 Huisregels
- 1.9. Docent
- 1.10 Rooster in vogelvlucht
- 1.11 Afwezigheid
- 1.12 Studielast
- 1.13 Accreditatie

1. Informatie over de basisopleiding *Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT)*.

1.1 IBCT

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.

De opleiding staat open voor HBO en WO opgeleide professionals die (willen) werken met stellen. Als vooropleiding moeten deelnemers een HBO of WO opleiding hebben afgerond in een relevante sector.

1.2 Inhoud van de opleiding

In 4 lesdagen, in 3 intervisiegroepjes en aan de hand van zelfstudie verdiep je je op systematische wijze in de 5 thema's die je in IBCT als relatietherapeut met stellen 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 thema's 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 en evaluatie vorm gegeven kan worden.

1.3. Vorm van de opleiding

De opleiding bestaat uit 4 lesdagen met docent van 9.30-17.00. Op de eerste lesdag vorm je, met een aantal andere deelnemers, een intervisiegroepje waarmee je tussen de lesdagen om 3 keer mee 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 lesdag daarna besproken in de hele groep deelnemers. Deelnemers zijn zelf verantwoordelijk voor de organisatie van de bijeenkomsten met hun intervisiegroepjes.

1.4. Online opleidingsportaal.

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.

Je wordt tijdens de duur van de basisopleiding ondersteund door het online opleidingsportaal op ibt-academie.nl. Hierin vind je, per lesdag, informatie over de voorbereiding op een lesdag, het huiswerk dat gepaard gaat met een lesdag, en eventuele hand-outs. De slides die op een lesdag worden gebruikt worden na de lesdag in het portaal geplaatst. Bij technische problemen met het opleidingsportaal worden de materialen per email naar cursisten gestuurd. Je krijgt ongeveer een week voor de eerste lesdag toegang tot het opleidingsportaal. Het opleidingsportaal is beschikbaar voor cursisten tot en met 2 weken na de deadline voor de toets.

Op alle materialen in het opleidingsportaal berust copyright. Copyrights van de materialen in het opleidingsportaal liggen altijd bij de maker of auteur ervan. Je mag de materialen gerust gebruiken voor andere doeleinden dan de basisopleiding zolang je maar heel expliciet de bron vermeldt.

1.5. 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.

1.6. Toetsing

Binnen 6 weken na de laatste opleidingsdag lever je de uitwerking van de eindtoets in. De exacte datum voor inleveren krijg je te horen tijdens lesdag 1. Wat de toets precies inhoudt wordt beschreven in bijlage 1 (zie ook het document ‘Eindtoets’ in het opleidingsportaal). Je krijgt het certificaat van de *Basisopleiding IBCT relatietherapie* als je de eindtoets voldoende uitwerkt en op tijd inlevert en als je voldoet aan de volgende eisen:

- je bent alle lesdagen en intervisiebijeenkomsten aanwezig geweest.
- je hebt je actief en constructief opgesteld in de groep (ter beoordeling van de docent)

Behaal je de toets dan kunnen, als dat relevant is, punten worden toegekend door beroepsverenigingen die de opleiding hebben geaccrediteerd. Je mag, als je dat wilt, dan ook met je naam en foto op de therapeuten pagina komen van de website van de IBT-Academie. Haal je de toets niet dan krijg je 1 herkansingsmogelijkheid. Uitstel van inleveren kan alleen na overleg en in geval van bijzondere omstandigheden.

1.7. Te bestuderen literatuur:

Verplichte literatuur:

- Dijkstra, P. & Tamminga, A. (2020). *IBCT-relatietherapie: Behandelprotocol in tien sessies*. Amsterdam: Boom. (207 blz)
- Dijkstra, P. & Tamminga, A. (2021). *Werkboek IBCT-relatietherapie: 44 oefeningen voor een betere relatie*. Amsterdam: Boom. (circa 30 blz)

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 of wordt per e-mail toegestuurd.

De verplichte literatuur dien je zelf aan te schaffen. De aanbevolen literatuur is te vinden in het opleidingsportaal.

1.8. 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 lesdagen. Komt er iets tussen dan laat je dat op tijd weten via email of app. Dit geldt ook voor pauzes tussendoor.
- 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.

1.9 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

1.10. Rooster in vogelvlucht

Dag 1. Intake en emotionele acceptatie		
Huiswerk ter voorbereiding op dag 1 (te vinden in het opleidingsportaal).		
9.30-12.30	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none">• Kennismaking• Introductie op IBCT• Intake bij relatietherapie• Vorming intervisiegroepjes• Emotionele acceptatie	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none">• Plenaire informatie• in groepjes: bespreken en interpreteren van assessmentinstrumenten• In groepjes: doorlopen sessie 1 van protocol middels rollenspel met eigen casuïstiek, inclusief reflectie (evt vervolg na de lunch)

	Lunch	
13.15-16.30	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none"> • Emotionele acceptatie via: <ul style="list-style-type: none"> - empathische aansluiting - gezamenlijke onthechting 	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> • Plenaire informatie • In groepjes: doorlopen sessie 2 van protocol middels rollenspel met eigen casuïstiek, inclusief reflectie
Huiswerk en intervisie na dag 1 (te vinden in het opleidingsportaal).		

Dag 2. Tolerantie		
9.30-12.30	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none"> • Nabespreken huiswerk en intervisie • Tolerantie stimuleren via exposure 	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> • Plenaire informatie • In groepjes: doorlopen sessie 3 van protocol middels rollenspel met eigen casuïstiek, inclusief reflectie
	Lunch	
13.15-16.30	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none"> • Behoefteverkenning 	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> • Plenaire informatie • In groepjes: doorlopen sessie 4 van protocol middels rollenspel met eigen casuïstiek, inclusief reflectie
Huiswerk en intervisie na dag 2 (te vinden in het opleidingsportaal).		

Dag 3. Uitwisselen van positief gedrag & Communicatietraining		
9.30-12.30	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none"> • Nabespreken huiswerk en intervisie • Relatietevredenheid • Uitwisseling van positief gedrag 	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> • Plenaire informatie • In groepjes: doorlopen sessie 5 en 6 van protocol middels rollenspel met eigen casuïstiek, inclusief reflectie
	Lunch	
13.15-16.30	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none"> • Verbeteren van de communicatie 	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> • Plenaire informatie • In groepjes: doorlopen sessie 7 van protocol middels rollenspel met eigen casuïstiek en observatieformulier, inclusief reflectie
Huiswerk en intervisie na dag 3 (te vinden in het opleidingsportaal; sessie 8).		

Dag 4. Problemen oplossen en Afronding relatietherapie		
9.30-12.30	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none"> • Nabespreken huiswerk • Verbeteren van probleemoplossend vermogen 	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> • Plenaire informatie • In groepjes: doorlopen sessie 9 en 10 van protocol middels rollenspel met eigen casuïstiek, inclusief reflectie
	Lunch	
13.15-16.30	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none"> • Afronding traject relatietherapie • Uitdagingen in IBCT • Demonstraties voor de groep 	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> • Plenaire informatie • In groepjes: reflecteren op uitdagingen en obstakels in IBCT
6 weken later: deadline toets		

1.11 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 de lesdag of intervisiegroep in een andere groep moeten inhalen.

1.12 Studielast

Aantal contacturen met deelnemers en docent op lesdagen:

De basisopleiding IBCT bestaat uit 24 contacturen met andere deelnemers en docent verdeeld over 4 dagen (exclusief pauzes die niet bij de contacturen wordt meegerekend).

Aantal contacturen met deelnemers tijdens intervisiebijeenkomsten.

- De intervisie bijeenkomsten bedragen circa 3 uur per keer (in totaal dus 9 uur).
- Naast deze (contact)uren wordt uitgegaan van zo'n 40 uur zelfstudie. Deze bestaat uit:
 - Bestuderen van de verplichte literatuur: 30 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.

1.13 Accreditatie.

De basisopleiding IBCT Relatietherapie is op dit moment geaccrediteerd door Registerplein, NVRG en het SKB. Het NFG en NVPA keren daarnaast ook opleidingspunten uit als je de basisopleiding IBCT Relatietherapie hebt gevolgd.

Bijlage 1. Eindtoets

Je levert een verslag in bij de docent via info@ibt-academie.nl waarin de volgende zaken zijn uitgewerkt.

- een schriftelijke analyse van een casus van een stel met relatieproblemen dat hiervoor hulp zoekt. Je brengt deze casus zelf in. Je beschrijft de casus en analyseert deze aan de hand van de 5 thema's die in IBCT centraal staan: emotionele acceptatie, tolerantie, uitwisseling van positief gedrag, communicatietraining, en het oplossen van problemen. Meer specifiek wordt de status van de relatie aangaande deze 5 thema's in kaart gebracht alsmede de benodigde actie die hierop van toepassing lijkt (circa 3 A4). Je reflecteert daarbij op de technieken en oefeningen die jou in het kader van de casus geschikt lijken.
- een opname van een gesprek (in audio of in beeld) waarin je, in een hulpverleningsgesprek met een stel, een aantal technieken uit de IBCT uitvoert. Gaat het om 'echte' cliënten dan maakt echter de AVG (privacy wetgeving) het gebruik en de uitwisseling van opnamen zeer complex. Vandaar dat het gesprek hier de vorm mag hebben van een rollenspel dat wordt gespeeld met fictieve cliënten. Dit mogen ook medecursisten zijn. Je zal daarna schriftelijk reflecteren op je eigen inzet van therapeutische technieken en de reactie die deze uitlokt bij cliënten (circa 3 A4).

Je kan de documenten toesturen via Zivver als deze privacygevoelige informatie bevatten.

