

## **Basisopleiding Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT) PsyNed najaar 2020**

**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)<sup>1</sup> 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. In vier dagen wordt het protocol voor IBCT (Dijkstra & Tamminga, 2020, zie verderop) doorlopen en besproken.

### **Werkwijze**

De cursus is gericht op zowel kennis- en vaardigheidsvergroting. Er wordt gewerkt met verschillende werkvormen, zoals plenaire discussie, casuïstiekbespreking, rollenspelen, en psychologische tests, etc. De deelnemer oefent met diverse technieken die een IBCT-therapeut kan inzetten tijdens de begeleiding van stellen.

**Vorm van de training:** Deze training vindt online plaats via Zoom. Er zullen voldoende pauzes en rustmomenten worden ingelast om de dagen haalbaar te houden. Om de training effectief te kunnen doorlopen is een goede voorbereiding belangrijk en is het noodzakelijk dat je het huiswerk doet. Plan, afgezien van de trainingdagen zelf, voor deze activiteiten daarom genoeg tijd in in je agenda.

### **Leerdoelen:**

Na afloop van de cursus:

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

### **Toetsing.**

De toetsing vindt plaats na de cursus. Voor 1 januari 2021 (deadline) leveren deelnemers de volgende zaken in:

---

<sup>1</sup> 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.

- 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 (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 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 (max. 3 A4).

### **Te bestuderen literatuur:**

Dijkstra, P. & Tamminga, A. (2020). *IBCT-relatietherapie: Behandelprotocol in tien sessies*. Amsterdam: Boom. Dit boek verschijnt in september 2020.

### **Huisregels.**

In de training 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.
- Gemiste bijeenkomsten kunnen niet worden ingehaald. Bij een gemiste bijeenkomst zul je een vervangingsopdracht moeten maken.
- 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.

### **Trainer:**

Jullie trainer is dr. Pieterneel Dijkstra. Zij schreef samen met Aerjen Tamminga van PsyNed het boek *IBCT-relatietherapie*. Pieterneel is sociaal psycholoog, trainer, relatietherapeut en auteur. Meer informatie over Pieterneel vind je op [www.pieterneeldijkstra.nl](http://www.pieterneeldijkstra.nl) en [www.psycholooggroningenstad.nl](http://www.psycholooggroningenstad.nl)

### **Rooster**

Online cursusedagen: 22 en 23 oktober, 19 en 20 november.

<b>Dag 1. Intake en emotionele acceptatie (22 oktober)</b>		
Huiswerk ter voorbereiding op dag 1 en 2:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lees hoofdstuk 1 tot en met 4 uit IBCT-relatietherapie inclusief bijbehorende bijlagen.</li> <li>• Bedenk 1 of meer cases van stellen met problemen die je kan inbrengen bij de rollenspelen.</li> </ul>		
9.30-12.30	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introductie op IBCT</li> <li>• Intake bij relatietherapie</li> </ul>	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plenaire informatie</li> <li>• Invullen en interpreteren assessmentinstrumenten</li> </ul>
12.30-13.15	lunch	
13.15-17.00	Onderwerpen:	Werkvormen:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emotionele acceptatie</li> <li>• Empathische aansluiting</li> <li>• Gezamenlijke onthechting.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plenaire informatie</li> <li>• Doorlopen sessie 1 en 2 protocol</li> <li>• Casuïstiek</li> <li>• Rollenspelen plus reflectie</li> </ul>
--	---	--

### Dag 2. Tolerantie en zelfbescherming (23 oktober)

9.30-12.30	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tolerantie</li> <li>• Exposure</li> </ul>	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plenaire informatie</li> <li>• Doorlopen sessie 3 protocol</li> <li>• Casuïstiek</li> <li>• Rollenspelen plus reflectie</li> </ul>
12.30-13.15	lunch	
13.15-17.00	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tolerantie</li> <li>• Behoefteverkenning</li> <li>• Grenzen stellen</li> </ul>	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plenaire informatie</li> <li>• Doorlopen sessie 4 protocol</li> <li>• Casuïstiek</li> <li>• Rollenspelen plus reflectie</li> </ul>

### Dag 3. Uitwisselen van positief gedrag en communicatietraining (19 november)

Huiswerk ter voorbereiding op dag 3 en 4:

- Lees hoofdstuk 5 tot en met 8 uit IBCT-relatietherapie inclusief bijbehorende bijlagen.
- Maak een (fictieve) lijst positieve activiteiten als input voor sessie een rollenspel in het kader van sessie 5 en 6.
- Zorg ervoor dat je met een stel (echte of fictieve clients) stap 2 en 3 van sessie 7 uit het protocol doorloopt.

9.30-12.30	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nabespreken huiswerk</li> <li>• Positief gedrag</li> <li>• Tevredenheid verhogen</li> </ul>	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plenaire informatie</li> <li>• Doorlopen sessie 5 en 6 protocol</li> <li>• Casuïstiek</li> <li>• Rollenspelen plus reflectie</li> </ul>
12.30-13.15	lunch	
13.15-17.00	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leren communiceren</li> <li>• LSI- en XYZ-formules</li> </ul>	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plenaire informatie</li> <li>• Doorlopen sessie 7 en 8 protocol</li> <li>• Casuïstiek</li> <li>• Rollenspelen plus reflectie</li> </ul>

### Dag 4. Communicatietraining en problemen oplossen (20 november)

9.30-12.30	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemen leren oplossen</li> </ul>	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plenaire informatie</li> </ul>
------------	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doorlopen sessie 9 en 10 protocol</li> <li>• Casuïstiek</li> <li>• Rollenspelen plus reflectie</li> </ul>
12.30-13.15	Lunch	
13.15-17.00	Onderwerpen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Complexe situaties in IBCT</li> <li>• Informatie over toetsing</li> </ul>	Werkvormen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plenaire informatie</li> <li>• Intervisie rondom zelf ingebrachte casuïstiek</li> </ul>