

IBCT

relatie therapie

GEÏNTEGREERDE GEDRAGSTHERAPIE
VOOR PARTNERS MET RELATIEPROBLEMEN

PIETERNEL DIJKSTRA &
AERJEN TAMMINGA

Boom

IBCT RELATIETHERAPIE

Geïntegreerde gedragstherapie voor
partners met relatieproblemen

Pieterneel Dijkstra & Aerjen Tamminga

Boom

© 2025 Pieterneel Dijkstra & Aerjen Tamminga, p/a uitgeverij Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van teksten-datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jº Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprerecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprerecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs

(op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Buro Blikgoed
Binnenwerk: Bas Smidt

ISBN 978 90 2446 582 8
NUR 770

www.boom.nl

Inhoud

8	Voorwoord Andrew Christensen
11	Inleiding
14	1. Relatieproblemen en hun aanpak
16	1.1 Het erkennen van relatieproblemen
18	1.2 Relatieproblemen onder de loep
24	1.3 De rol van zelfdifferentiatie
29	1.4 Professionele hulp bij relatieproblemen
32	1.5 IBCT: een overzicht
34	1.6 Houding tijdens IBCT: meerzijdige partijdigheid
37	2. Intake en casusconceptualisatie
37	2.1 Doelen intake
38	2.2 Voorbereiding op de intake
40	2.3 Gezamenlijke intake
51	2.4 Individuele intakes
52	2.5 Feedback geven
57	2.6 Bespreek de structuur van de therapie
59	3. Onderlinge verschillen accepteren – sessie 1 en 2
59	3.1 Emotionele acceptatie
62	3.2 Het stimuleren van emotionele acceptatie
63	3.3 Sessie 1 en 2 van IBCT: emotionele acceptatie centraal
64	3.4 Sessie 1: emotionele acceptatie stimuleren met empathische aansluiting
77	3.5 Sessie 2: emotionele acceptatie stimuleren met gezamenlijke onthechting

88	4. Verschillen en spanningen verdragen – sessie 3 en 4
88	4.1 Tolerantie
89	4.2 Het stimuleren van tolerantie
92	4.3 Sessie 3 en 4 van IBCT: tolerantie centraal
93	4.4 Sessie 3: tolerantie stimuleren met exposure
110	4.5 Sessie 4: tolerantie stimuleren met zelfzorg
117	4.6 Terugblik en vooruitblik
123	5. Uitwisselen van positief gedrag – sessie 5 en 6
123	5.1 De balans tussen geven en ontvangen
127	5.2 Sessie 5 en 6 van IBCT: de uitwisseling van positief gedrag centraal
128	5.3 Sessie 5: uitwisseling van positief gedrag I
132	5.4 Sessie 6: uitwisseling van positief gedrag II
137	6. Communicatie verbeteren – sessie 7 en 8
138	6.1 Problemen in de communicatie
141	6.2 Leren communiceren
142	6.3 Sessie 7 en 8 van IBCT: beter communiceren centraal
144	6.4 Sessie 7: communicatie verbeteren I
154	6.5 Sessie 8: communicatie verbeteren II
161	7. Samen problemen leren oplossen – sessie 9 en 10
162	7.1 De ‘normale’ manier van problemen oplossen
163	7.2 Problemen systematisch aanpakken met TOP
167	7.3 Sessie 9 en 10 van IBCT: problemen leren oplossen
168	7.4 Sessie 9: TOP I
173	7.5 Sessie 10: TOP II
184	8. Omgaan met moeilijke situaties en uitdagingen in IBCT
184	8.1 Problemen met de motivatie
187	8.2 Escalerende communicatie en scheiding
189	8.3 Seksuele problemen
192	8.4 Overspel
194	8.5 Culturele verschillen
195	8.6 Psychische problemen
197	Nawoord

199	Bijlagen
201	Bijlage 1 Overzicht van sessies en hun onderdelen
204	Bijlage 2 IBCT-relatietest
208	Bijlage 3 Leidraad voor de gezamenlijke mondelinge intake
210	Bijlage 4 Vragenlijst Gebieden van functioneren
212	Bijlage 5 Casusconceptualisatie
213	Bijlage 6 Sessievragenlijst
215	Bijlage 7 Formulier voor het identificeren van onvervulde behoeften en alternatieven
216	Bijlage 8 Formulier Zelfzorg bij pijnlijke communicatie
217	Bijlage 9 Problemen in de communicatie
219	Bijlage 10 Jezelf verwoorden met de GSG-formule
221	Bijlage 11 Goed luisteren met de LIST-formule
223	Bijlage 12 TOP-plan
225	Bijlage 13 Scoreformulier voor- en nadelen
226	Bijlage 14 Formulier actieplan
227	Bijlage 15 Evaluatieformulier voor het actieplan
228	Bijlage 16 Voorkomen van terugval: de relatiebarometer
230	Bijlage 17 Toekomstplan
231	Bijlage 18 Session Rating Scale
233	Literatuur
238	Over de auteurs

Voorwoord

Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT) is een in de Verenigde Staten breed geaccepteerde evidence-based behandeling. Zo heeft het Amerikaanse ministerie van Veteranenzaken (VA), de grootste gezondheidszorginstelling van het land, IBCT vijftien jaar geleden omarmd als een van zijn evidence-based behandelingen. Sindsdien traint het VA zijn professionals in deze methode. Ikzelf zet me alweer twintig jaar in om IBCT naar het Europese publiek te brengen door workshops in heel Europa te geven. Sommige van onze boeken over IBCT zijn vertaald voor een Europees publiek. Er zijn inmiddels vertalingen in het Frans, Grieks, Koreaans, Italiaans, Pools en Portugees, waarbij de auteurs hun eigen interpretatie van IBCT hebben opgenomen. Voor zover ik weet zijn er nog geen boeken over IBCT in het Nederlands verschenen en heb ik daar bovendien nog nooit een workshop gegeven. Ik ben dan ook heel blij dat IBCT met dit huidige boek een Nederlands publiek bereikt!

Ik heb contact gehad met auteur Aerjen Tamminga en hem voorzien van materiaal over IBCT om het schrijven van dit boek te vergemakkelijken. Hoewel ik het niet heb kunnen lezen, vertrouw ik er op basis van onze gesprekken op dat dit boek de principes van IBCT goed verwoordt. Ik ben me er ook van bewust dat therapeuten in Nederland evidence-based behandelingen belangrijk vinden. De meeste daarvan zijn ontstaan vanuit een cognitief-gedragstherapeutisch perspectief. IBCT komt voort uit dezelfde visie en zou dus gemakkelijk eigen te maken moeten zijn voor therapeuten die opereren vanuit het cognitief-gedragsmatige perspectief.

IBCT kan worden gezien als onderdeel van wat de 'derde generatie gedragstherapie' wordt genoemd. Bij deze derde generatie staat privégedrag centraal, zoals gevoelens en gedachten. Maar in plaats van zich te concentreren op het veranderen van dat privégedrag, richt men zich op de acceptatie ervan. In tegenstelling tot eerdere vormen van gedragstherapie, is de derde generatie gedragstherapie meer ervaringsgericht en meer waardegestuurd: men leert on-