

Behandelprotocol

IBCT

relatie therapie

Behandelprotocol in 10 sessies:
geïntegreerde gedragstherapie voor
partners met relatieproblemen

**PIETERNEL DIJKSTRA &
AERJEN TAMMINGA**

Boom

Behandelprotocol

IBCT RELATIETHERAPIE

Pieterneel Dijkstra & Aerjen Tamminga

Boom

© 2020 Pieterneel Dijkstra & Aerjen Tamminga, p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, 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.

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 Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.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 bloemlezingen, readers en an-

dere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written 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.

Verzorging omslag: Studio Blikgoed
Verzorging binnenwerk: Simone van Rijn

isbn 9789024430635
nur 770

www.boompsychologie.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoudsopgave

8	Voorwoord – <i>Andrew Christensen</i>
11	Inleiding
14	1. Relatieproblemen en hun aanpak
16	1.1 Het erkennen van relatieproblemen
18	1.2 Relatieproblemen onder de loep
23	1.3 Professionele hulp bij relatieproblemen
26	1.4 IBCT: een overzicht
28	1.5 Houding tijdens IBCT: meerzijdige partijdigheid
31	2. De intake
31	2.1 Doelen intake
32	2.2 Voorbereiding op de intake
34	2.3 Gezamenlijke intake
42	2.4 Individuele intakes
43	2.5 Feedbacksessie
46	3. Onderlinge verschillen accepteren – sessie 1 en 2
46	3.1 Emotionele acceptatie
49	3.2 Het stimuleren van emotionele acceptatie
50	3.3 Sessie 1 en 2 van IBCT: emotionele acceptatie centraal
50	3.4 Sessie 1: Emotionele acceptatie stimuleren met empathische aansluiting
60	3.5 Sessie 2: Emotionele acceptatie stimuleren met gezamenlijke onthechting
71	4. Verschillen en spanningen verdragen – sessie 3 en 4
71	4.1 Tolerantie
72	4.2 Het stimuleren van tolerantie
74	4.3 Sessie 3 en 4 van IBCT: tolerantie centraal

75	4.4 Sessie 3: Tolerantie stimuleren met exposure
85	4.5 Sessie 4: Tolerantie stimuleren met zelfzorg
92	5. Uitwisselen van positief gedrag – sessie 5 en 6
92	5.1 De balans tussen geven en ontvangen
96	5.2 Sessie 5 en 6 van IBCT: de uitwisseling van positief gedrag centraal
97	5.3 Sessie 5: Uitwisseling van positief gedrag I
100	5.4 Sessie 6: Uitwisseling van positief gedrag II
105	6. Beter communiceren – sessie 7 en 8
106	6.1 Problemen in de communicatie
109	6.2 Leren communiceren
110	6.3 Sessie 7 en 8 van IBCT: beter communiceren centraal
112	6.4 Sessie 7: Communicatie verbeteren I
120	6.5 Sessie 8: Communicatie verbeteren II
126	7. Samen problemen oplossen – sessie 9 en 10
127	7.1 De ‘normale’ manier van problemen oplossen
128	7.2 Problemen systematisch aanpakken met POT
133	7.3 Sessie 9 en 10 van IBCT: problemen leren oplossen
134	7.4 Sessie 9: POT I
138	7.5 Sessie 10: POT II
149	8. Omgaan met moeilijke situaties en uitdagingen in IBCT
149	8.1 Problemen met de motivatie
152	8.2 Escalerende communicatie en scheiding
154	8.3 Overspel
157	8.4 Culturele verschillen
158	8.5 Psychische problemen
160	Literatuur
167	Bijlagen
169	Bijlage 1 Overzicht van de IBCT-sessies en hun onderdelen
172	Bijlage 2 IBCT relatietest
176	Bijlage 3 Leidraad voor de gezamenlijke mondelinge intake
178	Bijlage 4 Vragenlijst probleemgebieden
180	Bijlage 5 Tips voor meer begrip en acceptatie (sessie 1 en 2)
182	Bijlage 6 Tips voor meer tolerantie (sessie 3 en 4)
183	Bijlage 7 Vragenlijst partnergedrag

192	Bijlage 8 Formulier voor het identificeren van onvervulde behoeftes en alternatieven
193	Bijlage 9 Formulier zelfzorg bij pijnlijke communicatie
194	Bijlage 10 Problemen in de communicatie
196	Bijlage 11 Jezelf verwoorden met de xyz-formule
198	Bijlage 12 Goed luisteren met de LSI-formule
200	Bijlage 13 Scoreformulier voor- en nadelen
201	Bijlage 14 Formulier voor een actieplan
202	Bijlage 15 Evaluatieformulier voor het actieplan
203	Bijlage 16 Voorkomen van terugval
205	Bijlage 17 Toekomstplan
206	Bijlage 18 Session rating scale for couples
208	Over de auteurs

Voorwoord

Andrew Christensen

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 tien jaar geleden omarmd als een van zijn evidence-based behandelingen. Sindsdien traint het VA haar professionals in deze methode. Inmiddels zet ik me alweer vijftien 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 dit boek niet heb kunnen lezen, vertrouw ik er op basis van onze gesprekken op dat het de principes van IBCT goed verwoordt. Ik ben me er ook van bewust dat therapeuten in Nederland evidence-based behandelingen belangrijk vinden, waarvan de meeste 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-gedragmatige 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-

prettige gevoelens of verontrustende gedachten te accepteren om een door waarden geïnspireerd doel na te streven. Acceptatie- en commitmenttherapie (ACT) en dialectische gedragstherapie (DBT) zijn beide voorbeelden van deze derde generatie. Hoewel vergelijkbaar met deze gedragstherapieën uit de derde generatie, is IBCT anders omdat het dyadisch georiënteerd is. Acceptatie is gericht op de acceptatie van de ander, wat vaak ook acceptatie van de eigen opgewekte gevoelens over de ander met zich meebrengt. IBCT is daarnaast systemisch, omdat het zich richt op de feedbackprocessen (circulariteit) die plaatsvinden in interactie met de ander.

IBCT is een op principes gebaseerde behandeling zonder verplicht aantal sessies. Als koppels snel reageren op de therapie, hebben ze mogelijk minder sessies nodig. Als stellen ernstige relatieproblemen ervaren, hebben ze mogelijk meer sessies en zelfs boostersessies nodig.¹ In onze gerandomiseerde klinische studie naar IBCT (Christensen et al., 2010) werkten we met 134 paren met een matig tot ernstig verstoord relatie. We hebben bijna 100 koppels uitgesloten die therapie wilden, waarbij de relatie niet voldoende verstoord was of niet consequent verstoord was (paren moesten over drie tijdstippen relatieproblemen ervaren). Deze stellen uit de studie kregen in totaal ongeveer 25 sessies. Toen we IBCT echter implementeerden in het VA ontdekten we dat het geschatte gemiddelde aantal sessies ongeveer 10 was. Dit was over het algemeen niet te wijten aan een beperking van het aantal sessies door het VA; vaak werd het gestuurd door de wensen en beperkingen van de stellen. Interessant is dat de auteurs van dit boek onafhankelijk hiervan een versie van IBCT hebben ontwikkeld die gewoonlijk uit tien sessies bestaat. In ons werk bij het VA hebben we aangetoond dat 10 sessies (en soms zelfs minder) een significante verandering teweeg brengen bij koppels, hoewel er vaak grotere veranderingen zijn met meer sessies. Daarom ben ik ervan overtuigd dat het door de auteurs ontwikkelde model door de meeste stellen tot positieve verandering zou moeten leiden.

In onze inspanningen om IBCT te verspreiden, hebben we een online programma voor koppels ontwikkeld en dit programma getest in landelijke, gerandomiseerde klinische onderzoeken (bijvoorbeeld Doss et al., 2016). Deze onderzoeken, gefinancierd door de Amerikaanse regering, hebben aangetoond dat dit zes tot acht uur durende online programma leidt tot een blijvende verbetering van de relatietevredenheid. Het programma wordt meestal in meerdere weken doorlopen, waarbij partners zowel samen als alleen werken. Het is beschikbaar in het Engels en Spaans, en er wordt gewerkt aan ver-

¹ Boostersessies zijn aanvullende sessies nadat de therapie is afgerond. Doel van deze sessies is o.a. het koppel helpen in het omgaan met terugval.

talingen in het Deens en Portugees. Als dit boek de lezer inspireert om meer te leren over IBCT, nodigen we lezers van harte uit om het (Engelstalige) programma uit te proberen (we gebruiken het vaak om therapeuten op te leiden, waardoor ze IBCT zelf kunnen ervaren) of om hun cliënten het te laten proberen.² Lezers willen misschien ook eens kijken naar ons zelfhulpboek voor koppels, *Reconcilable differences* (Christensen, Doss, & Jacobson, 2014). Ook zal een herziening van ons boek over IBCT voor therapeuten (Christensen, Doss, & Jacobson, in druk) later dit jaar verschijnen. Geniet ondertussen van dit boek!

Andrew Christensen, Ph.D.
Distinguished Research Professor
UCLA Department of Psychology

Los Angeles, april 2020

2 Het programma heet Our Relationship: Online Support For Your Relationship: www.ourrelationship.com.

Inleiding

Dit boek is bedoeld voor hbo- en wo-opgeleide professionals in de geestelijke gezondheidszorg die stellen met relatieproblemen willen ondersteunen en begeleiden. We willen deze therapeuten toerusten met evidence-based handvatten uit de *Integrative Behavioral Couple Therapy* (IBCT). IBCT is een moderne vorm van relatietherapie die in de praktijk uiterst krachtig is gebleken: wetenschappelijk onderzoek toont aan dat IBCT de relatietevredenheid verhoogt, relatieproblemen doet afnemen en partners helpt om beter met elkaar te communiceren (Dijkstra, 2017). Maar net zoals andere vormen van relatietherapie is IBCT natuurlijk geen wondermiddel. Relatietherapie zal er niet altijd voor zorgen dat een relatie standhoudt. De uitkomst kan ook zijn dat partners beslissen dat het beter is om uit elkaar te gaan. In die gevallen kan IBCT partners helpen elkaar te leren begrijpen en de communicatie te verbeteren. Dit komt het verwerkingsproces ten goede en is ook van belang als er kinderen in het spel zijn.

Veel relatieproblemen komen voort uit verschillen tussen partners die niet worden geaccepteerd of zich slecht laten veranderen. In tegenstelling tot andere vormen van relatietherapie helpt IBCT stellen daarom om elkaar eerst beter te begrijpen en onderlinge verschillen, waar mogelijk, te accepteren. Daarna wordt gekeken naar wat stellen wél kunnen en willen veranderen aan hun relatie, en wordt hieraan gewerkt. Deze combinatie van acceptatie en verandering is uniek aan en kenmerkend voor IBCT.

IBCT is ontwikkeld in de jaren tachtig en negentig van de vorige eeuw door de Amerikaanse psychologen Neil Jacobson en Andrew Christensen. Deze psychologen hebben IBCT beschreven in vele wetenschappelijke artikelen en hun boek *Acceptance and change in couple therapy* (1998), een handboek voor therapeuten. Ondanks het sterke bewijs dat is gevonden voor de effectiviteit van IBCT, is het in Nederland verrassend genoeg nog vrij onbekend en wordt IBCT

maar door weinig therapeuten toegepast. Een mogelijke oorzaak hiervoor is dat er voor therapeuten weliswaar het nodige is geschreven over IBCT, maar deze literatuur louter Engelstalig is. Met *Behandelprotocol IBCT relatietherapie* willen we daarin verandering brengen en op een laagdrempelige manier de Nederlandse professional toerusten met theorie over en technieken uit de IBCT.

Dit boek is gebaseerd op bovengenoemde literatuur, als ook op het zelfhulpboek voor stellen *Reconcilable differences* van Andrew Christensen, Brian Doss en Neil Jacobson (2014). Laat het dus duidelijk zijn dat de theorie – de verschillende thema's binnen IBCT en de volgorde waarin deze worden doorlopen – en de technieken die daarbij horen niet die van ons zijn. Onze toevoeging zit wel in:

- de wijze waarop de theorie wordt besproken en de accenten die worden gelegd. We nemen beide veel achtergrondkennis mee over partnerrelaties die ongetwijfeld onze interpretatie van IBCT beïnvloedt. Dit kan worden gezien als een beperking vanwege het subjectieve element. Wij zien het zelf liever als een verrijking. Door onze expertise en achtergrondkennis kunnen we, zo hopen wij, de theorie goed uitleggen en plaatsen in een groter geheel;
- de selectie van methoden die kan worden gebruikt om invulling te geven aan de verschillende IBCT-technieken. Daarbij geven we ook eigen suggesties voor hoe een bepaalde techniek ingezet kan worden of aanvullende tips vanuit onze eigen expertise;
- de vertaling van de werkwijze van IBCT naar de Nederlandse situatie. Zo bevat het oorspronkelijke IBCT-traject, zoals ontwikkeld in de jaren negentig van de vorige eeuw, 24 à 26 sessies, waarvan 4 voor de intake. Uit onderzoek blijkt echter dat ook kortere trajecten voor relatieproblemen effectief kunnen zijn (Dijkstra, 2017), wat zeker wenselijk is, aangezien veel stellen relatietherapie zelf moeten betalen en een relatief kort traject voor veel mensen beter te overzien is. Ook de intake is deels aangepast naar de Nederlandse situatie en de instrumenten die in de Nederlandse context voorhanden zijn.

In dit boek gaan we verder niet te veel in op al het wetenschappelijk bewijs dat gevonden is voor de effectiviteit van IBCT. Daarvoor verwijzen we graag naar hoofdstuk 10 uit deel 3 van *Protocollaire behandeling voor volwassenen met psychische klachten* (Dijkstra, 2017). Wel wordt in dit boek literatuur genoemd die verschillende onderwerpen en onderdelen onderbouwt. De lezer die meer wil lezen over dat specifieke onderwerp of onderdeel kan deze literatuur dan raadplegen als hij/zij dat wil.

Zoals gezegd is dit boek bedoeld om therapeuten te helpen bij het begeleiden van stellen met relatieproblemen. Desondanks pleiten we er wel voor dat therapeuten te allen tijde kritisch zijn op de grenzen van hun competenties en expertise. Door de wijze waarop de gezondheidszorg in Nederland is geregeld, is de 'markt' waarop therapeuten die met stellen werken een vrijmarkt: allerlei soorten goed en minder goed geschoolden kunnen zich aanbieden als relatiecoach of -therapeut. We willen de lezer daarom aanmoedigen om zich altijd te blijven afvragen in hoeverre de eigen competenties toereikend zijn en waar deze tekortschieten. Als een therapeut denkt dat dit laatste het geval is, kan een doorverwijzing naar een andere bekwamere professional soms veel voor een stel betekenen. Aan de andere kant willen we therapeuten wel aanmoedigen om te durven experimenteren met IBCT en elementen daaruit, juist omdat deze vorm van relatietherapie zoveel te bieden heeft. Het een sluit volgens ons het ander niet uit. Het gaat erom dat de therapeut, met een kritische blik op de eigen competenties, IBCT in gaat zetten bij stellen die daarbij gebaat zijn.

Wij wensen de lezer veel leesplezier en profijt van de kennis in dit boek.

Dr. Pieterneel Dijkstra, te Groningen

Drs. Aerjen Tamminga, te Oss

15 maart 2020