

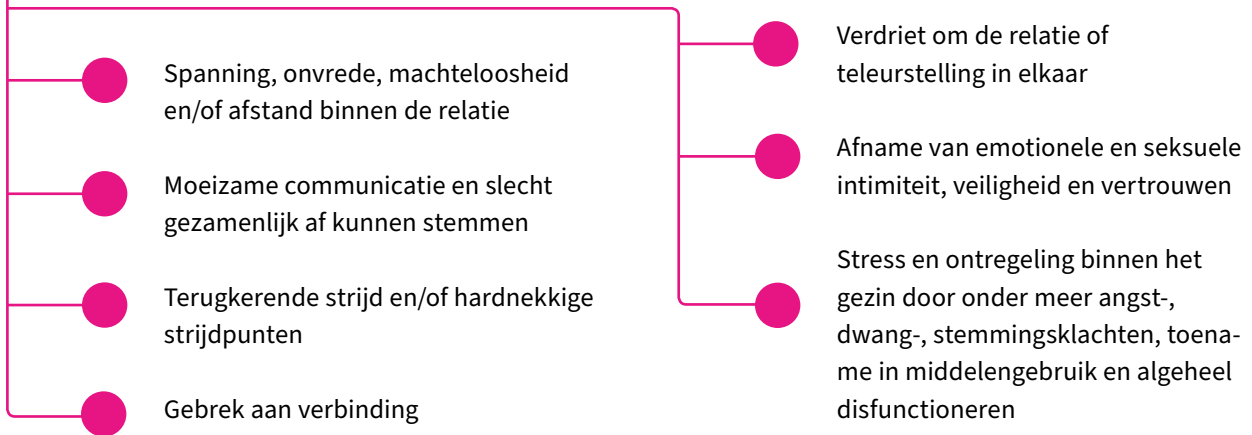
Cognitieve gedragstherapie bij relatieproblemen



Bij relatieproblemen spelen er vaak aanhoudende spanningen, ruzies en/of verwijdering binnen de relatie. Dit leidt tot verdriet, stress en ontregeling. Losse problemen zijn vaak onderdeel van een zichzelf in stand houdend, negatief interactiepatroon tussen de partners. Wanneer partners er samen niet uit komen wordt vaak scheiding overwogen.

Hoe herken je relatieproblemen?

De cliënten zoeken hulp vanwege:



Feiten

- Een gezonde relatie draagt bij aan het individuele welzijn van partners en vergroot de veerkracht in het omgaan met negatieve levensgebeurtenissen
- Er is een grote wisselwerking tussen relatiekwaliteit en individuele psychopathologie. Deze interactie betreft ontwikkeling, instandhouding en terugval
- Aanhoudende relatieproblematiek gaat over het algemeen niet vanzelf over
- Ongeveer de helft van de stellen besluit later om weer uit elkaar te gaan
- Ongeveer een derde van huwelijken/geregistreerd partnerschappen eindigt in scheiding. In 24 procent van die gevallen mondt dit uit in een complexe scheiding, wat zowel voor de partners zelf, en zeker voor betrokken kinderen, zeer schadelijk kan zijn

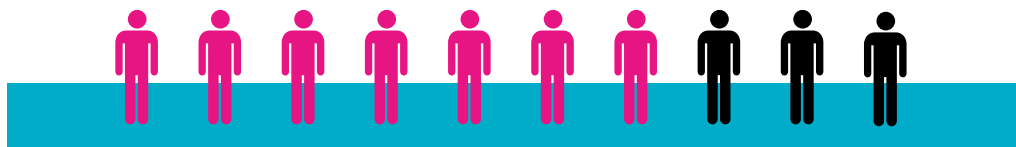
Cognitieve gedragstherapie bij relatieproblemen (CBCT)

Binnen CBCT wordt het relatieprobleem gedefinieerd als een probleem in de afstemming tussen partners, mede door het ontstaan van ongewenste interactiepatronen.

- Gedurende therapie krijgen partners inzicht in hun dysfunctionele patronen en krijgen zij aanwijzingen voor en oefening in het verbeteren van communicatie, afstemming, probleemoplossing en emotieregulatie
- CBCT is gepersonaliseerd, gestructureerd en doelgericht
- CBCT beslaat ca 5-12 sessies van 60 minuten



70 % van de mensen met relatieproblemen heeft baat bij cgt

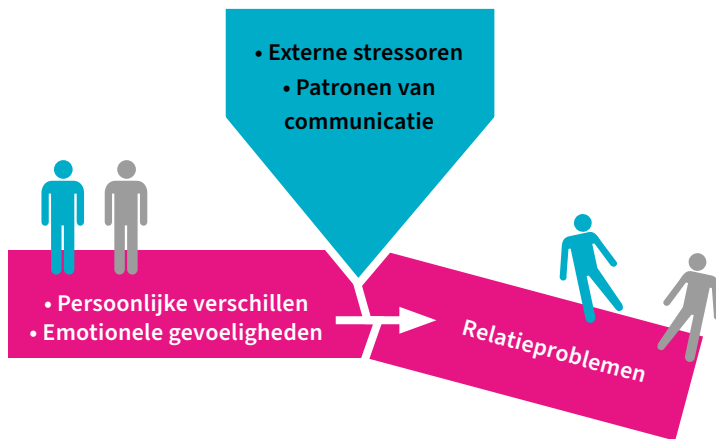


Integratieve gedragstherapie bij relatieproblemen (IBCT)

IBCT heeft als uitgangspunt dat de oplossing niet ligt bij het veranderen van de ander, maar bij leren omgaan met het feit dat jouw partner anders is.

- De therapie is gericht op acceptatie, tolerantie, uitwisseling van positief gedrag, communicatie en probleemoplossingsvaardigheden
- IBCT is gepersonaliseerd, gestructureerd en doelgericht
- IBCT beslaat 10 sessies van 75 - 90 minuten

Cognitieve gedragstherapie voor koppels (CBCT) en integratieve gedragstherapie voor koppels (IBCT) zijn in Nederland de twee courante vormen van cognitieve gedragstherapie bij relatieproblemen.



Figuur 1. Het IBCT-model voor het ontstaan van relatieproblemen

Hoe motiveer je een cliënt voor cgt?

Bij relatietherapie moeten beide partners last ervaren en gemotiveerd zijn om gezamenlijk aan hun relatie te werken. Indien één van de partners twijfelt kan een oriënterend, open gesprek worden gevoerd om deze partner te motiveren. Belangrijke elementen hierin zijn educatie over relatieproblemen en het behandeltraject, wat therapie kan opleveren en dat partners zelf controle blijven houden over wat ze wel en niet willen veranderen. Wanneer één van beide of beide partners aangeven dat de liefde, interesse of wil om in de relatie te investeren over is, dan is de kans dat therapie effect heeft minimaal.

Comorbiditeit

Naast relatiegerelateerde problematiek, zoals moedeloosheid, uitputting, ruzies, elkaar tegenwerken, huiselijk geweld, seksuele problemen, ontrouw e.d. hebben relatieproblemen een sterk effect op het welbevinden van de partners. Relatieproblemen kunnen leiden tot stressklachten, stemmingsklachten, angstklachten, problemen in functioneren, toename in middelengebruik en traumatisering bij kinderen. Bij aanmelding voor relatieproblematiek dient allereerst bepaald te worden of er ook andere psychische klachten of problemen zijn. Als dat het geval is dan kan op basis van de causaliteit samen besloten worden over de volgorde van de individuele- en relatiebehandeling

Wie behandelt de relatieproblemen?

Verwijs je cliënt bij voorkeur door naar een behandelaar met ervaring in de behandeling van relatietherapie. Therapeuten met een registratie bij de VGCT hebben een opleiding gevolgd in cognitieve gedragstherapie en hebben vaak ook een BIG-registratie. VGCT-leden zijn te vinden via de website vgct.nl → vind een therapeut. Daarnaast heeft de NVRG een register van opgeleide systeem- en relatietherapeuten.

Andere behandelvormen

In Nederland wordt EFT (Emotionally Focused Therapy) ook vaak toegepast. Bij EFT wordt het relatieprobleem gedefinieerd als een verstoring van de emotionele en veilige verbinding tussen partners (ontleend aan hechtingstheorie). Door strijd en afstand zijn partners hun verbinding kwijtgeraakt. De therapie is bewezen effectief en het effect is vergelijkbaar met CBCT en IBCT. Een relatief recente en veelbelovende ontwikkeling is de 'Schema focused' relatietherapie. Hierbij wordt vanuit de individuele modi en schema's rescripting in de partnerinteractie toegepast.