



IBCT Relatietherapie

De kracht van positieve technieken

IBCT relatietherapie en positieve CGT

- Nooit over nagedacht
- IBCT is gestoeld op CGT
- En CGT ♥ positief bekrachtigen
- Dus $1 + 1 = 2$
- *7. Relaties versterken*

IBCT en relatieproblemen: een kader

Uitgangspunt: verschillen tussen partners zijn 'normaal.' Conflicten ontstaan door:

- P: Persoonlijke verschillen en voorkeuren
 - E: Emotionele gevoeligheden
-
- E: Externe stressvolle omstandigheden
 - P: (inadequate) Patronen van interactie

5 thema's voor therapie



- Emotionele acceptatie
- Tolerantie
- Uitwisseling van positief gedrag
- Verbeteren van de communicatie
- Problemen leren oplossen

Acceptatie integreren met doelen voor verandering

Intake

Ik zeg: “De behandeling is nog niet gestart, dus verwacht niet dat er al iets veranderd...”

LEUGENS!!!

Ik doe: “Stimuleren van positieve gevoelens...”

3. Positieve emoties vergroten

Casusconceptualisatie

Welke krachten houden het koppel (nog) bij elkaar

2. Gebruik van sterke kanten

Sessievragenlijst

Wat was de belangrijkste **positieve interactie** die je met je partner hebt gehad sinds de vorige sessie? Beschrijf dit in een paar steekwoorden (b.v. gesprek over de kinderen of een romantische avond).

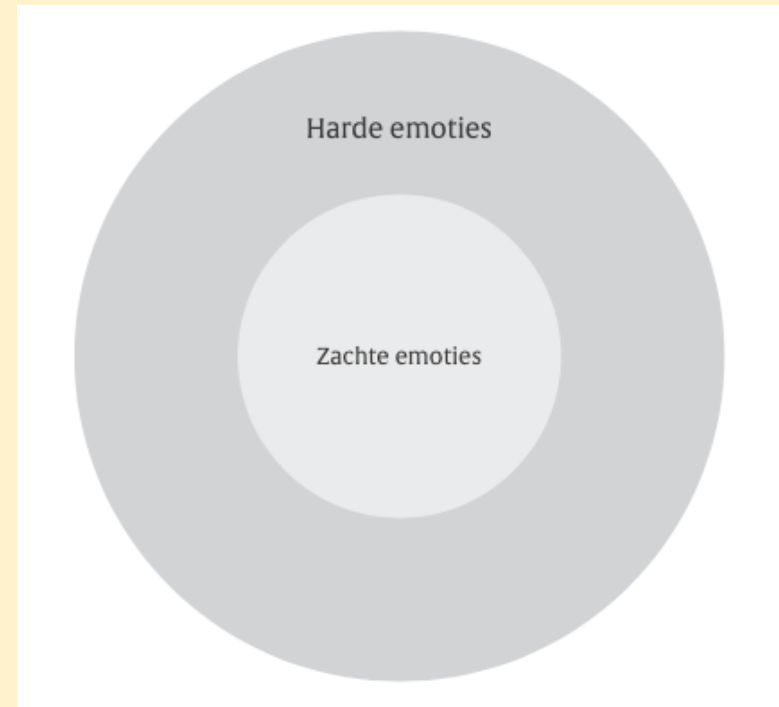
1. Dankbaarheidsoefeningen

Emotionele acceptatie

- Accepteren van de partner zoals deze is en deze proberen te begrijpen.
- Technieken
 - Empathisch aansluiten
 - Gezamenlijk onthechten

Empathisch aansluiten

- Kies een probleem om mee te werken
- Positief herformuleren
- Perspectief van de partner
 - Praten over eigen ervaringen
 - Stilstaan bij de pijn (wond vs pijn)
- Wat heeft de partner al geprobeerd het probleem op te lossen
 - Praten over eigen ervaringen
 - Stilstaan bij de pijn (wond vs pijn)



Alfred & Shadow:

<https://www.youtube.com/watch?v=uvFDklkEuaw>

Empathisch aansluiten voor dummy's...

Erkenning voor de harde emoties +
Uitbreiden naar de zachte emoties
= verbinding

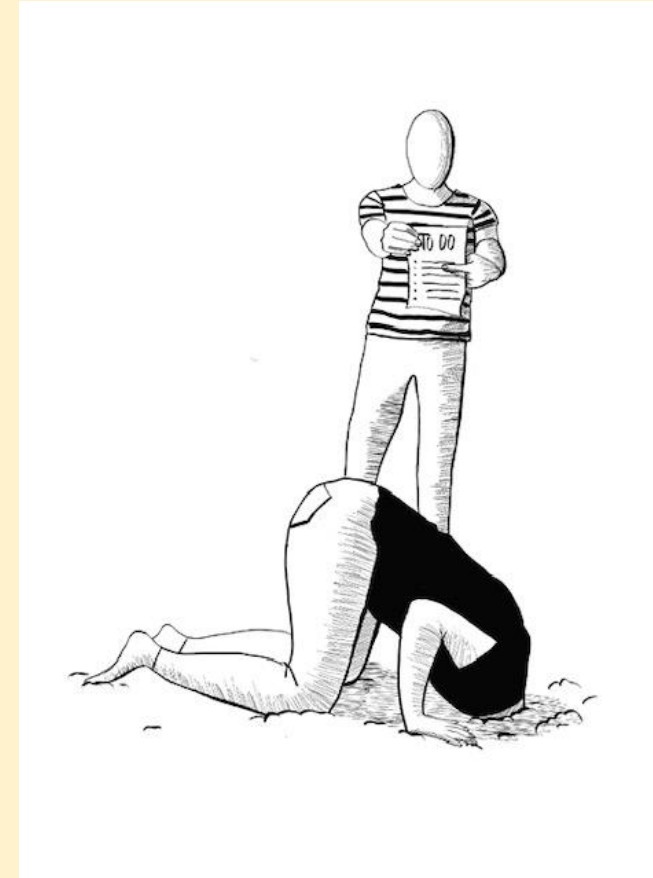
8. Savoring

Harde emoties	Zachte emoties
• Afkeuring • Agressie • Boosheid • Cynisme • Ergenis • Frustratie • Irritatie • Gepikeerdheid • Jaloezie • Minachting • Nijd • Ongeduld • Ontevredenheid • Pissigheid • Rancune • Superioriteit • Verachting • Verontwaardiging • Walging • Wantrouwen • Woede	• Angst • Bedroefdheid • Bezorgdheid • Depressie • Eenzaamheid • Gekwetstheid • Leegte • Machteloosheid • Onveiligheid • Onzekerheid • Schaamte • Schuld • Spijt • Teleurstelling • Verdriet • Verlamdheid • Verlangen • Verwardheid • Afwijzing • Ongeliefd zijn • Verwaarlozing

Gezamenlijk onthechten

- Kies een lastige situatie
- Gedragsketen uitwerken
- Samen analyseren
- Patroon herkennen en benoemen
- Patroon veranderen
 - Hoe ziet de uitzondering eruit

2. Gebruik van sterke kanten



Tolerantie

Tolerantie gaat over leren verdragen, zonder direct negatief te reageren.

- Leren om gevoelens van angst en stress beter te verdragen
- Ervaren dat gevoelens van angst en stress vanzelf weer overgaan
- Gewenning, waardoor triggers gaandeweg minder gevoelens van angst en stress oproepen

Het is aan het koppel welke gedragingen zij willen leren tolereren en welke niet!

5. Mindfulness & meditatie

Tolerantie I

- Help positieve aspecten van storend gedrag benoemen
- Naspelen van storend gedrag in de sessie
- Spelen van adequaat gedrag
- Storend gedrag als huiswerk

Tolerantie II

- Inventariseren on vervulde behoeftes en alternatieven
- Stimuleer zelfzorg bij schadelijk gedrag van de partner

Uitwisseling van positief gedrag

- Lijst met positief gedrag opstellen
 - Concreet maken, terwijl de partner luistert
- Experimenteren met positief gedrag
- Doorspreken hoeveel moeite het kost
- De 'ontvangende' partner erbij betrekken
 - Belangrijk x Plezierig
- De lijst compleet maken

4. Random acts of kindness

Verbeteren van de communicatie

- LIST en GSG
- Verwoorden van positieve en negatieve gevoelens
- Bespreken van wensen en verwachtingen

3. Positieve emoties vergroten

Problemen leren oplossen

- Beschrijf het probleem (gezamenlijk)
- Brainstorm over oplossingen
- Bespreek de voor- en nadelen
- Kies de beste oplossing
- Maak een plan
- Voer het plan uit
- Evalueer het plan

Afronding

- Terugvalpreventie
- Toekomstplan

6. Visualiseren van een positieve toekomst

Overzicht

Sessie	Thema	Doel
Intake	Casusconceptualisatie	• Creëren van hoop. Kernprobleem, PEEP en polarisatieproces helder krijgen
1 & 2	Acceptatie	• Focus van beschuldigingen en polarisatie verleggen naar wederzijds begrip en empathie • Problemen op een rationele manier leren bekijken om acceptatie te bevorderen
3 & 4	Tolerantie	• Het vergroten van de tolerantie voor gedrag waar partners zich bij elkaar aan storen
5 & 6	Uitwisseling van positief gedrag	• Inzicht krijgen in wat de partner gelukkig maakt • Het aantal positieve gedragingen in de relatie verhogen en de relatietevredenheid bevorderen
7 & 8	Verbeteren van de communicatie	• Effectief gevoelens leren verwoorden en naar elkaar luisteren
9 & 10	Problemen oplossen	• Versterken van de probleemoplossende vaardigheden

IBCT relatie therapie

GEÏNTEGREERDE GEDRAGSTHERAPIE
VOOR PARTNERS MET RELATIEPROBLEMEN

PIETERNEL DIJKSTRA &
AERJEN TAMMINGA

Boom

W E R K B O E K

IBCT relatie therapie

**47 oefeningen voor een
betere relatie**

PIETERNEL DIJKSTRA &
AERJEN TAMMINGA



W



Boom



Scholing

- King – accreditatie als VGCT vervolgcursus:
<https://www.kingnascholing.nl/cursussen/vervolgcursus-vgct-geintegreerde-gedragstherapie-voor-koppels-ibct>
- Relatieguide – accreditatie als VGCT nascholing:
<https://relatieguide.nl/basisopleiding/>

Contact

Aerjen Tamminga

contact@aerjentamminga.nl