

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

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.

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 gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

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

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Beter samen! Herstelgericht werken in de jeugdhulp

die het kan brengen, namelijk het 'beter samen'. De laatste bladzijden met bijlagen geven een overzichtelijke handreiking van de verschillende methodieken en daarmee een houvast voor de dagelijkse praktijk.

Het boek van Deprez en Michiels weet duidelijk te maken dat zij conflicten zien als kans tot groei, waarbij zij het principe hanteren dat emoties de motor zijn van herstel. Zij weten over te brengen dat het herstelgericht werken nieuwe wegen aanboort, waarbij gelijkwaardigheid en verbinding centraal staan. Het boek is rijk geïllustreerd met herkenbare voorbeelden en toepassingen, waardoor de lezer voelt

dat de schrijvers de weerbarstigheid van de praktijk kennen. Het boek beoogt geen herstel af te kunnen dwingen, maar biedt wel inspiratie, een model en het vertrouwen hiervoor.

Froukje Prins is systeemtherapeut bij Eleos in Drachten en Groningen. E-mail: froukje.prins@eleos.nl.

Literatuur

Boszormenyi-Nagy, I., & Krasner, B.R. (1986). *Between give and take – A clinical guide to contextual therapy*. New York: Brunner-Routledge.

Behandelprotocol ibct relatietherapie – Behandelprotocol in 10 sessies – geïntegreerde gedragstherapie voor partners met relatieproblemen

Pieterneel Dijkstra & Aerjen Tamminga (2020). Amsterdam: Boom. 208 pp. € 32,50. ISBN 9789024430635

Catherine Barbez

Het aantal boeken over relatieproblemen en wat eraan te doen, is omvangrijk, net als het aantal invalshoeken om met koppels te werken. Niet alle benaderingen zijn echter wetenschappelijk onderzocht op het vlak van effectiviteit en efficiëntie. *Integrative behavioral couple therapy* (ibct; Christensen, Doss & Jacobson, 2014) heeft deze test wel doorstaan. Het boek dat hier besproken wordt wil deze *evidence-based* behandeling, die al tien jaar in de Verenigde Staten gebruikt wordt, ook in Europa introduceren.

Pieterneel Dijkstra is sociaal psycholoog, heeft een eigen therapiepraktijk voor koppels en een opleidingscentrum voor professionals die met koppels willen werken.

Aerjen Tamminga is psycholoog en relatietherapeut en verzorgt opleidingen over individuele problematiek, relatieproblematiek en online zorg. Het voornaamste doel van dit praktijkboek is het bevorderen van competenties bij coaches en therapeuten die met koppels willen werken.

Ibct situeert zich net als *acceptance and commitment therapy* (act) binnen de derde generatie gedragstherapie. Anders dan in de cognitieve gedragstherapie ligt het accent niet op verandering en controle, maar op aanvaarden (acceptatie en tolerantie). Kenmerkend voor act is dat men vertrekt vanuit waarden en verkent wat mensen ervan weerhoudt een waardevol leven te leiden. Acceptatie is geen toestand maar een actief proces.

De auteurs vertrekken van de aanname dat partners in een relatie stappen met een 'rugzakje' aan persoonlijke verschillen en emotionele gevoeligheden. 'Relatieproblemen ontstaan als het koppel destructieve communicatiepatronen heeft ontwikkeld en/of geconfronteerd wordt met externe stressvolle gebeurtenissen' (p. 23). Het voornaamste doel is elkaar beter te begrijpen.

Behandelprotocol ibct relatietherapie

pen en onderlinge verschillen in de mate van het mogelijke te accepteren en te tolereren. Het is pas als partners elkaar beter begrijpen dat verandering mogelijk wordt. Ibct is systemisch omdat het zich richt op interactie- en feedbackprocessen.

Het ibct-protocol bestaat uit tien sessies, elk met een duidelijk afgebakend thema en concrete doelen. Elk thema wordt in een apart hoofdstuk uitvoerig toegelicht aan de hand van een concreet stappenplan en geïllustreerd met voorbeelden.

De intake gaat aan de interventie vooraf, en het siert de auteurs dat ze ruime aandacht besteden aan deze belangrijke fase.

De therapeut wil met de cliënten:

(1) komen tot duidelijke en gemeenschappelijke doelen, (2) een heldere (voorlopige) casusconceptualisatie opstellen, en (3) een positieve impact teweegbrengen op de relatie. De intake (een of meerdere gesprekken) wordt met het koppel gevoerd aan de hand van zes vragen. In de bijlagen wordt elke vraag nog verder geconcretiseerd. Dit heeft als voordeel dat de lezer duidelijk weet wat er te doen valt. Als onderdeel van de intakefase vindt minstens een individueel gesprek met elk van de partners plaats om bepaalde thema's verder te bevragen en een vertrouwensband te bevorderen. De intakefase eindigt met een feedbackgesprek waarin de therapeut met het koppel de casusconceptualisatie bespreekt en de bereidheid peilt om met therapie te starten.

De eerste twee sessies hebben als thema het accepteren van onderlinge verschillen. Om emotionele acceptatie te stimuleren gebruikt de therapeut twee technieken: (1) empathische aansluiting, en (2) gezamenlijke onthechting. Bij empathische aansluiting probeert de therapeut de manier van communiceren te veranderen in de richting van het durven uiten van zachte emoties (verdriet, machteloosheid,

schaamte). Erkennen van en aandacht geven aan zachte emoties maakt dat cliënten deze leren tolereren in plaats van ze weg te duwen. Bijkomend nodigt het tonen van kwetsbaarheid de ander uit om mee te leven. Bij gezamenlijke onthechting ligt de nadruk op het samen onderzoeken van conflictinteracties. Aan de hand van een concreet voorval wordt de interactiecirkel bevraagd. Het doel is dat partners ertoe komen hun rol in de interactiecirkel te benoemen en inzicht krijgen in het patroon van bijvoorbeeld aanvallen-terugtrekken en hun specifieke posities daarin.

Het doel van de volgende twee sessies is het stimuleren van tolerantie. Tolerantie wordt omschreven als het verdragen van dingen die men niet prettig vindt aan de ander, in plaats van die te bestrijden. De therapeut gebruikt hiervoor exposure-opdrachten. Het gedrag van de partner leren tolereren kan vermoeiend zijn, vooral als het gaat om een behoefte die de partner niet kan of wil vervullen, bijvoorbeeld seks, emotionele steun, samen leuke dingen doen. In plaats van de ander te verwijten wordt nagegaan hoe partners zelf met deze onvervulde behoeften kunnen omgaan. Uitgangspunt is dat geen enkele partner kan tegemoetkomen aan alle behoeften van de ander. Soms is een compromis mogelijk, soms niet. Partners leren grenzen trekken tijdens pijnlijke ruzies of bij vervelende opmerkingen, bijvoorbeeld door voor zichzelf op te komen, een time-out te nemen en troost of steun te zoeken bij anderen.

In de volgende vier sessies wordt gewerkt aan gedragsverandering, namelijk het verbeteren van de communicatie en het samen leren oplossen van problemen. De therapie wordt afgesloten met een schriftelijke evaluatie over de begeleiding en het ibct-traject.

Het laatste hoofdstuk gaat over moeilijke

situaties en uitdagingen in ibct. Onderwerpen als problemen met motivatie, escaleerende conflicten en scheiding, overspel, cultuurverschillen en individuele psychische problemen komen aan bod. Dit hoofdstuk zegt ook iets over indicatiestelling. Eerst en vooral moet de motivatie van beide partners voldoende hoog zijn om de sessies vol te kunnen houden en het huiswerk goed uit te voeren. Fysiek en emotioneel geweld is een tegenindicatie. Wel is het mogelijk, als koppels uit elkaar willen gaan, de modules communicatie en probleemoplossing aan te bieden om een constructieve scheiding te bevorderen. Als partners een verschillende culturele achtergrond hebben, moet de therapeut meer tijd besteden aan het verkennen van en leren praten over onderlinge verschillen. De auteurs gaan ook kort in op affaires en geheimen. Bij ontrouw verkent de therapeut de betekenis van de affaire en stimuleert hij vergeving. Ibct stelt dat er tussen partners geen geheimen kunnen zijn die de relatie beschadigen. Als een van de partners in een individuele sessie aangeeft een buitenechtelijke relatie te hebben, dan wordt hij of zij geholpen dit ook bespreekbaar te maken in de gezamenlijke sessie. Anders wordt de therapie niet opgestart. Relatietherapeuten als Perel (2010) en Scheinkman (2005) hebben een genuanceerdere kijk op ontrouw, gemotiveerd vanuit een meer cultureel perspectief.

Ibct sluit aan bij de derde generatie gedragstherapie door de nadruk te leggen op acceptatie en dan pas op verandering. Wat me verwondert is dat het aspect van waarden ontbreekt in de opbouw van het programma. Het komt even aan bod in de intake en daarna niet meer. Het verkennen van waarden die beiden belangrijk vinden in hun leven en in de relatie met elkaar en met anderen, kan voor verbinding en diepgang zorgen en plaatst de verschillen in een breder kader.

Het boek beantwoordt aan de verwachtingen. Het bevat een duidelijke methode, concrete technieken en veel oefeningen die ingezet kunnen worden in het werken met koppels. De rationale is helder en eerder eenvoudig. Dit laat relatietherapeuten toe de draad goed vast te houden en op elk moment te weten waar men samen mee bezig is. De hoofdstukken over de intake en acceptatie zijn voor elke relatietherapeut waardevol door hun helderheid en focus. Het meest geïntrigeerd ben ik door het hoofdstuk over tolerantie voor verschillen en spanningen. De auteurs vragen zich hier terecht af waar de grenzen van emotionele acceptatie en tolerantie liggen. Ze leggen die nu bij het koppel zelf. Dit lijkt me een goed uitgangspunt als partners gelijkwaardig zijn, maar wat bij een groot verschil in macht en middelen? De hoofdstukken over communicatie en probleemoplossing brengen geen echt nieuwe informatie, maar de opbouw en de oefeningen zijn direct bruikbaar en de bijlagen geven een extra impuls aan het verhaal.

Catherine Barbez is gepromoveerd klinisch psycholoog en gedragstherapeut en werkt in een privépraktijk in Oostende. Ze volgde bijkomende opleidingen tot relatietherapeut. Ze is als opleider betrokken in de opleidingen gedrags- en systeemtherapie (Universiteit Gent). E-mail: cbarbez@me.com.

Literatuur

- Christensen, A., Doss, B.D., & Jacobson, N.S. (2014). *Reconcilable differences*. New York: The Guilford Press.
- Perel, E. (juli/augustus 2010). After the storm – The affair in retrospect. *The Psychotherapy Networker*. www.psychotherapynetworker.org/magazine/article/430/after-the-storm
- Scheinkman, M. (2005). Beyond the trauma of betrayal – Reconsidering affairs in couple therapy. *Family Process*, 44, 227-244.