

Vaksessie E:

Relaties en conflict door de ogen van een relatietherapeut

Roeland Cloin
Psycholoog NIP
Relatietherapeut
MIN-registermediator

Mediationcongres 2025
Mediatorsfederatie Nederland

28 november 2025
11:30 – 12:45 uur

Email: roeland@confluence-pm.nl

CONFLUENCE Psychologie & Mediation **NIP** Nederlands Instituut van Psychologen

1

Basishouding

Mediator: neutraliteit

Relatietherapeut: wederzijdse partijdigheid

CONFLUENCE Psychologie & Mediation **NIP** Nederlands Instituut van Psychologen

2

Acceptance & Commitment Therapy (Steven C. Hayes)

Acceptance: Pijn en verdriet als onderdeel van het leven

Commitment: Committeer aan jouw belangrijke waarden

- Waar beleef je plezier aan
- Waar haal je voldoening uit

CONFLUENCE Psychologie & Mediation **NIP** Nederlands Instituut van Psychologen

3

Pijn die bij het leven hoort:

- Angst
- Verdriet
- Boosheid
- Verlies/rouw
- Onveiligheid
- Etc.

Pijn door strijd tegen schone pijn:

- Teleurstelling
- Frustratie
- Ergernis
- Machteloosheid
- Moedeloosheid
- Hulpeloosheid
- Vermijding
- Etc.

CONFLUENCE Psychologie & Mediation **NIP** Nederlands Instituut van Psychologen

4

Stijf

- Geen onderscheid tussen veranderbaar en onveranderbaar
- Realiteit niet willen aanvaarden
- Emoties niet willen voelen

Acceptatie

- (H-)erkennen wat onveranderbaar is
- Emoties toelaten en doorleven
- Loslaten

CONFLUENCE Psychologie & Mediation **NIP** Nederlands Instituut van Psychologen

5

IBCT: Integrative Behavioral Couple Therapy

Andrew Christensen & Neil Jacobson

Gebaseerd op het zelf-differentiatie model

Gericht op concrete veranderingen in gedrag

CONFLUENCE Psychologie & Mediation **NIP** Nederlands Instituut van Psychologen

6

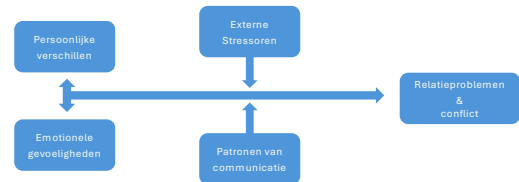
IBCT-relatietherapie in a nutshell

Verandering in gedrag en cognities op verschillende thema's



7

Het PEEP-model



8

Zelf-differentiatie theorie



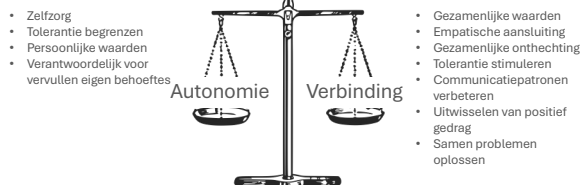
9

Zelf-differentiatie theorie



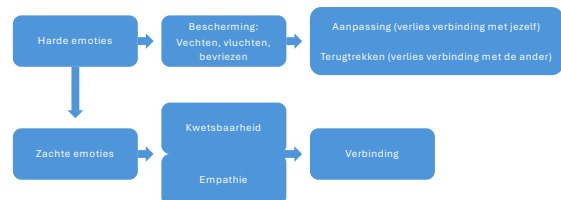
10

Een relatie in balans

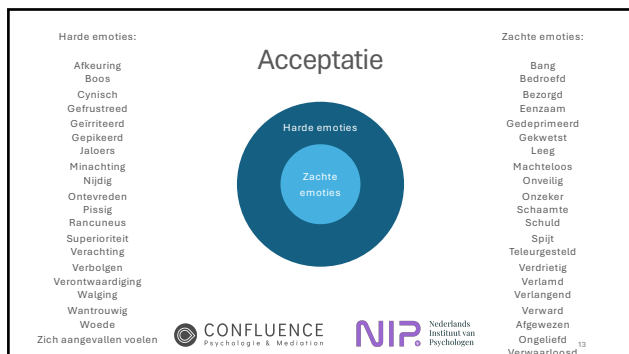


11

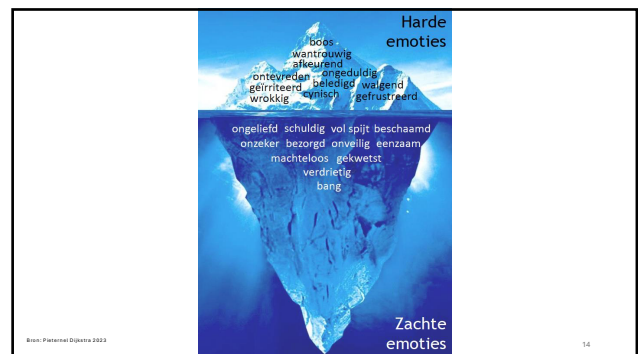
Conflict > verbroken verbinding



12



13



14

Acceptatie van verschillen

De persoonlijkheid van mensen laat zich moeilijk veranderen, maar we kunnen wel leren om ons anders te gedragen.

Acceptatie bevorderen door:

Interventie 1

Empatische aansluiting:

- Negatief gelabelde eigenschappen/gedrag positief herformuleren.
- Stimuleren om zich kwetsbaar op te stellen: van harde naar zachte emoties
- Gebruik metaforen

CONFLUENCE Psychologie & Mediatie

NIP Nederlands Instituut van Psychologen

15

Acceptatie van verschillen

Interventie 2

Gezamenlijke onthechting

- Gedragsketen opschrijven
- Gezamenlijk analyseren
- Patronen herkennen en benoemen
- Metaforen voor de rollen
- Uitzondering op het patroon.

CONFLUENCE Psychologie & Mediatie

NIP Nederlands Instituut van Psychologen

16

Tolerantie

Tolerantie is als een elastiek

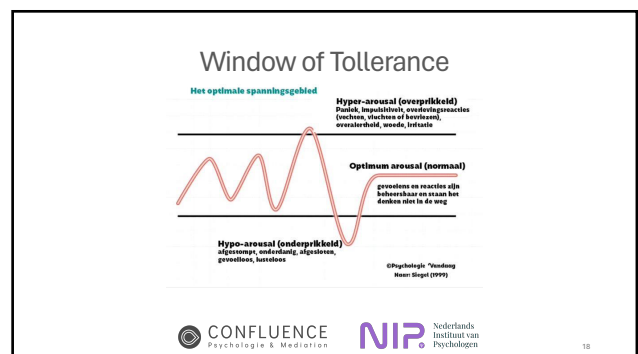
- Er zit rek in wat je kan verdragen van een ander
- De rek is echter niet eindeloos

Als je teveel tolereert knapt er iets in je en raak je jezelf kwijt.

CONFLUENCE Psychologie & Mediatie

NIP Nederlands Instituut van Psychologen

17



18

Tolerantie

Verschillen en spanningen leren verdragen

Interventie: Exposure

- Het leren verdragen van stress en angst
- Leren vertrouwen dat stress en angst ook weer overgaan
- Er treedt gewenning op: beladen situaties roepen minder stress op

19

Tolerantie

- Benoemen van positieve aspecten van het storende gedrag (kernkwadranten)
- Zelfzorg stimuleren: mensen kunnen meer hebben als zij goed voor zichzelf zorgen
- Onvervulde behoeftes inventariseren en alternatieven bedenken

20

Uitwisselen van positief gedrag

Disbalans in de investeringen in de relatie

Objectief

De een investeert meer in de relatie dan de ander.
Dit kan voor beide onprettig zijn.

Subjectief

Mensen hebben vooral oog voor hun eigen inspanningen
Negatieve ervaringen wegen zwaarder dan positieve
Positieve ervaringen wennen (hedonistische adaptatie)

21

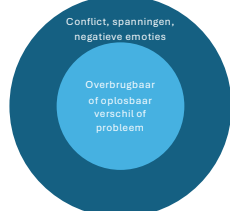
Uitwisselen van positief gedrag

Gedragsexperiment

- Zonder overleg een lijst maken positief gedrag je voor de ander zou kunnen inzetten
- Dit implementeren zonder dit te benoemen
- Kijken wat de effecten hiervan zijn
- Hierna dit bespreken: de moeite die het kost, het effect bij de ander
- Lijst compleet maken

22

Slechte communicatie maakt verschillen en problemen groter



23

Communicatie verbeteren

XYZ Formule: "Wanneer jij X doet in situatie Y voel ik mij Z."

- Blijf bij het onderwerp
- Spreek in de ik-vorm
- Houd het kort en bondig
- Kijk de ander aan wanneer je spreekt
- Spreek op een vriendelijke toon

24

Communicatie verbeteren

LSI: Luisteren, samenvatten, INVOELEN

- Neem een luisterende houding aan
- Stop je gesprekspartner of vraag verduidelijking als het ingewikkeld of een te lang verhaal wordt
- Kijk de ander aan en let op de emoties en het gedrag van de ander
- Laat merken dat je de ander begrijpt door af en toe te klinken of 'ja' te zeggen
- Probeer je in te leven in de ander. Je hoeft het niet eens te zijn, als je het maar probeert te begrijpen en in te voelen.

25

Problemen oplossen

Probleem-oplossingstraining POT

1. Beschrijf het probleem
2. Brainstorm over oplossingen
3. Bespreek voor- en nadelen van de oplossingen
4. Kies de beste oplossing
5. Maak een plan (SMART)
6. Evalueer het plan

26

Wat is accommodatie

Ineffectieve aanpassing van het systeem aan het problematische gedrag van een persoon of subsysteem.

Accommodatie zorgt voor het inbedden, voortduren en verergeren van het problematische gedrag.

Het is vaak goed bedoeld maar ontnemt de NOODZAAK TOT VERANDERING.

27

Accommodatie (ineffectieve aanpassing)



Vormen van aanpassing:

- Geruststellen
- Taak of verantwoordelijkheid uit handen nemen
- Helpen om situaties te vermijden
- Eigen routine aanpassen
- Invulling van eigen werk aanpassen

28

Waarom accommoderen mensen



29

Bronnen

IBCT relatietherapie: Geïntegreerde gedragstherapie voor partners met relatieproblemen
Pieternel Dijkstra & Aarjen Tamminga (2020, 2024)

Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change
Steven C Hayes, Kirk D. Strosahl & Kelly G. Wilson (2016)

Voluit Leven: Mindfulness of de kunst van het aanvaarden
Ernst Bohmeijer, Monique Hulsbergen (2025)

30