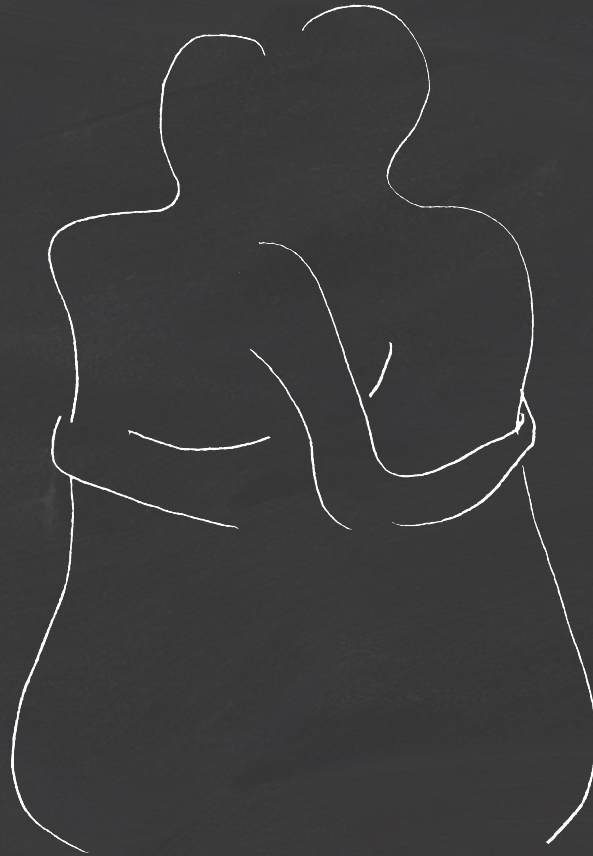


IBCT

Integrative behavioral couples therapy



Sara Carlsson
Leg. psykolog
sara.carlsson@psykologpartners.se



psykologpartners

Hur vill jag vara som partner i min relation?

Cattis

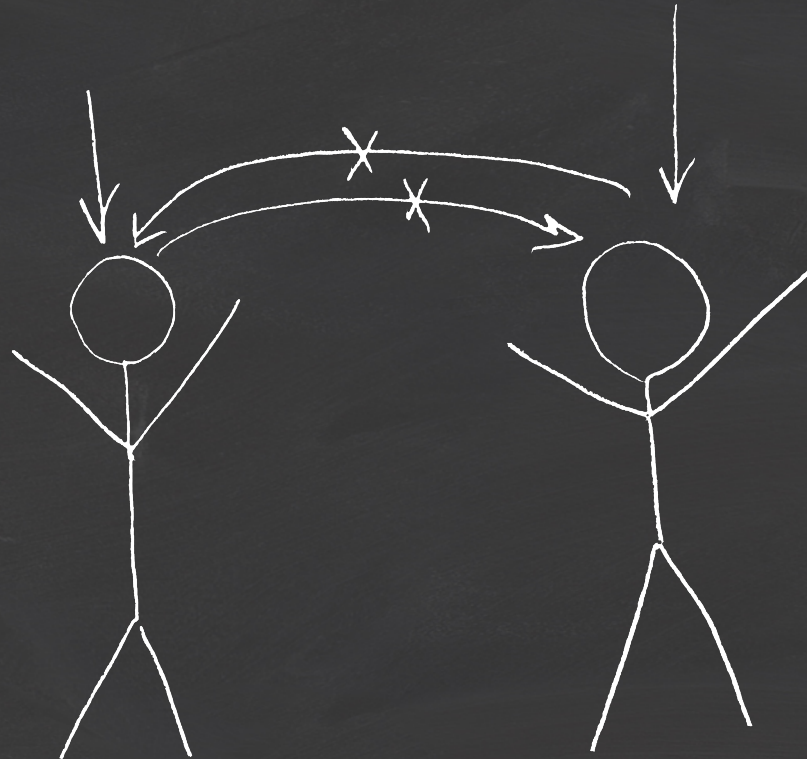
- Arlig
- Stöttande
- Nyfiken på tankar och känslor

Pelle

- Närvarande
- Lyssnande
- Våga visa känslor



”Om min partner bara ändrar sig kommer det här inte vara ett problem längre”



Framväxt

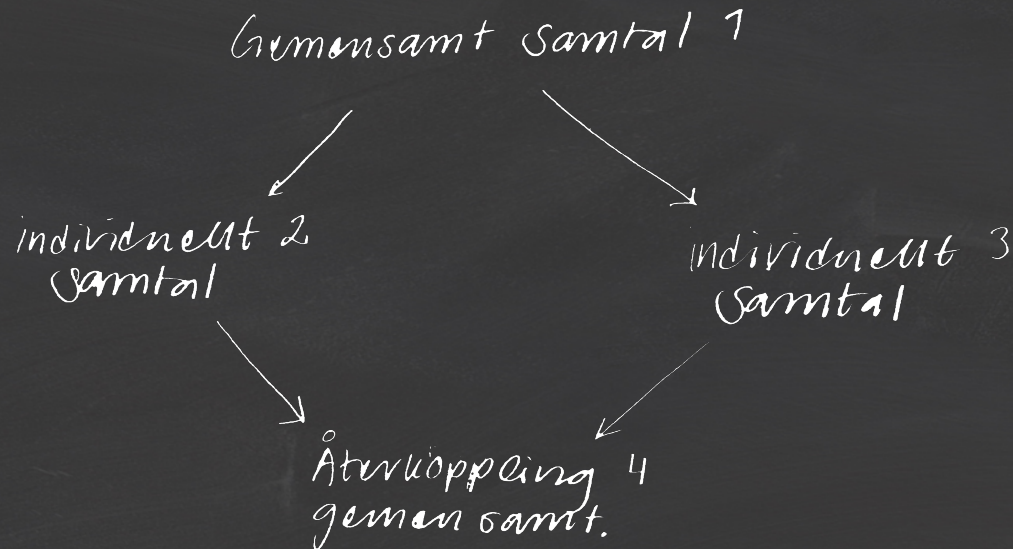


Acceptans



Översikt IBCT

Bedömningsfas



Behandlingsfas

Acceptans och emotionsfokus
Toleranssträning
Förändring
Färdighetsträning



Bedömningsfas

Interaktion

Tolkningar

Kroppsspråk

Svåra situationer

Polarisering

Känslouttryck

Inlärnings historia

Skattningsskalor

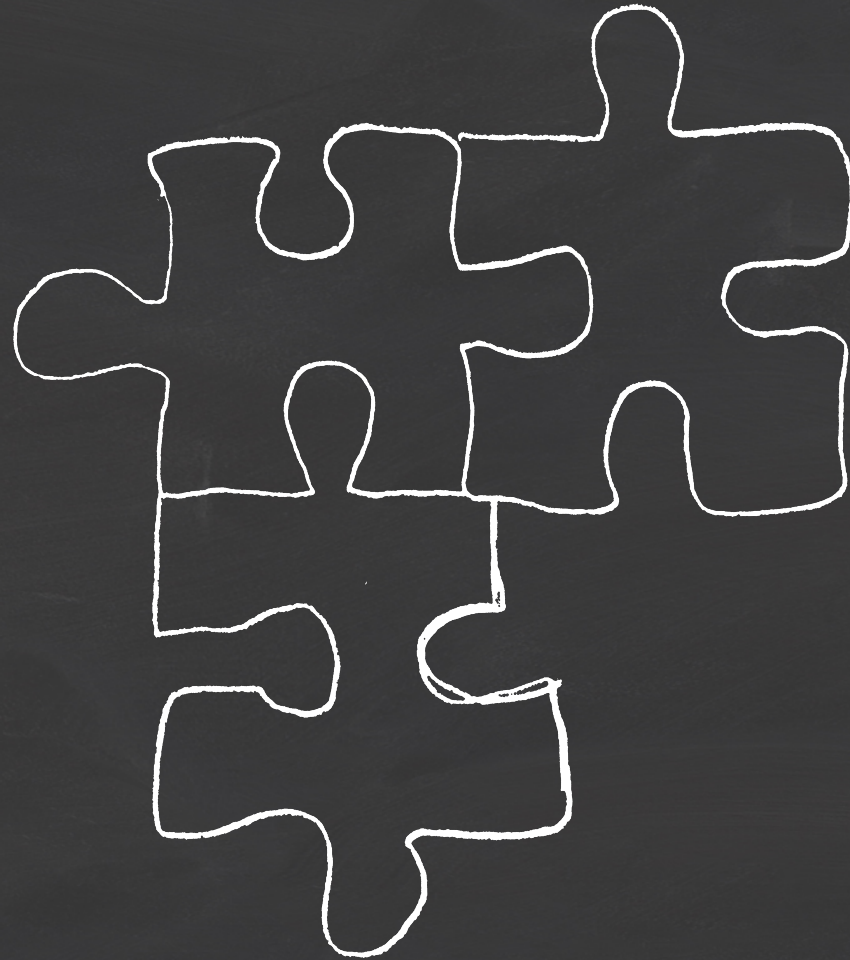
Engagemang

Sex liv

Barn



Konceptualisering



Film



Interaktionsanalys

S
William
går iväg

O
rädsla att
förlora honom
Änger
kontrollförlust

R
går efter
och skriver
elaka saker

K
minskar
Änger
Ökar kontroll

S
Nova står
och skriver
elaka
saker

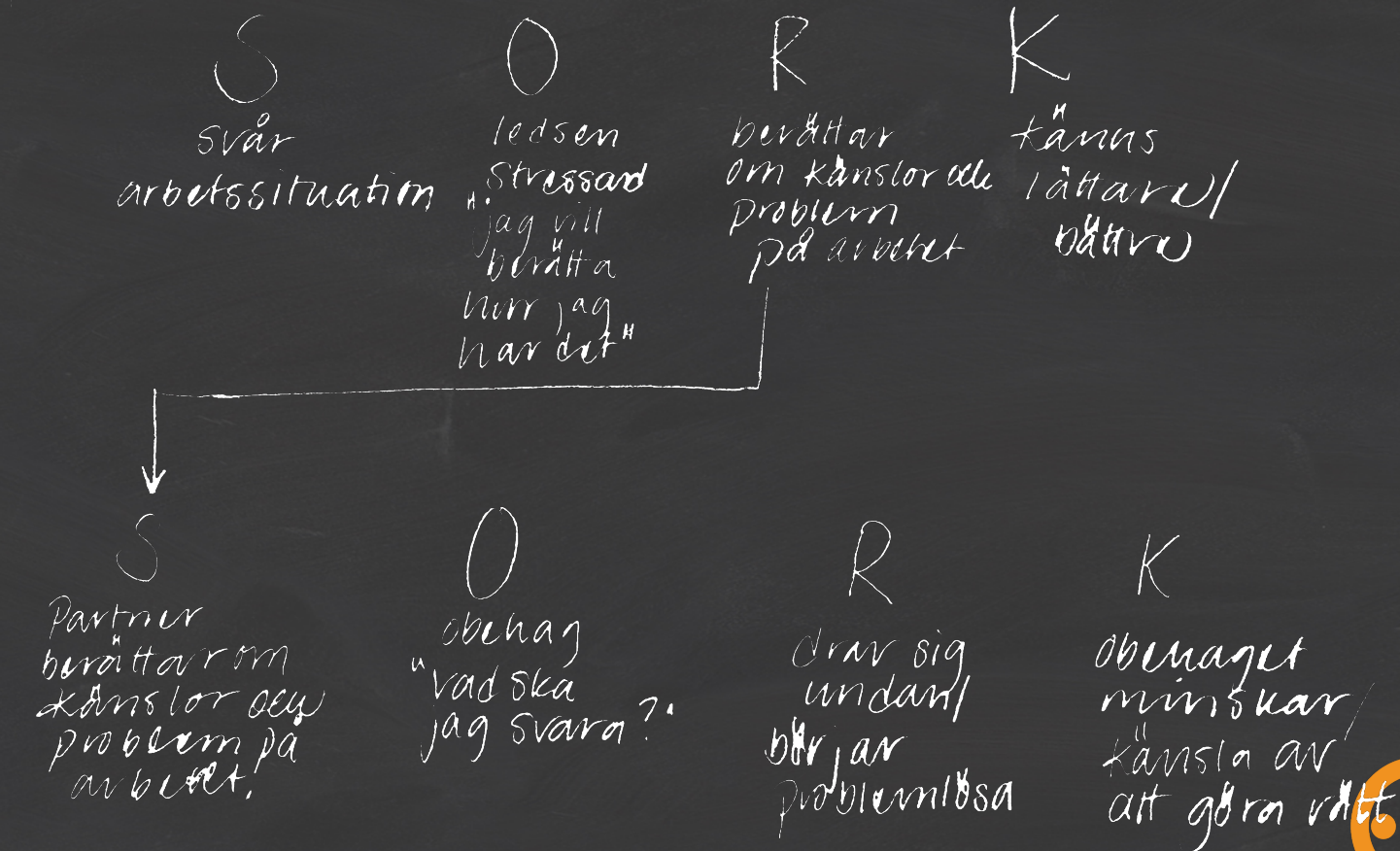
O
sorg
tomhet

R
lyssnar,
frågar om
hon har
något mer
att säga

K
känsla av att
göra rätt, respektera
Ökad kontroll



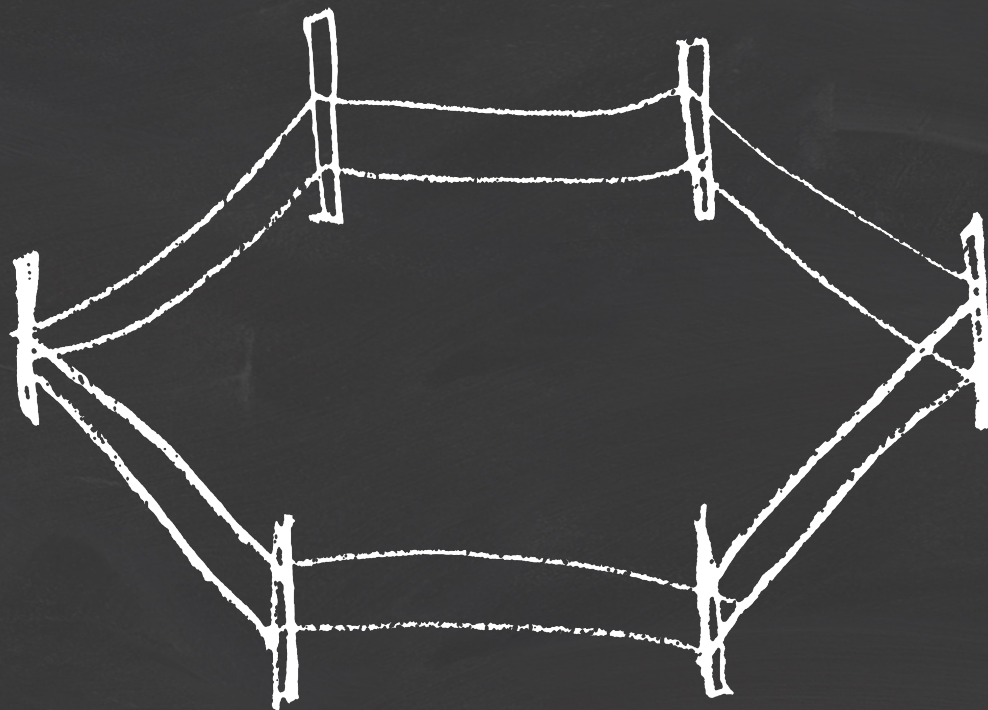
Återkoppling



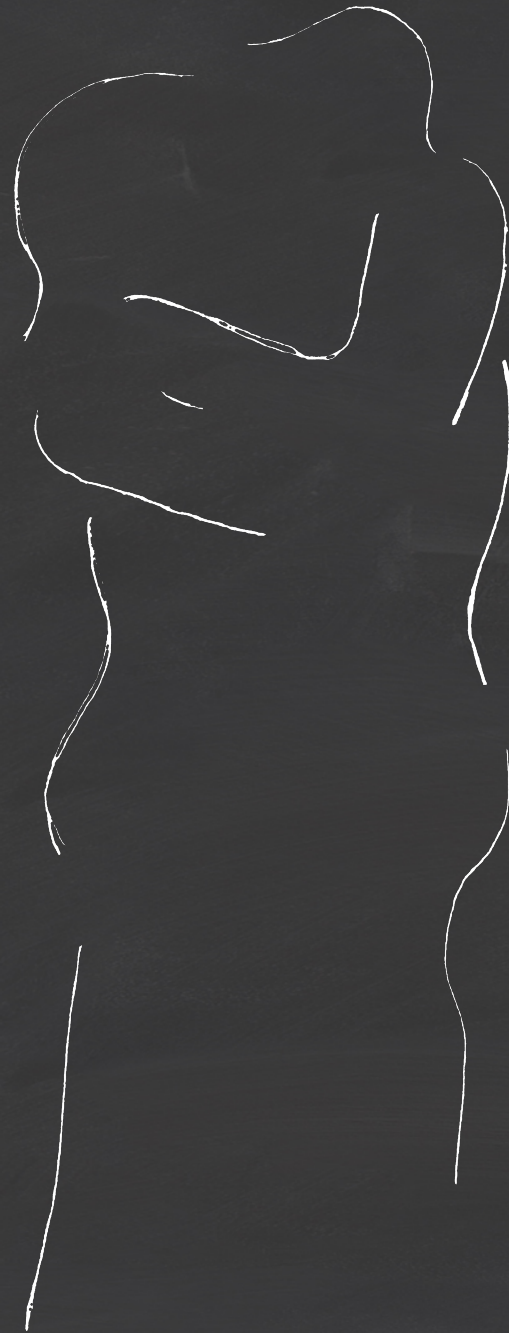
När säger man nej?



Behandlingsarbetets start

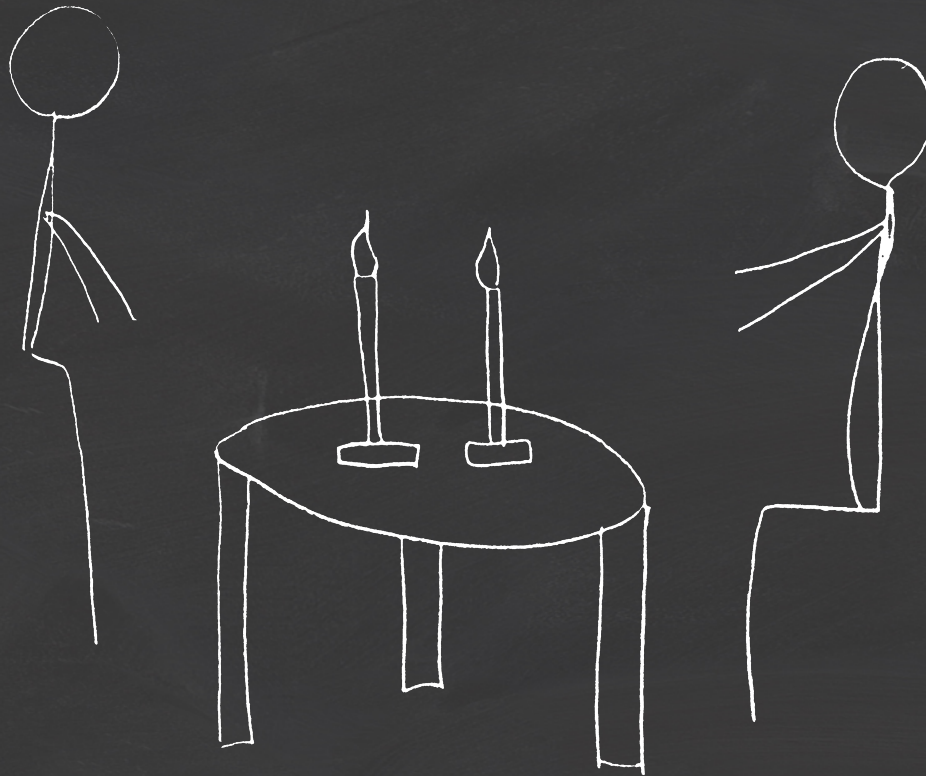


Empatiskt möte



psykologpartners

Gemensam distans

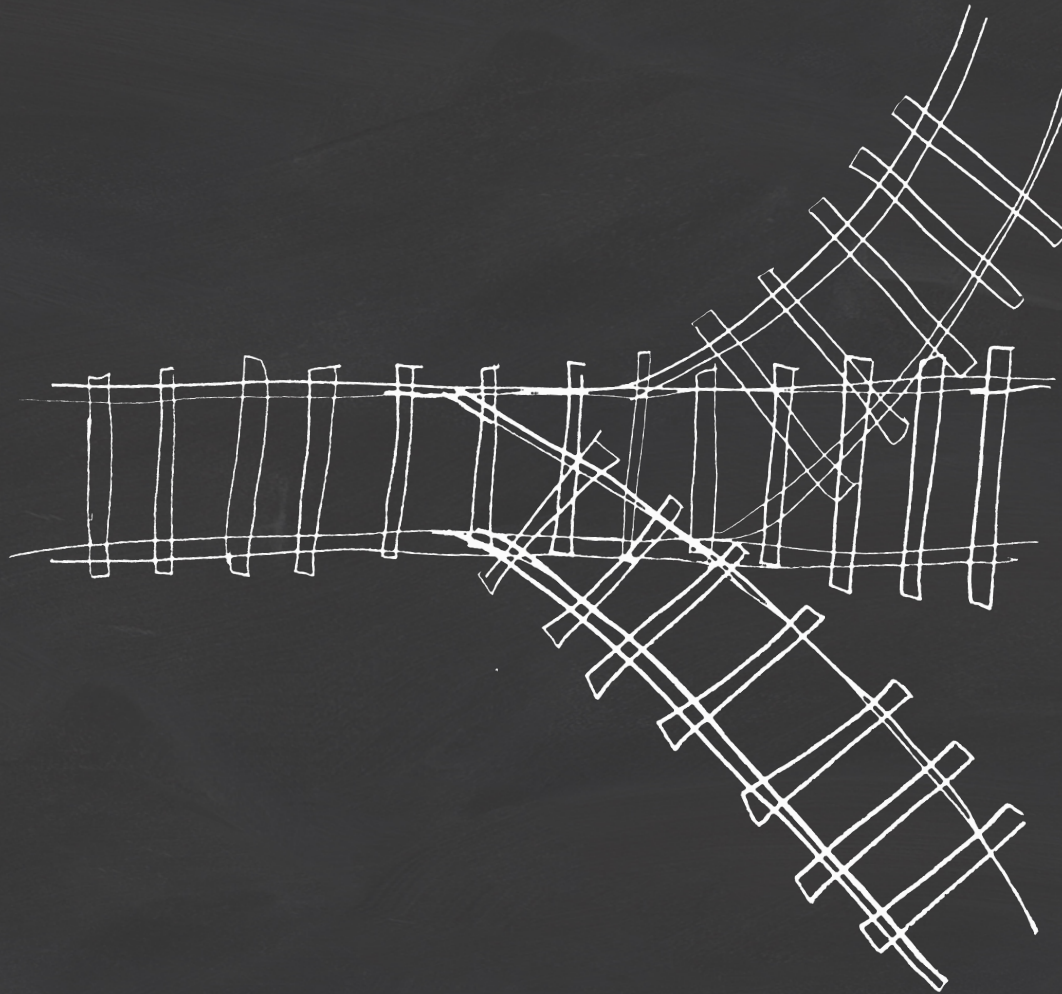


Toleransträning

"
Det var plastpåsar
i hela lägenheten!"



Förändringsstrategier



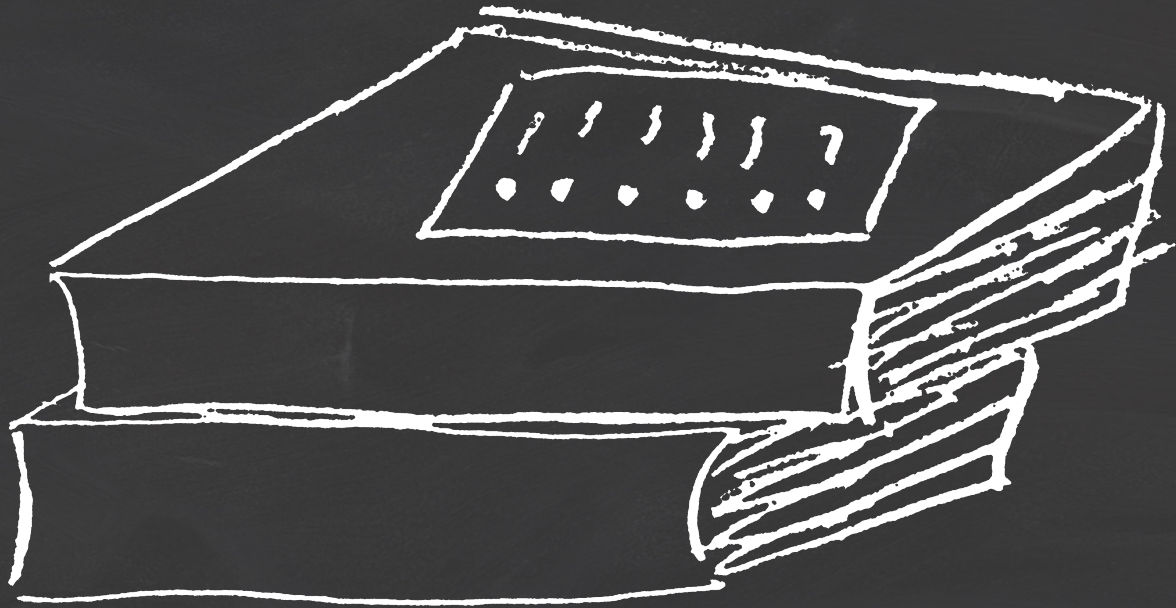
Kommunikationsträning



Problemlösung



Hemuppgifter



Feelings of love come and go, but
actions of love can be taken any time.





Tack!



psykologpartners