info scholing Cognitieve Gedragstherapie voor zorgprofessionals

**Cursusinformatie**
De totale cursus bestaat uit 5 cursusdagen die in totaal 3 modules omvatten. Lestijden van 9:30 – 16:30.

Module 1 (2 dagen): In het eerste deel van de cursus wordt vooral ingegaan op gedragstherapeutische interventies. Zowel de theorie als de praktijk komt aan de orde.

Module 2 (2 dagen): In het tweede deel van de cursus wordt meer ingegaan op onderliggende cognities en schema’s bij de patiënt. Zowel de theorie als de praktijk komen aan de orde. Verder leert de cursist bij zichzelf disfunctionele cognities (welke onder andere in werksituaties en contact met de cliënten belemmerend kunnen zijn) herkennen en veranderen.

Module 3 (1 dag): In het derde deel van de cursus wordt het geleerde uit de voorgaande delen verder verdiept en geoefend in een terugkomdag. Cursisten brengen hiervoor eigen casussen in.

**Module 1**

**In deze module ligt de nadruk op gedrag van de cliënt. Hoe komt gedrag tot stand, welke factoren beïnvloeden het gedrag van cliënten, hoe analyseer je welke factoren ongewenst gedrag in stand houden en welke gedragstherapeutische interventies kunnen gebruikt worden om gewenst (eet)gedrag te bewerkstelligen.**

**Competenties Module 1**
- kennis van leertheorieën die ten grondslag liggen aan gedragstherapie;

- kennis van gedragstherapeutisch technieken en hoe deze in een dieetbehandeling kunnen bijdragen aan verbetering van het (eet)gedrag;

- de vaardigheid om een eetdagboek van de cliënt beter te benutten binnen de behandeling;

- de vaardigheid om gebruik te maken van functie analyse van (eet)gedrag en dit te gebruiken in de behandeling;
- de vaardigheid om zelfcontrolemethodieken te gebruiken in de behandeling van de cliënt;

de vaardigheid om functie en betekenis van het disfunctionele gedrag van de cliënt te
herkennen en dit te bespreken met de cliënt, met het doel gedragsverandering te bewerkstelligen.

**Module 2**

**In deze module ligt de nadruk op disfunctionele cognities die van invloed zijn op instandhouding van ongewenst (eet)gedrag bij de cliënt. De gedrags- en cognitieve therapie worden gecombineerd om het gedrag van de cliënt beter te begrijpen en aanknopingspunten te vinden het gedrag om te buigen naar gewenst gezond gedrag. Om de technieken goed te kunnen begrijpen leren de cursisten deze eerst op zichzelf toepassen. Hierbij is het eigen functioneren van belang in relatie tot de cliënt. Daarna leren de cursisten ook deze interventies gebruiken in de behandeling van hun cliënt.**

**Competenties Module 2**

- kennis van de basistheorie over cognitieve therapie;

- kennis over de verbanden tussen gedrag, cognities en gevoel welke van invloed zijn op eetgedrag;

- kennis over een aantal cognitieve interventies die tijdens de behandeling kunnen worden toegepast;
- kennis om te achterhalen welke disfunctionele gedachten het ongezonde gedragspatroon van de cliënt in stand kunnen houden;
- de vaardigheid om disfunctionele gedachten over voeding, gewicht, zelfwaardering,
lichaamsbeeld en zelfeffectiviteit bij de cliënt te herkennen;
- de vaardigheid om functie en betekenis van het disfunctionele gedrag van de cliënt te herkennen en dit te bespreken;

- de vaardigheid om eigen disfunctionele gedachten die belemmerend kunnen zijn in werksituaties en contact met de cliënt te herkennen en te wijzigen.

**Module 3**
Deze module staat open voor cursisten die zowel module 1 als 2 hebben afgerond.

Cursisten oefenen verder in het geleerde. Verdieping en oefening van het geleerde staat voorop. Hierbij worden onder andere door middel van ingeleverde geluids- en/of beelddragers worden casussen geanalyseerd, geoefend door middel van rollenspel en geoefend door het toepassen van verschillende technieken op een casus.

‘Moeilijke’ patiënten en patiënten in de ‘weerstand’ krijgen hierbij de nadruk. Verder wordt deze module ook het eigen functioneren als diëtist besproken vanuit cognitief gedragstherapeutisch aspect.

**Competenties Module 3**
- kennis en vaardigheid om de valkuilen in de behandeling te onderkennen en hierop in te gaan;

- kennis en vaardigheid om het eigen functioneren te analyseren en aan te passen;

- verbetering van het kunnen gebruiken van de geleerde basisvaardigheden uit module 1 en 2.

**Post-HBO scholing ‘cognitieve gedragstherapie voor zorgprofessional’**

**Cursusdag 1.**

**Thema’s**

- kennismaking

- gespreksvoering

- achterhalen van de hulpvraag van de cliënt

- beoordelen van fase in motivatie tot verandering

- uitleg basistheorieën leertheorie

- uitleg conditionering

**Te lezen**

- info ‘stages of change’

- artikel ‘Socratisch Motiveren’ van Appelo & Hoogduin

**Opzet cursusdag 1**

 9:00 ontvangst

 9.30 - kennismaking

 - hindernissen en problemen in de praktijk van de diëtist

 - wat wil iedereen hier leren

10.15 - pptstages of change: achterhalen hulpvraag, inschatten fase gedragsverandering

11:00 pauze

11:15 - plenair casusbesprekingen ‘vaststellen hulpvraag’

 - plenair casusbesprekingen ‘inschatten van veranderingsfase’

12:30 lunchpauze

13:15 ppt

- Socratisch Motiveren: de basisprincipes

13:45 - oefenen met basisgespreksvaardigheden; Socratische methode en vaststellen hulpvraag

14:30 ppt

- historische achtergrond en ontwikkeling GT

- drie basistheorieën over aanleren van gedrag (habituatie en sensitisatie, klassieke en operante conditionering

15:00 pauze

15:15 uitleg Functie Analyse van gedrag met praktijk voorbeelden

16:00 evaluatie van de dag en uitleg huiswerk

 - in de eigen werksituatie oefenen in het duidelijk naar boven krijgen wat de cliënt wil bereiken met de behandeling (hulpvraag en behandeldoel)

 - in de eigen werksituatie inschatten bij de cliënt in welke fase van gedragsverandering deze momenteel zit

 - bijhouden eigen eetdagboek

 - 2 of meer cliënt(en) een eetdagboek laten bijhouden

 - lezen hoofdstukken 1,2,3,4 uit ‘je gevoel de baas’

 - lezen artikel ‘cognitieve gedragstherapie bij overgewicht en behoud van gewichtsverlies’

 - doorlopende huiswerkopdracht

16:30 Afsluiting

Doorlopende huiswerkopdracht die aan het eind ingeleverd moet worden bestaat **na de eerste** cursusdag uit:

1. korte beschrijving van inschatting hulpvraag en behandeldoel van 1 of meer cliënten (geef hierbij aan hoe je hebt doorgevraagd en waarom je tot deze conclusie bent gekomen)
2. korte beschrijving van de inschatting van de fase van gedragsverandering van 1 of meer cliënten (geef hierbij aan welke vragen je hebt gesteld en waarom je tot deze conclusie bent gekomen)
3. bijhouden van eigen eetdagboek van minimaal 2 weken
4. eetdagboek laten bijhouden door minimaal 2 cliënten

**Cursusdag 2.**

**Thema’s**

- historische achtergrond van gedrags- en cognitieve therapie

- het maken van functieanalyses; wat houdt het (problematische) eetgedrag in stand

- oefening in enkele gedragstherapeutische interventietechnieken

**Van tevoren lezen**

- uit boek ‘ je gevoel de baas’ hoofdstuk 1,2,3,4

- bijgevoegde informatie voor patiënten uit ‘cognitieve therapie; de basisvaardigheden’

- artikel van Marieke Werrij ‘cognitieve gedragstherapie bij overgewicht en behoud van gewichtsverlies’

- bijgevoegde informatie over het maken van functieanalyses

**Opzet cursusdag 2**

 9:00 ontvangst

 9:30 - bespreken huiswerk (inschatten van veranderingsfase bij cliënten, hulpvraag en behandeldoel vaststellen, eigen eetdagboek, eetdagboek van cliënt)

10:30 ppt

- werken met de functie analyse

11:00 pauze

11:15 functieanalyse spel

12:00 uitleg zelfcontrole methode en hiermee laten oefenen

12:30 lunchpauze

13:15 uitleg voor-nadelen matrix met twee stoelen techniek en hiermee laten oefenen

14:30 - uitleg over verbinding tussen omgeving, lichamelijke reacties, stemmingen, gedragingen en gedachten (hfd 1 en 2, boek ‘je gevoel de baas’), met voorbeelden van praktijk casussen

 - uitleg over stemmingen identificeren en scoren en maken van gedachtenrapport (hfd 3 en 4, boek ‘je gevoel de baas’), met voorbeelden van praktijkcasussen

15:15 pauze

15:30 - bespreken eigen eetdagboek en achterhalen van mogelijke samenhang tussen eetgedrag, stemmingen en gedachten, in kleine groepjes

16:00 plenair nabespreken

16:15 uitleg huiswerk:

 - beschrijving van eigen situaties en problemen waar men tegenaan loopt, als basis voor CT

- bespreken eetdagboek met cliënt die dit heeft bijgehouden, probeer hierbij ook samenhangen duidelijker te krijgen in het gesprek met de cliënt door het maken van een functie analyse

 - lezen hoofdstuk 5, 6 en 7 uit boek ‘je gevoel de baas’

 - informatie horende bij cursusdag 3

16:30 Afsluiting

Doorlopende huiswerkopdracht die aan het eind ingeleverd moet worden bestaat na de eerste cursusdag uit:

1. korte beschrijving van inschatting hulpvraag en behandeldoel van 1 of meer cliënten (geef hierbij aan hoe je hebt doorgevraagd en waarom je tot deze conclusie bent gekomen)
2. korte beschrijving van de inschatting van de fase van gedragsverandering van 1 of meer cliënten (geef hierbij aan welke vragen je hebt gesteld en waarom je tot deze conclusie bent gekomen)
3. bijhouden eigen eetdagboek minimaal 2 weken
4. eetdagboek laten bijhouden door minimaal 2 cliënten

Doorlopende huiswerkopdracht die aan het eind ingeleverd moet worden bestaat **na de tweede** cursusdag uit:

1. maken van een of meer functie analyses aan de hand van het eetdagboek
2. bijhouden van eigen situaties en gebeurtenissen waar men tegenaan loopt als basis voor bespreking van CT op dag 3

**Cursusdag 3.**

**Thema’s**

- herhaling functieanalyse (kort)

- uitleg toevoeging cognities, Beck (CT) en Ellis (RET)

- theorie cognitieve therapie

- achterhalen van disfunctionele gedachten

- het maken van G-schema’s

**Van tevoren lezen**

- hoofdstuk 5,6 en 7 uit boek ‘je gevoel de baas’

- bijgevoegde informatie voor patiënten uit ‘cognitieve therapie; de basisvaardigheden’

- bijgevoegde informatie over disfunctionele denkpatronen

- artikel: Remco Havermans en Anita Jansen ‘hoe kinderen groente lekker leren vinden’

**Opzet van cursusdag 3**

 9:00 ontvangst

9:30 bespreken huiswerkopdracht

 - bespreken eetdagboek met cliënt

 - beschrijving eigen registraties van gebeurtenissen waar men tegenaan loopt

10:00 terugkomen op functieanalyse, oefenen met praktijkvoorbeelden uit de groep

11:00 pauze

11:15 ppt

 - historische achtergrond en ontwikkeling van CT

12:00 bespreking van eigen registraties en gebeurtenissen en in kader van CT plaatsen

12:30 lunchpauze

13:15 ballonoefening

13:30 ppt gedachteschema

- achterhalen van systematische vertekeningen in het denken (info disfunctionele denkpatronen)

 - leren gebruiken van gedachteschema’s, identificeren van automatische (disfunctionele) gedachten (plenair)

14:00 oefenen met achterhalen van disfunctionele denkpatronen door middel van invullen van gedachteschema’s waarbij de eigen situaties worden gebruikt, plenair

14:30 video: gesprek met cliënt over gedachten, Socratisch, niet veroordelend

15:00 pauze

15:15 verder oefenen met achterhalen van disfunctionele denkpatronen in tweetallen met de eigen ingebrachte situaties met behulp van het gedachtenschema

16:00 uitleg huiswerk

 - eigen disfunctionele automatische gedachten achterhalen in de vorm van

 G-schema’s. Diverse G-schema’s maken thuis.

 - doorgaan met het maken van functieanalyses en eventueel gedachteschema’s bij cliënten

 - lezen hfd 8 uit boek ‘je gevoel de baas’

16:30 Afsluiting

Doorlopende huiswerkopdracht die aan het eind ingeleverd moet worden bestaat na de eerste cursusdag uit:

1. korte beschrijving van inschatting hulpvraag en behandeldoel van 1 of meer cliënten (geef hierbij aan hoe je hebt doorgevraagd en waarom je tot deze conclusie bent gekomen)
2. korte beschrijving van de inschatting van de fase van gedragsverandering van 1 of meer cliënten (geef hierbij aan welke vragen je hebt gesteld en waarom je tot deze conclusie bent gekomen)
3. bijhouden eigen eetdagboek minimaal 2 weken
4. eetdagboek laten bijhouden door minimaal 2 cliënten

Doorlopende huiswerkopdracht die aan het eind ingeleverd moet worden bestaat na de tweede cursusdag uit:

1. maken van een of meer functie analyses aan de hand van het eetdagboek
2. bijhouden van eigen situaties en gebeurtenissen waar men tegenaan loopt als basis voor bespreking van CT op dag 3

Doorlopende huiswerkopdracht die aan het eind ingeleverd moet worden bestaat **na de derde** cursusdag uit:

7. het maken van gedachteschema’s over je eigen situaties

8. volgende keer inleveren van het hele pakket doorlopende huiswerkopdracht

**Cursusdag 4.**

**Thema’s**

- het maken van G-schema’s

- gedragsexperimenten

- het uitdagen van disfunctionele gedachten door middel van specifieke interventietechnieken

**Van tevoren lezen**

- bijgevoegde tekst over specifieke interventiemethoden

- uit boek ‘ je gevoel de baas’ hoofdstuk 8

- artikel van Peter Daansen: ‘Obesitas, voer voor psychologen’

**Opzet cursusdag 4**

 9:00 ontvangst

9:30 bespreken huiswerk

 - G-schema’s en eigen disfunctionele gedachten

 - functieanalyse van cliënt

10:30 uitleg over het uitdagen van gedachten, dmv voorbeelden (plenair)

11:00 pauze

11:15 oefenen met uitdagen van gedachten, met ingebrachte cliënten

11:45 gedragsexperimenten en actieplannen, Hfd 8

gebruikmaken van specifieke interventiemethoden om gedachten uit te dagen, bijvoorbeeld

 - taartpunttechniek (lichaamsbeeld / zelfwaardering)

 - meerdimensioneel evalueren

 - gebruik van hulpkaarten

 - bijhouden van succesdagboek

 - kettingtechniek

12:30 lunchpauze

13:15 vervolg specifieke interventiemethoden

15:00 pauze

15:15 wat heb je geleerd tijdens deze cursus over jezelf en je cliënten

16:00 - inleveren van de doorlopende huiswerkopdracht

- evaluatie van de cursus en afscheid

16:30 Afsluiting

**Cursusdag 5, terugkomdag.**

**Thema’s**

- verdieping van de kennis en vaardigheid om de valkuilen in de behandeling te onderkennen en hierop in te gaan;

- verdieping van de kennis en vaardigheid om het eigen functioneren te analyseren en aan te passen;

- verbetering van het kunnen gebruiken van de geleerde basisvaardigheden uit module 1 en 2.

**Van tevoren lezen**

- boek ‘je gevoel de baas’ vooral hoofdstuk 5,6,7 en 8, Greenberger, D. & Padeski, C.Pearson Assessment and Information, 2004

- De Socratische Methode en het gedachteschema: pg 81-105 uit ‘Cognitieve Therapie, de basisvaardigheden’, Erik Ten Broeke, Colin van der Heiden, Steven Meijer en Ger Schurink, Cure & Care Publishers, Nijmegen 2004.

**Voorbereiding**

een of meerdere casussen voorbereiden door middel van het maken van een beeld/geluidopname en deze van tevoren zelf een aantal malen bekijken en leerpunten analyseren.

**Opzet cursusdag 5, terugkomdag**

 9:00 ontvangst

 9:30 uitwisselen ervaringen, aangeven welke onderdelen van de CGT-technieken nog lastig zijn en mogelijk meer oefening nodig hebben in de middag

10:00 eerste serie oefeningen met rollenspel, analyse en nabespreking

11:15 koffiepauze

11:30 tweede serie oefeningen met rollenspel, analyse en nabespreking

12:45 lunch

13:30 bespreking van de knelpunten uit de oefeningen, plenair oefenen met alternatieven in interventietechnieken

14:45 theepauze

15:00 wat doet de cliënt met jezelf (waar zit je eigen zwakke plek en hoe kan dit zijn weerslag hebben op het contact met de cliënt?). Uitwerking van deze informatie in functieanalyse en g-schema.

16:15 nabespreking en evaluatie

16:30 afsluiting

**Tijdinvestering Module 1**

aanwezigheid 2 dagen (9:30-16:30) 5 uur en 45 min xl 2 11,5 uur

eetdagboek bijhouden, minimaal 2 weken 5,5 uur

huiswerk lezen 2x3 uur 6,0 uur

in praktijk huiswerk met cliënten en verslaglegging daarvan 5,0 uur  **totaal 28,0 uur**

**Tijdsinvestering Module 2**

aanwezigheid 2 dagen (9:30-16:30) 5 uur en 45 min xl 2 11,5 uur

maken van G-schema’s zelf 5,5 uur

huiswerk lezen 2x3 uur 6,0 uur

in praktijk huiswerk met cliënten en verslaglegging daarvan 5,0 uur  **totaal 28,0 uur**

**Tijdsinvestering Module 3**

aanwezigheid 1 dag(9:30-16:30) 5 uur en 45 min 5,75 uur

voorbereiden van de gespreksopname en de casus 3,0 uur

doorlezen van achtergrond informatie mbt therapeut-cliëntrelatie 2,25 uur

 **totaal 11 uur**

**De totale scholing omvat 67 uur.**

**Het verplichte leeswerk van module 1 & 2 omvat 36 & 33 pagina’s artikelen en tekst 69 pg**

**Het verplichte boek “je gevoel de baas’ omvat 130 pagina’s leeswerk**

**met huiswerkopdrachten die ook in de lessen besproken worden. 130 pg**

**Achtergrondtekst voor Module 3 omvat 30 pagina’s leeswerk 30 pg**

**Het huiswerk uit de doorlopende huiswerkopdracht dient te worden ingeleverd en wordt nagekeken. Bij een onvoldoende moet het opnieuw gemaakt worden of een vervangende opdracht gemaakt.**

**Info voor st ADAP, over de CGT scholing, modulaire opbouw**

***Cognitieve Gedragstherapie.***

*Binnen de dietistenpraktijk vindt steeds meer een een verschuiving plaats van alleen dieetbehandeling naar totale begeleiding gericht omgaan met voeding en gezondheid. Gezondheidsbevorderend gedrag is hierbij een belangrijk thema.*

*Een dergelijk begeleidingstraject is gebaat bij het gebruik van psychologische interventies die gericht zijn op gedragsverandering in de richting van een gezonder eet- en leefgedrag. Bij de behandeling van obesitas wordt pijnlijk duidelijk dat een dieetadvies in de meeste gevallen onvoldoende resultaat heeft. Aanvulling met technieken uit de cognitieve gedragstheraie geeft betere resultaten op langere termijn. Cognitieve gedragstherapie is een efficiente en werkzame behandelvorm. Bij obesitas is aangetoond dat cognitieve gedragstherapie naast dieetinterventie op lange termijn een veel beter resultaat geeft op gewichtsverlies. Voor dietisten kan het gebruik van cognitieve gedragstherapeutische technieken dan ook een goede aanvulling zijn in de behandeling van obesitas. Ook ook bij de behandeling van andere chronische aandoeningen als diabetes-, maag-lever- of hartziekten ligt het voor de hand dat toevoeging van cognitieve gedragstherapie aan dieetinterventie meerwaarde heeft.*

***onderwerpen die in de cursus aan bod komen:***

*- theorie over leertheorieën en conditionering;*

*- inleidende theorie over gedragstherapie;*

*- leren gebruiken van gedragstherapeutische technieken in de behandeling van de client (zoals functieanalyse van ongewenst gedrag, zelfcontrolemethodieken, gebruik van eetdagboeken en hieruit de gewenste informatie destilleren voor de behandeling;*

*- inleidende theorie over cognitieve therapie (uitleg schema's Beck)*

*- leren gebruiken van cognitieve technieken zoals het disfunctionele (eet)gedrag inrelatie brengen met gedachten en emoties, achterhalen van disfunctionele cognities en het uitdagen van deze disfunctionele cognities;*

*- alle onderdelen worden zowel in de lessen als in de praktijksituatie in de vorm van huiswerk geoefend*

**Daarnaast ook voor CGT de aanvullende vragen:**

***Leerdoelen****: zie info bij Module 1 – 2 en 3 (pg 1 en 2)*

***Totaal aantal contacturen:*** *zie pg 11 (11,5 + 11,5 + 6 = 29)*

***Totaal aantal uren zelfstudie****: zie pg 11 (38 uur)*

***Ingevulde programmaonderdelen****: zie opbouw van de 4 dagen en de terugkomdag*

***Studiemateriaal:*** *scholingsmap met programma, achtergrondinformatie, gebruikte oefeningen om de technieken te leren, artikelen ter ondersteuning en leerboek ‘je gevoel de baas’*

***Gebruikte literatuur:***

- artikel ‘Socratisch Motiveren’ van Appelo & Hoogduin

- bijgevoegde informatie voor patiënten uit ‘ geïntegreerde cognitieve therapie’ van Korrelboom & ten Broeke

- artikel van Marieke Werrij ‘cognitieve gedragstherapie bij overgewicht en behoud van gewichtsverlies’ NTvD, 2008

- informatie voor patiënten uit ‘cognitieve therapie; de basisvaardigheden’ van ten Broeke et al

- bijgevoegde informatie over disfunctionele denkpatronen

- artikel: Remco Havermans en Anita Jansen ‘hoe kinderen groente lekker leren vinden’

- De Socratische Methode en het gedachteschema: pg 81-105 uit ‘Cognitieve Therapie, de basisvaardigheden’, Erik Ten Broeke, Colin van der Heiden, Steven Meijer en Ger Schurink, Cure & Care Publishers, Nijmegen 2004.

- boek ‘je gevoel de baas’ vooral hoofdstuk 5,6,7 en 8, Greenberger, D. & Padeski, C.Pearson Assessment and Information, 2004

- achtergrondinformatie uit cognitieve gedragstherapie bij obesitas van Daansen, Bosch & Braet, 2004

***Eventuele opmerkingen of toelichting voor de accreditatiecommissie:***

De nascholing CGT wordt nu al zo’n 5 jaar gegeven, waarbij de evaluaties van de cursisten gemiddeld ruim boven de 8 scoren. Cursisten zijn zeer tevreden over de cursus, vinden dat ze veel leren en ook de onderdelen direct in de diëtistenpraktijk kunnen toepassen.

***Op welke consensus is de nascholing gebaseerd:***

Binnen psychologische behandelingen is cognitieve gedragstherapie al vele jaren de meest evidence based therapievorm en derhalve veelal de eerste keuze therapievorm. Vooral onderzoek gericht op verandering van ongezond gedrag, zoals eetgedrag, is gebaat bij deze interventietechnieken.