

## **BASISCURSUS GEDRAGSTHERAPIE EN COGNITIEVE THERAPIE**

### **I. Opzet en doelstellingen van de cursus Gedragstherapie en Cognitieve therapie.**

Deze cursus is een basiscursus in de gedragstherapie en de cognitieve therapie. De cursus valt te onderscheiden in twee delen, te weten een introductie in de gedragstherapie en cognitieve therapie en een verdieping in de gedragstherapie en cognitieve therapie.

#### **Werkuren:**

Deze basiscursus omvat in totaal 102 contacturen, opgebouwd uit de introductie in de gedragstherapie en cognitieve therapie (60 contacturen) en de verdieping in de gedragstherapie en cognitieve therapie (42 contacturen). Het aantal externe uren is op 255 uur, waarvan 177 studie-uren en 77 overige uren (externe huiswerkopdrachten etc.), waardoor het totaal aantal werkuren komt op 357 uur.

#### **Leerdoelen:**

- het kunnen denken en handelen vanuit het leertheoretische- en cognitieve kader
- het kunnen hanteren van het gedragstherapeutische proces
- het kunnen vertalen van leerprincipes naar (een) analyse(s) van het probleem
- het kunnen uitvoeren van een aantal interventies

#### **I.a. Introductie in de gedragstherapie en cognitieve therapie:**

In dit gedeelte worden de volgende onderwerpen behandeld:

- geschiedenis van en stromingen binnen de gedragstherapie
- invloeden vanuit de wetenschap: leer- en sociale psychologie, emotietheorie, effectonderzoek
- het gedragstherapeutische proces
- leermodellen
- het ontwerpen van functie-analyse en betekenis-analyse
- het opstellen van een behandelplan
- gedragstherapeutische en cognitieve interventies
- met probleemgedrag samenhangende interactiepatronen
- functieanalyse van de therapeutische relatie
- Verscheidene technieken en procedures zoals exposure, uitdaagtechnieken en motiveringstechnieken

#### **Periode:**

20 bijeenkomsten van 3 uur.

#### **I.b. Verdieping in de gedragstherapie en cognitieve therapie:**

In de verdieping in de gedragstherapie komen specifieke toepassingen aan de orde. De onderwerpen van de cursus zijn zo gekozen dat van een inleiding kan worden gesproken die inzicht geeft in de theorie en praktijk van de gedragstherapie en cognitieve therapie, waarbij de nadruk ligt op het kunnen denken en handelen vanuit het leertheoretische en cognitieve kader. De onderwerpen zijn:

- Gedragstherapie en cognitieve therapie bij Angst en Depressie bij kinderen. Cursisten maken kennis met de wereld van de kinder- en jeugdpsychiatrie. Aan de hand van casusmateriaal en oefenen in rollenspelen wordt de diagnostische kennis rond angst en depressie aangescherpt en krijgen de cursisten te maken met de rol van ouders en andere belangrijke personen in het leven van een kind. Naast aandacht voor de

diagnostiek wordt er gekeken naar mogelijke behandelstrategieën. De cursisten zullen gaan oefenen met enkele behandelstrategieën vanuit de gedragstherapie.

- Gedragstherapie en cognitieve therapie bij Angststoornissen. Aan de orde komen de multidisciplinaire richtlijnen voor angststoornissen en met name sociale fobie, paniekstoornis met en zonder agorafobie, hypochondrie, obsessief-compulsieve stoornis en Trauma type I
- Gedragstherapie en cognitieve therapie bij depressie. Aan de orde komen de multidisciplinaire richtlijnen voor depressie, diagnostiek, ernstbepaling, de invloed van (traumatische) ervaringen in de kindertijd en transculturele aspecten van depressie en onderlinge gedragsmodificatie

**Periode:**

12 bijeenkomsten van 3 uur.

De verdieping in de gedragstherapie wordt afgesloten met een casusbespreking behandeling. Cursisten brengen een casus in met daarin:

- een meer gedragstherapeutische (functie-analyse; betekenisanalyse etc.) en een meer cognitief-therapeutische probleemanalyse
- een verslag van een (cognitief-)gedragstherapeutische behandelingsaanpak.

**Periode:**

2 bijeenkomsten van 3 uur.

## 2. Werkwijze, toets en opdrachten

**Literatuur:**

Het boek van Korrelboom en Ten Broeke dient als basis bij de introductie in de gedragstherapie. In de verdieping in de gedragstherapie wordt gebruik gemaakt van literatuur gekozen bij het specifieke onderwerp. Voor elke bijeenkomst wordt de opgegeven literatuur bestudeerd. De docenten geven tijdens de bijeenkomsten een inleiding over de diverse onderwerpen.

**Werkwijze:**

In de cursus wordt gebruik gemaakt van verscheidene werkvormen zoals presentaties door de docenten, audio-visueel materiaal, demonstratie van technieken, oefening van vaardigheden door middel van rollenspellen en bespreking van casuïstiek\*.

Iedere bijeenkomst wordt er een pauze gehouden van een kwartier op een daarvoor geschikt moment. Als er twee bijeenkomsten op één dag zijn, is er tussen de twee bijeenkomsten een pauze van een uur.

\* Zowel de cursisten als de docent brengen casuïstiek in. Indien de cursist een audio-opname maakt op een cassettebandje, dient zelf een afspeelapparaat te worden meegebracht.

**Opzet van de bijeenkomsten:**

- Introductie door twee cursisten naar aanleiding van de bestudeerde stof
- Toelichting door de docenten
- Het oefenen van het in praktijk brengen van de theorie met behulp van hierboven genoemde werkvormen
- Reflectie op de verbinding van theorie en praktijk en eigen rol van therapeut

- Verbinding met de volgende bijeenkomst.

**Huiswerk:**

Het huiswerk bestaat uit het bestuderen van de literatuur en uit enkele opdrachten, zoals het maken van bijvoorbeeld analyses van een eigen casus. Deze worden besproken in de groep.

**Aanwezigheid:**

Aanwezigheid is verplicht. Slechts bij overmacht is afwezigheid tot een maximum van 10% van het totale aantal cursussen toegestaan. Wanneer er sprake is van overmacht of ziekte dient de gezondheidszorgpsycholoog i.o. zich af te melden bij de opleidingsmanager en, in overleg met de docent, een voorstel voor compensatie te doen aan de hoofdopleider. De hoofdopleider beoordeelt of en zo ja welke compensatiemaatregelen nodig zijn om een voldoende beoordeling voor het hele cursusonderdeel te kunnen geven.

**Toetsing:**

De introductie in de gedragstherapie en cognitieve therapie wordt schriftelijk getoetst in bijeenkomst 8. De casusbespreking aan het eind van de basis cursus is een toets van de verdieping in de gedragstherapie en van de basis cursus in het geheel. Door de cursist ingebrachte casuïstiek en de uit de deelname gebleken vaardigheden worden bij de beoordeling betrokken.