



**DRAAIBOEK OPLEIDING COGNITIEF  
GEDRAGSTHERAPEUTISCH WERKER**

## **Basis en verdieping opleiding Cognitieve Gedragstherapeutisch werker (50 uur)**

### **Docent(en):**

- drs. B. Brown; psychotherapeut, supervisor VGCT.

### **Periode:**

- 06-10-2015 t/m 01-12-2015
- 8 dinsdagen 10.00 – 12.15 en 13.00 – 17.00

### **Plaats:**

- Rotterdam

### **Inhoud en werkwijze**

In het eerste deel van de opleiding wordt ingegaan op het cognitief gedragstherapeutisch werken in het algemeen. Het gedragstherapeutisch proces, gedragstherapeutische diagnostiek en de basistechnieken van de cognitieve gedragstherapie worden behandeld. Vanaf bijeenkomst 3 wordt er ingegaan op de toepassing van dit gedragstherapeutisch werken bij de belangrijkste klachtgebieden: angst-, stemmings- en persoonlijkheidsstoornissen. Tevens wordt er aandacht besteed aan transdiagnostische factoren en motiverende technieken.

De cursus omvat:

- theoretische en praktijkgerichte uitleg
- literatuurstudie en -besprekingen
- demonstratie (door docent of d.m.v. videofragmenten)
- veel oefenen van vaardigheden in rollenspel (tweetallen, subgroepen, plenair) en d.m.v. huiswerkopdrachten
- casuïstiek bespreken

### **Leerdoelen opleiding**

Na afloop van de cursus beschikt de cursist over kennis van de denk- en werkwijze die wordt gehanteerd binnen de cognitieve gedragstherapie. De cursist is bekend met basisbegrippen uit de cognitieve gedragstherapie en gedragstherapeutische analyses (functie- en betekenisanalyse, holistische theorie). Na afloop van de cursus is de cursist in staat om gedragstherapeutische technieken, zoals registratie-opdrachten, exposure, gedragsexperimenten, responspreventie, zelfcontrole-, motiverings-, ontspannings- en uitdaagtechnieken te introduceren, uit te voeren en toe te kunnen passen bij veel voorkomende klachtgebieden (angst-, stemmings- en persoonlijkheidsstoornissen). De cursist is in staat om een deelaspect van een cognitieve gedragstherapie onder supervisie naar behoren uit te voeren. Na afloop heeft de cursist een visie ontwikkeld over de positie van de CGW-er t.o.v. andere behandelaars.

### **Literatuur**

Aan te schaffen:

- Praktijkboek gedragstherapie deel 1 (2012). Handboek voor cognitief gedragstherapeutisch werkers. Bas van Heycop ten Ham, Bert de Vos, Monique Hulsbergen. Boom, Amsterdam.
- Praktijkboek gedragstherapie deel 2 (2013). Handboek voor cognitief gedragstherapeutisch werkers. Bas van Heycop ten Ham, Bert de Vos, Monique Hulsbergen. Boom, Amsterdam.

### **Toetsing**

Schriftelijke toetsen over de literatuur (in bijeenkomst 4 en 8)

- Actieve deelname aan oefeningen, literatuurbesprekingen en huiswerkopdrachten
- Beheersing van technieken/vaardigheden
- Aanwezigheid conform de eisen van de VGCT:
  1. Bij verzuim van maximaal 10% worden huiswerkopdrachten van de verzuimde uren ingehaald
  2. Bij verzuim tot 20% worden de huiswerkopdrachten van de verzuimde uren ingehaald en worden er extra opdrachten gemaakt
  3. Bij verzuim van 20% of meer dienen de gemiste contacturen binnen een jaar na het einde van de basiscursus te worden ingehaald in een andere basiscursus

## INLEIDING CGT, LEERPRINCIPES EN ANALYSE (DAG 1)

<b>verplichte literatuur</b>	Hoofdstuk 1 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 1” (29 blz.) Hoofdstuk 2 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 1”(41 blz.) Hoofdstuk 3 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 1”(52 blz.)
<b>onderwerpen</b>	Algemene inleiding CGT Gedragstherapeutische leerprincipes Gedragstherapeutische analyse
<b>leerdoelen</b>	Cursisten weten wat klassieke en operante conditionering inhoudt, evenals het cognitieve model. Ze kunnen eenvoudige functie-en betekenisanalyses maken. Ze kunnen op basis van FA's en BA's mogelijke interventies bedenken

### **middag (14.00-17.15)**

14.00	Kennismaking
14.30	Uitleg opzet en inhoud van de cursus
15.00	Inleiding Cgt, klassieke conditionering en functie analyse
15.30	Literatuurbespreking
16.00	Demonstratie FA maken
16.30	Oefenen in subgroepen: maken van FA's

### **avond (18.00-21.00)**

18.00	Inleiding betekenis analyse
18.30	Oefenen in subgroepen: maken van BA
19.00	Plenaire terugkoppeling en voorbereiden FA/BA gecombineerd
19.30	Oefenen in subgroepen FA en BA gecombineerd
20.00	Plenaire bespreking
20.30	Nabespreken en huiswerkbespreking

### **praktijkopdracht voor dag 1 (n.v.t.)**

## HOLISTISCHE THEORIE, GEDRAGSTHERAPEUTISCH PROCES EN TECHNIEKEN (DAG 2)

<b>verplichte literatuur</b>	Hoofdstuk 4 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 1” (blz.63) Hoofdstuk 5 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 1” (blz.19)
<b>onderwerpen</b>	Holistische theorie Probleemkeuze, behandelplan, gedragstherapeutisch proces Technieken gericht op gedrag (1)
<b>leerdoelen</b>	Cursisten zijn in staat een holistische theorie op te stellen. Cursisten zijn in staat tot het kiezen van het te bewerken probleemgedrag en daarbij passende doelen te formuleren. Ze beschikken over kennis over het gedragstherapeutisch proces, waaronder het verrichten van observaties, metingen en het evalueren van de behandeling. Cursisten beschikken over kennis en vaardigheden in het toepassen van registratieopdrachten, zelfcontrole- en ontspanningstechnieken.

### middag (14.00-17.15)

14.00	Bespreking literatuur en huiswerk
14.30	Inleiding holistische theorie, probleemkeuze, behandelplan, het gedragstherapeutisch proces, metingen en evaluatie
15.00	Demonstratie
15.30	Oefening: maak een HT
16.00	Oefening: probleemkeuze en behandelplan formuleren
16.30	Nabespreking plenair
17.00	Demonstratie ontspanningsoefening

### avond (18.00-21.00)

18.00	Inleiding en demonstratie registratie opdrachten
18.30	Oefenen in subgroepen: registratie opdracht
19.00	Inleiding en demonstratie zelfcontrole technieken
19.30	Oefenen in subgroepen: zelfcontrole techniek
20.00	Nabespreken en reflectie
20.30	Casuïstiek

### **praktijkopdracht voor dag 2**

- Maken van een 1 FA over eigen casus en 1 FA m.b.t. eigen gedrag.
- Maken van 1 BA over eigen casus en 1 BA m.b.t. eigen emotie.

## TECHNIEKEN, PANIEKSTOORNIS, TAKEN/POSITIE CGW (DAG 3)

<b>verplichte literatuur</b>	Hoofdstuk 4 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 2”(blz. 73) Rijkeboer, M. & van den Hout, M.A. (2014). Nieuwe inzichten over exposure. Gedragstherapie 47 (1), 2-19 (blz. 18).
<b>onderwerpen</b>	Technieken gericht op gedrag (2) Paniekstoornis en agorafobie Interoceptieve exposure Taken en positie CGW in de praktijk
<b>leerdoelen</b>	Cursisten beschikken over kennis en vaardigheden in het adequaat vormgeven en toepassen van kosten baten analyses, interoceptieve exposure en exposure. Cursisten beschikken over kennis en vaardigheden m.b.t. de cognitief gedragstherapeutische behandeling van de paniekstoornis met agorafobie. Cursisten hebben zich een beeld gevormd van de positie van de CGW-er in de praktijk.

### **middag (14.00-17.15)**

- 14.00 Bespreking literatuur en huiswerkopdrachten
- 14.30 Inleiding en demonstratie kosten baten analyse, exposure en sociale vaardigheidstraining
- 15.00 Oefenen in subgroepen: kosten baten analyse
- 15.30 Inleiding en demonstratie CGT bij paniek, paniekcirkel, interoceptieve exposure
- 16.00 Rollenspel paniekcirkel
- 16.30 In 2-tallen oefenen met interoceptieve exposure (zelf ondergaan)
- 17.00 Nabespreken en reflectie

### **avond (18.00-21.00)**

- 18.00 Taken en positie CGW in de praktijk
- 19.00 Plenaire oefening: uitvoeren en begeleiden exposure
- 19.30 Nabespreken en reflectie
- 20.00 Bespreken toepassing exposure bij eigen casuïstiek
- 20.30 Intervisie

### **praktijkopdracht voor dag 3**

- Registratieopdracht toepassen bij eigen casus.
- Zelfcontroleprocedure toepassen a.d.h.v. formulier bij eigen casus of bij eigen probleemgedrag

## COGNITIEVE TECHNIEKEN EN PTSS (DAG 4)

<b>verplichte literatuur</b>	Hoofdstuk 6 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 1” (blz. 20) Hoofdstuk 7 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 1” (blz. 28) Hoofdstuk 48 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 2” (blz.57)
<b>onderwerpen</b>	Cognitieve technieken: uitdaagtechnieken en gedragsexperimenten Technieken gericht op emotionele reactie PTSS
<b>leerdoelen</b>	Cursisten beschikken over vaardigheden in het toepassen van cognitieve dagboeken, uitdaagtechnieken en het opzetten en uitvoeren van gedragsexperimenten. Cursisten beschikken over kennis en vaardigheden m.b.t. De cognitief gedragstherapeutische behandeling van PTSS. Cursisten weten wat contra-conditioneren en imaginaire exposure is en hoe dit toe te passen.

### middag (14.00-17.15)

14.00	Bespreking literatuur en huiswerkopdrachten
14.30	Inleiding cognitieve therapie, verschillende uitdaagtechnieken
15.00	Video demonstratie gedachten uitdagen
15.30	Oefenen in subgroepen: uitdaagtechnieken
16.00	Oefenen in subgroepen: gedragsexperiment opzetten
16.30	Nabespreken en reflectie

### avond (18.00-21.00)

18.00	Inleiding CGT bij trauma, PTSS, onderscheid IE, IR en EMDR
18.30	Oefening interoceptieve exposure
19.00	Inleiding interventies gericht op emotionele reacties, contra conditioneren, schrijfoopdrachten
19.30	Plenaire oefening COMET
20.00	Casuïstiek, nabespreken en reflectie
20.30	Tussentijdse toets

### **praktijkopdracht voor dag 4**

- Voorbereiden toets over de literatuur bijeenkomst 1 t/m 4
- Exposure voorbereiden m.b.t. patiënt met angstklachten en vervolgens patiënt begeleiden bij de uitvoering van de exposure

## **SOCIALE ANGST EN OCD (DAG 5)**

<b>verplichte literatuur</b>	Hoofdstuk 5 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 2” (blz.59) Hoofdstuk 7 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 2” (blz.61)
<b>onderwerpen</b>	Sociale angst, Obsessieve compulsieve stoornis, Exposure met responspreventie
<b>leerdoelen</b>	Cursisten beschikken over kennis en vaardigheden m.b.t. De cognitief gedragstherapeutische behandeling van sociale angst en OCD. Ze weten wat taakconcentratietraining inhoudt. Ze zijn in staat exposure met responspreventie toe te passen, evenals exposure aan intrusieve gedachten.

### **middag (14.00-17.15)**

14.00	Bespreking literatuur en huiswerkopdrachten
14.30	Inleiding CGT bij sociale angst
15.00	Plenaire taakconcentratie oefening
15.30	In subgroepen: gedragsexperiment (schaamte oefening) bedenken en in vivo uitvoeren.
16.00	Plenaire nabespreking gedragsexperiment
16.30	Bespreken casuïstiek sociale angst
17.00	Nabespreken en reflectie

### **avond (18.00-21.00)**

18.00	Inleiding CGT bij OCD
18.30	Demonstratie uitleg rationale en uitvoering ERP
19.00	Oefenen in 2-tallen
19.30	Intrusieve gedachten
20.00	N.a.v. Casuïstiek cursisten gedragstherapeutische analyses maken en interventies bedenken
20.30	Nabespreken en reflectie

### **praktijkopdracht voor dag 5**

- Toepassen cognitieve therapie: cognitief dagboek invullen en een gedachte uitdagen (1 zelf, 1 samen met patiënt)
- Gedragsexperiment samen met een patiënt opstellen en nabespreken

## **DEPRESSIE EN ACTIVERING (DAG 6)**

<b>verplichte literatuur</b>	Hoofdstuk 2 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 2” (blz.59)
<b>onderwerpen</b>	Depressie en activering
<b>leerdoelen</b>	Cursisten beschikken over kennis en vaardigheden m.b.t. de cognitief gedragstherapeutische behandeling van depressieve stoornissen/episoden. Ze zijn in staat toe te passen: activatielijst, dagstructurering en multidimensionaal evalueren.

### **middag (14.00-17.15)**

14.00	Bespreking literatuur en huiswerkopdrachten
14.30	Inleiding CGT bij depressie
15.00	N.a.v. Door cursisten ingebrachte casuïstiek (depressie) gedragstherapeutische analyses maken en interventies bedenken
15.30	Oefenen in 2-tallen: psycho-educatie geven aan patiënt en partner
16.00	Activeren van ernstig depressieve patiënten
16.30	Oefenen in subgroepen: gedragsactivering (activatielijst, dagstructuur)
17.00	Nabespreken en reflectie

### **avond (18.00-21.00)**

18.00	Inleiding in cognitieve aanpak depressie
18.30	Oefenen in 2-tallen: reactivering
19.00	Oefenen in 2-tallen: gedachteschema bij depressie en multidimensionaal evalueren
19.30	Eigen casuïstiek
20.00	Nabespreken en reflectie

### **praktijkopdracht voor dag 6**

- Opzetten en nabespreken gedragsexperiment bij patiënt met sociale angstklachten
- Toepassen exposure met responspreventie bij patiënt met dwangklachten



**PERSOONLIJKHEIDPROBLEMATIEK EN THERAPEUTISCHE RELATIE  
(DAG 7)**

- verplichte literatuur**      Hoofdstuk 10 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 1” (blz.29)  
Voncken, M.J., Wijngaart, R. van der, Genderen, H. (2013). Angstbehandeling bij cliënten met een comorbide persoonlijkheidsstoornis. Gedragstherapie, 46, 287-302 (blz. 16).
- onderwerpen**              Persoonlijkheidsstoornissen  
De therapeutische relatie  
Interactiepatronen bij persoonlijkheidsproblematiek  
Reflectie op eigen valkuilen in de therapeutische relatie
- leerdoelen**                Cursisten zijn bekend met de basisprincipes van de behandeling van persoonlijkheidsstoornissen. De cursisten zijn zich bewust van aspecten van de therapeutische interactie. Ze zijn zich bewust van eigen valkuilen in het contact met cliënten. Ze hebben geoefend met het omgaan met diverse 'lastige' gedragingen.

**middag (14.00-17.15)**

- 14.00    Bespreking literatuur en huiswerkopdrachten
- 14.30    Inleiding persoonlijkheidsstoornissen: verschillende behandelvormen
- 15.00    Inleiding casusconceptualisatie
- 15.30    Oefening casusconceptualisatie
- 16.00    Roos van Leary
- 16.30    Rollenspel in 2-tallen: omgaan met gedrag wat je eigen valkuil triggert
- 17.00    Nabespreken en reflectie

**avond (18.00-21.00)**

- 18.00    Inleiding therapeutische relatie in het algemeen en in het bijzonder m.b.t. persoonlijkheidsproblematiek
- 19.00    Omgaan met moeilijke mensen 'de afhankelijke', 'de tegendraadse' en 'de deskundige'
- 19.30    Casuïstiek bespreking
- 20.00    Oefenen met verschillende rollen
- 20.30    Nabespreken en reflectie

**praktijkopdracht voor dag 7**

- Activeringsplan maken bij eigen patiënt met depressieve klachten
- Toepassen multidimensionaal evalueren bij eigen patiënt of evt. m.b.t. jezelf over een negatieve beoordeling

## **GAS, MOTIVERINGSTECHNIKEN (DAG 8)**

<b>verplichte literatuur</b>	Hoofdstuk 6 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 2” (blz.41) F. Bannink (2009). Oplossingsgerichte therapie. In: Colijn et al. Leerboek Psychotherapie. De tijdstroom, Utrecht, 764-773 (blz 10). Schaap, Hoogduin & Keijsers (1999). Motiveringstechnieken uit de directieve therapie. In: Motivering voor gedragsverandering. Staak, C.P.F., van der, Keijsers, G.P.J. & Hoogduin, C.A.L. Houten:”Bohm Stafleu Van Loghum, 50-69 (20blz.)
<b>onderwerpen</b>	Piekeren / Gegeneraliseerde angststoornis Motiveren
<b>leerdoelen</b>	Cursisten beschikken over kennis en vaardigheden m.b.t. de cognitief gedragstherapeutische behandeling van GAS. Ze weten wat metacognitieve therapie en piekerexposure inhoudt en kennen interventies m.b.t. piekeren. Cursisten beschikken over kennis en vaardigheden in het toepassen van motiveringstechnieken.

### **middag (14.00-17.15)**

14.00	Bespreking literatuur en huiswerkopdrachten
14.30	Inleiding motiveren
15.00	Oefening motiveren
15.30	Inleiding CGT bij GAS, interventies m.b.t. piekeren
16.00	Videodemonstratie
16.30	Oefening metacognities
17.00	Nabespreken oefening

### **avond (18.00-21.00)**

18.00	Oefenen in subgroepen: interventies m.b.t. piekeren
18.30	Nabespreken oefening
19.00	Eindtoets
20.00	Ruimte voor vragen / inbreng casuïstiek / integratie
20.30	Afsluiting en eindevaluatie

### **praktijkopdracht voor dag 8**

- Voorbereiden eindtoets
- Casusconceptualisatie maken van eigen cliënt