

**Draaiboek Basiscursus Cognitieve Gedragstherapie (volwassenen)**



**Docent: Elsbeth Emsbroek**

(cognitief-gedragstherapeut VGct; supervisor en leertherapeut VGct, GZ-psycholoog)

## **Programma Basis cursus Cognitieve Gedragstherapie**

### **Inleiding**

De basis cursus cognitieve gedragstherapie is opgezet conform de richtlijnen van de Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve therapie (VGCT) en bestaat uit een inleidend deel (30 contacturen) en een verdiepingsdeel (70 contacturen). In totaal bestaat de cursus dus uit 100 contacturen. Daarnaast wordt uitgegaan van 350 uur zelfwerkzaamheid. De cursist moet rekenen op een dag studiebelasting per cursusdag. Deze studiebelasting is afgestemd op de eisen van de VGCT. Erkenning bij de VGCT als basis cursus zal worden aangevraagd. Na afsluiting van de cursus kunnen cursisten dan ook het aspirant-lidmaatschap van de VGCT aanvragen.

### **Inhoud**

De basis cursus bestaat uit een inleidend deel (30 uur) en een verdiepend deel (70 uur), verdeeld over 16 dagen. In het inleidende deel worden de basisprincipes, -vaardigheden en –technieken van de cognitieve gedragstherapie aangeleerd. In het verdiepingsdeel wordt geoefend met cognitieve en gedragstherapeutische interventies, zoals de socratische dialoog, gedragsexperimenten, exposure, responspreventie, gedragsactivering, contraconditionering en terugvalpreventie. Ook wordt aandacht besteed aan de diagnostiek en (protocollaire) behandeling van veel voorkomende stoornissen, zoals de paniekstoornis, sociale angststoornis, gegeneraliseerde angststoornis, obsessief-compulsieve stoornis, posttraumatische stress-stoornis, depressieve stoornis, drangstoornissen (waaronder verslaving) en de somatische symptoomstoornis.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Kennis van het cognitief gedragstherapeutisch proces;
- Leer- en emotietheorie relevant voor de klinische praktijk, in ieder geval de theorieën over klassieke en operante conditionering en het cognitieve model;
- Cognitief gedragstherapeutische diagnostiek en het opstellen van een verklarend model (inclusief gebruik van vragenlijsten, holistische theorie, functie- en betekenisanalyses en casusconceptualisatie) over de oorzakelijke en in standhoudende factoren van probleemgedrag plus adequate evaluatie- en monitoringsinstrumenten;
- Opbouwen, onderhouden en afsluiten van een CGt-behandeling en een adequate therapeutische werkrelatie;
- Ontwerpen van behandelplannen op basis van cognitief gedragstherapeutische diagnostiek en -analyses;
- Het toepassen van basistechnieken van de cognitieve gedragstherapie, waaronder tenminste registratieopdrachten en concretisering van probleemgedrag, exposure, responspreventie, gedragsexperimenten, sociale vaardigheidstraining, zelfregulatieprocedures, contraconditioneren, activeringstechnieken, uitdaagtechnieken, socratische dialoog en ontspanningsprocedures;
- De uitvoering van behandelingen volgens evidence based behandelprogramma's bij de meest voorkomende problematieken in de doelgroep, maar in ieder geval angst- en stemmingsstoornissen en een derde probleemgebied naar keuze.

### **Werkwijze**

De nadruk ligt uitdrukkelijk meer op training in het toepassen van vaardigheden dan op discussie en/of min of meer passieve kennisoverdracht. Hoewel er in het programma ruimte is voor presentaties van de theorie en (video)demonstraties van technieken door de docent, wordt het

merendeel van de tijd besteed aan het oefenen met de verschillende analysemodellen en interventiemethoden, zowel met eigen problematiek (onderlinge gedragsmodificatie) als aan de hand van casussen.

### **Algemene leerdoelen**

Na afloop van de cursus:

1. heeft de cursist inzicht en basisvaardigheid in de cognitief gedragstherapeutische manier van denken;
2. kan de cursist leermodellen toepassen in de eigen praktijk;
3. kan de cursist het cognitief gedragstherapeutische proces toepassen;
4. kan de cursist betekenisanalyses, functieanalyses en interventiestrategieën ontwerpen;
5. kan de cursist de kenmerken van de verschillende angst- en stemmingsstoornissen beschrijven.
6. kan de cursist biologische, psychologische, leertheoretische en systeemverklaringen voor het ontstaan van angst- en stemmingsstoornissen benoemen;
7. kan de cursist op grond van diagnostiek, assessment, analyses en hulpvragen vaststellen wat er aan de hand is bij een cliënt met een angststoornis, een cliënt met een stemmingsstoornis en een cliënt met een derde probleemgebied naar keuze;
8. kan de cursist vaststellen welk behandelprogramma, op grond van wetenschappelijke inzichten, voor de cliënt het meest aangewezen is;
9. kan de cursist op grond van diagnostiek en indicatiestelling een individueel behandelplan opstellen, een behandeling uitvoeren, evalueren en afsluiten;
10. kan de cursist een adequate werkrelatie opzetten en onderhouden en waar nodig het systeem daarbij betrekken.

### **Doelstellingen**

Aan het einde van de cursus:

- heeft de cursist kennis over de leertheorie en het cognitief-gedragstherapeutisch proces.
- beschikt de cursist over kennis van en vaardigheden voor de cognitief-gedragstherapeutische behandeling van veel voorkomende stoornissen (m.n. angst- en stemmingsstoornissen).
- is de cursist in staat om onder supervisie de verschillende fasen in het CGT-proces uit te voeren.

### **Toetsing**

Er zijn twee toetsmomenten gedurende de cursus. De eerste opdracht levert u *na bijeenkomst 3* in. U wordt hier verzocht om aan de hand van uw eigen casuïstiek te demonstreren, in hoeverre u de cognitief gedragstherapeutische diagnostiek en het opstellen van een verklarend model over de oorzakelijke en in standhoudende factoren van probleemgedrag, beheerst. Dit houdt in de praktijk in dat u tenminste een functieanalyse en een betekenisanalyse en daarnaast een holistische theorie en/of casusconceptualisatie zal moeten opstellen.

De tweede opdracht levert u *uiterlijk een maand na bijeenkomst 16* in. Bij de tweede opdracht wordt u verzocht om een vertaling van theorie naar praktijk te maken door middel van het uitvoeren van

een gedragsmodificatie bij een patiënt/cliënt. U doet hiervan verslag in de vorm van een 'mini N=1'. Deze geldt als eindtoets en wordt beoordeeld door de docent. Hieronder vindt u de instructies voor deze mini-N=1.

*Instructies voor de mini-N=1:*

Het uitgangspunt is een behandelingsverslag van maximaal 8 pagina's A4 (exclusief bijlagen). In het verslag dienen de volgende onderwerpen, bij voorkeur in de hierna gegeven volgorde, uitgewerkt te worden:

1. Beschrijving van relevante gegevens over de patiënt/cliënt en zijn/haar problematiek:
  - a. Leeftijd, geslacht, socio-demografische gegevens, reden voor verwijzing, omschrijving van de klacht(en), duur en beloop van de klachten, eventuele aanleiding, eventuele eerdere behandeling en resultaat daarvan.
  - b. DSM-V classificatie
  - c. (Indien nodig) Holistische theorie of CCC
  - d. Functieanalyse(s) en/of betekenisanalyse(s)
  - e. Beschrijvende diagnose, differentiaal diagnostische overwegingen.
  - d. Beargumenteer je behandelplan/beslissingen/keuzes (besteed vooral aandacht aan de afweging protocollair versus maatbehandeling)
  
2. Verloop van de behandeling. Beschrijf:
  - a. Het therapeutisch proces. Laat hierin duidelijk naar voren komen hoe je te werk bent gegaan (welke interventies, resultaten daarvan), de moeilijkheden die je tegen kwam en hoe je die oploste.
  - b. De therapeutische relatie. Hoe verloopt het contact? Hoe ga je ermee om?
  - c. Veranderingen in het therapieplan of het therapeutisch proces.
  - d. De afronding en resultaten van de behandeling.
  
3. Evaluatie van de behandeling met kritische beschouwing:
  - a. Wat is je eigen evaluatie van de behandeling?
  - b. Wat heb je geleerd met betrekking tot de relatie van praktijk en theorie van behandeling?
  - c. Wat heb je over jezelf geleerd (wat waren je zwakke en wat je sterke kanten)?
  - d. Welke rol heeft de supervisie hierbij gespeeld?
  - e. Zou je een volgende keer de behandeling anders doen? Zou je andere keuzes maken? Welke en waarom? Maak evt. gebruik van het model van Sprey.

Daarnaast zal u gevraagd worden om een *beeldopname* te presenteren tijdens een van de lessen. U filmt alleen uzelf bij deze beeldopname en vraagt uiteraard altijd toestemming voor het maken van een beeldopname. Tijdens de eerste bijeenkomst zal een verdeling over de deelnemers worden gemaakt.

Hieronder staat aangegeven tijdens welke bijeenkomst er een beeldopname gepresenteerd dient te worden en wat het onderwerp zal zijn:

1. Bijeenkomst 3: een sessie waarin u een betekenisanalyse, functieanalyse, holistische theorie en/of een casusconceptualisatie uitvraagt en in kaart brengt.
2. Bijeenkomst 4: een sessie waarin u laat zien hoe u een registratieopdracht aan een cliënt uitlegt.
3. Bijeenkomst 5: een sessie waarin u demonstreert hoe u en uw cliënt samen een agenda opstellen.
4. Bijeenkomst 6: een sessie waarin u motiveringsstrategieën demonstreert.

5. Bijeenkomst 7: een sessie waarin u demonstreert hoe u cognitieve basisvaardigheden toepast (bijv. socratische dialoog, rationale cognitieve therapie, uitleggen en invullen gedachteformulier, uitdagen van automatische gedachten, het opstellen van een rationele gedachte).
6. Bijeenkomst 8: een sessie waarin u demonstreert hoe u specifieke cognitieve vaardigheden toepast (bijv. gedragsexperimenten, neerwaartse pijn techniek, kosten-baten analyse).
7. Bijeenkomst 9: een sessie waarin u demonstreert hoe u specifieke cognitieve vaardigheden toepast (bijv. meerdimensionaal evalueren, de kansberekeningstechniek, de taartdiagramtechniek, het rollenspel, de imaginatietechniek).
8. Bijeenkomst 10: een sessie waarin u een gedragsexperiment bij een cliënt met paniekstoornis of sociale angst demonstreert.
9. Bijeenkomst 11: een sessie waarin u een exposureprogramma opzet met uw cliënt met een obsessief compulsieve stoornis óf een sessie waar u metacognities uitdaagt bij uw cliënt met een gegeneraliseerde angststoornis.
10. Bijeenkomst 12: een sessie waarin u uw cliënt met PTSS met imaginaire exposure, EMDR of cognitieve therapie behandelt.
11. Bijeenkomst 13: een sessie waarin u uw cliënt met een depressie activeert óf een sessie waar u negatieve cognities c.q. beperkende leefregels bij uw depressieve cliënt in kaart brengt en uitdaagt.
12. Bijeenkomst 14: een sessie waarin u interactieproblemen ervaart.
13. Bijeenkomst 15: een sessie waarin u een cliënt met zelfcontroleprocedures behandelt.
14. Bijeenkomst 16: een sessie waarin u met het gevolgenmodel werkt bij een cliënt met een somatische symptoomstoornis óf een sessie waarin u werkt met cognitieve therapie bij een cliënt met een somatische symptoomstoornis.

Naast de kwaliteit van de hierboven beschreven opdrachten en de beeldopnamen, geldt ook de kwaliteit van de deelname aan de bijeenkomsten.

### **Verzuim**

Bij een aanwezigheid van 100% is aan de aanwezigheidsplicht voldaan.

Bij verzuim van maximaal 10% van de contacttijd moeten de huiswerkopdrachten van de verzuimde uren worden ingehaald om aan de aanwezigheidsplicht te voldoen. Indien de cursist meer dan 10% en minder dan 20% afwezig is, dienen aanvullende opdrachten over het gehele gemiste deel te worden uitgevoerd. Indien de cursist meer dan 20% van de cursus heeft gemist, kan het certificaat niet worden behaald.

Bij verzuim van 20% of meer moeten de gemiste contacturen binnen een jaar na het einde van de basiscursus worden ingehaald in een andere basiscursus. Pas nadat de uren zijn ingehaald, wordt voldaan aan de aanwezigheidsplicht

### **Doelgroep**

#### ***Vooropleiding***

Je hebt een afgeronde masteropleiding psychologie, pedagogische wetenschappen, gezondheidswetenschappen of geneeskunde. In je vooropleiding moet je de vakken leertheorieën, psychopathologie, persoonlijkheidsleer en gespreksvaardigheden hebben gevolgd.

### **Werk**

Je bent minimaal twaalf uur per week werkzaam op het gebied van de GGZ, Jeugdzorg of Onderwijs. Deze uren mogen ook worden opgedaan binnen een werkervaringsplek. Indien dit niet het geval is dan moet je in ieder geval werken met cliënten met psychische problemen of met teams die met cliënten werken aan psychische problemen. Bij twijfel over de werksetting en gelegenheid tot oefenen van het geleerde, neem contact op met King nascholing.

De cursus is bestemd voor psychologen die werkzaam zijn in de GGZ en die voldoen aan de door de Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve therapie (VGCT) gestelde vooropleidingseisen (zie voor de vooropleidingseisen: [www.vgct.nl](http://www.vgct.nl)).

### **Verplichte literatuur**

Bögels, S. M. & Van Oppen, P. (2011). *Cognitieve therapie. Theorie en praktijk*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum;

Keijsers, G. P. J., Van Minnen, A. & Hoogduin, K. (2015) *Protocollaire behandelingen in de ambulante geestelijke gezondheidszorg, deel I en deel II*. Amsterdam: Boom;

Korrelboom, K. & Ten Broeke, E. (2014). *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie. Handboek voor theorie en praktijk*. Bussum: Coutinho.

Vossen, C. J. C. & Keijsers, G. P. J. (2012). *Helpen veranderen. Motiveringsstrategieën in de psychotherapie*. Amsterdam: Boom;

