

# **Basiscursus Geïntegreerde Cognitieve Gedragstherapie**

**met speciale aandacht voor kind en jeugd**

**Oktober 2017- Juni 2018**

Accare Opleidingen

- Data:** Vrijdag 2017: 20-10, 24-11, 8-12, 22-12  
Vrijdag 2018: 12-01, 26-1, 9-2, 23-2, 9-3, 23-3, 6-4, 20-4, 11-5,  
25-5, 8-6, 22-6, 6-7 (reservedatum).
- Locatie:** Accare Opleidingen, Stationsplein 12, 9401 LB te Assen
- Tijd:** 9.30 - 17.00 uur
- Docenten:** Jiska Weijermans (hoofddocent), Klaas Molenkamp en Leonieke Vet

# 1. Basiscursus Geïntegreerde Cognitieve Gedragstherapie

De basiscursus Geïntegreerde Cognitieve Gedragstherapie, met speciale aandacht voor kind en jeugd is bestemd voor psychologen, orthopedagogen, psychotherapeuten, klinisch psychologen en psychiaters (in opleiding) die cognitief gedragstherapeut willen worden of meer kennis willen vergaren op het gebied van cognitief gedragstherapeutische behandelingen bij kinderen en jeugdigen.

## 1.1 Inleiding

De cursus gaat uit van behandelingen gebaseerd op de individu specifieke analyses en de leertheoretische principes van de cognitieve gedragstherapie. Maar eveneens is er veel aandacht voor de effectief gebleken protocollaire behandelingen (evidence-based). Op basis van deze elkaar aanvullende sporen wordt beoogd dat de cursist aan het eind van de cursus de kennis en vaardigheden heeft verworven om cognitief gedragstherapeutische behandelingen van gemiddelde zwaarte te kunnen uitvoeren. Het accent ligt hierbij op de interventies voor kinderen en jeugdigen, maar er is ook aandacht voor interventies bij volwassenen.

De cursus (100 uur) is opgezet als basiscursus voor de opleiding tot cognitief gedragstherapeut volgens de richtlijnen van de Vereniging van Gedragstherapie en Cognitieve Therapie (VGCT). Accreditatie voor deze cursus is bij de VGCT aangevraagd. Daarnaast is accreditatie aangevraagd bij NIP k&j, NVO en NIP eerstelijns. Indien zinvol zal ook accreditatie aangevraagd worden bij de FGzP en NVvP.

Voor het verkrijgen van het lidmaatschap van de VGCT en om als cognitief gedragstherapeut erkend te worden is daarna nog een vervolgcursus (100 uur), het volgen van supervisie, leertherapie, en het schrijven van een N=1 studie vereist.

## 1.2 Docenten

De docenten zijn:

- Dhr. drs. K. Molenkamp, klinisch psycholoog en supervisor VGCT
- Mw. drs. L. Vet, klinisch psycholoog en supervisor VGCT
- Mw. drs. J. Weijermans, GZ-psycholoog en supervisor VGCT (hoofddocent)

Het maximum aantal deelnemers is 18. Minimum aantal deelnemers is 11.

## 1.3 Leerdoelen

Het uiteindelijke doel is dat de cursist aan het eind van de basiscursus in staat is om cognitieve gedragstherapieën van 'gemiddelde zwaarte' onder supervisie naar behoren uit te kunnen voeren.

In de basiscursus worden de volgende leerdoelen nagestreefd wat betreft kennis, vaardigheden en attitude:

### 1.3.1 Kennis

- De cognitief gedragstherapeutische denk- en werkwijze, inclusief terminologie, goed leren kennen/ begrijpen met aandacht voor: geschiedenis, verband met experimentele psychologie, leerprincipes, het gedragstherapeutische proces, operante en klassieke conditionering, integratie met de cognitieve therapie en mediatietherapie.

- Het handelen primair baseren op leer- en cognitieve theorieën, en daarnaast op recente inzichten uit de psychopathologie, neuropsychologie, sociale psychologie en ontwikkelingspsychologie.
- Inhoudelijke kennis verwerven met betrekking tot diverse voor de GGZ relevante klachtgebieden.
- Kennis hebben van de cognitief gedragstherapeutische technieken van diverse klachtgebieden (zoals angststoornissen, trauma- en stress gerelateerde stoornissen, obsessieve-compulsieve en verwante stoornissen en depressieve stemmingsstoornissen) waarbij ook de evidence-based technieken aan de orde komen.
- Kennis hebben van de leertheoretische onderbouwing en effectiviteit van behandelingen met betrekking tot verschillende klachtgebieden.
- Kennis hebben van de multidisciplinaire richtlijnen.
- Kennis hebben van het competentieprofiel van de cognitief gedragstherapeut (VGCT, zie ook: [www.vgct.nl](http://www.vgct.nl))

### 1.3.2 Vaardigheden

Het gedragstherapeutische proces uitvoeren van probleeminventarisatie tot eindevaluatie en afsluiting:

- Tot een classificatie van de problematiek komen in termen van actuele classificatiesystemen (bv. DSM-5).
- Probleemgedrag, -emotie en problematische situaties, concreet in tijd en plaats identificeren en analyseren.
- Relevant probleemgedrag, problematische emotie en/ of situaties selecteren.
- Probleemanalyses maken: holistische theorie, topografische analyse, betekenis- en functieanalyses.
- Verrichten van observaties, registraties en metingen.
- Concrete, realistische doelen formuleren in samenspraak met de patiënt/het patiëntstelsel.
- Motiveren en gebruikmaken van gespreksvaardigheden voor een optimale therapeutische relatie.
- Een behandelplan opstellen waarin is opgenomen 1) welke psychologische factoren en mechanismen bewerkst moeten worden om de problemen te verminderen, 2) de doelformuleringen die het gewenste gedrag of de gewenste situatie beschrijven en 3) welke interventies c.q. modificatieprocedures moeten worden ingezet om de problemen te verminderen en het gewenste gedrag te doen toenemen.
- Maken van een behandelplan op basis van de verklarende analyses.
- Beargumenteert af kunnen wijken van protocollaire behandelingen en een behandeling op maat kunnen bieden.
- Opzetten en uitvoeren van cognitief gedragstherapeutische interventies en technieken, waaronder mediatietherapieën.
- Cognitief-gedragstherapeutische technieken in voldoende mate hanteren. In ieder geval de volgende (elkaar ten dele overlappende) interventies kunnen uitvoeren of zich snel kunnen eigen maken:
  1. Interventies gericht op vergroten van zelfcontrole (onder andere rechtstreeks bewerken van stimuli, gedrag en consequenten die bij ongewenst gedrag een rol spelen);
  2. Interventies gericht op het veranderen van disfunctionele denkpatronen (onder andere cognitieve herstructurering, (interoceptieve) exposure, gedragsexperimenten);
  3. Interventies gericht op het verminderen van aversieve emoties of het vergroten van positieve emoties in specifieke situaties (onder andere exposure, gedragsexperimenten, COMET);
  4. Interventies gericht op het herevalueren van aversieve geheugenrepresentaties (onder andere herevaluatie technieken, imaginaire exposure, rescripting);

5. Interventies gericht op het effectiever omgaan met emoties, gedachten en herinneringen, zonder deze rechtstreeks te veranderen (onder andere mindfulness oefeningen);
  6. Interventies gericht op het versterken van adaptief gedrag (onder andere gedragsactivatie, positief dagboek);
  7. Interventies gericht op het versterken van gewenste vaardigheden (onder andere emotieregulatie, sociale vaardigheden, assertieve vaardigheden);
  8. Interventies gericht op het verbeteren van het functioneren van het systeem van de patiënt (onder andere communicatievaardigheden).
- Behandeling evalueren: het effect van de interventiemethoden op de afname van problemen en toename van gewenst gedrag monitoren en bij beperkt effect alle gevolgde stappen heroverwegen.
  - Gebruik maken van multidisciplinaire richtlijnen.
  - Zoveel mogelijk 'evidence based' werken.

### **1.3.3 Attitude**

- Er op gericht zijn een goede samenwerkingsrelatie met de patiënt/het patiëntstelsel na te streven, waarin een respectvolle bejegening centraal staat.
- 'Optimisme' t.a.v. veranderbaarheid van pathologie uitstralen.
- 'Weerstand' zien als een vorm van feedback, een startpunt vormend voor een gezamenlijk zoeken.
- In het contact met de patiënt/ het patiëntstelsel zich verantwoordelijk weten voor het therapeutisch proces en de therapeutische relatie, de nodige verantwoordelijkheden ook bij de patiënt/ het patiëntstelsel kunnen laten.
- Actief participeren en zich profileren in interdisciplinaire en intradisciplinaire samenwerking.
- Cognitief gedragstherapeutische kennis en vaardigheden inbrengen in deze interdisciplinaire en intradisciplinaire samenwerking.
- Wetenschappelijke literatuur raadplegen en beoordelen in termen van relevantie voor het eigen klinische werk.

### **Competenties van de Cognitief gedragstherapeut VGCT®**

In het competentieprofiel van de VGCT ([www.vgct.nl](http://www.vgct.nl)) worden de competenties weergegeven waarover een cognitief gedragstherapeut moet beschikken. Het is een leidraad om de kwaliteit en de positie van het vak te bevorderen en te bewaken. In dit draaiboek wordt per cursusdag aangegeven welke specifieke competenties die dag aan bod komen.

## **1.4 Omvang**

De cursus bestaat uit 100 contacturen (106 uur als de verplichte voorscholingsdag wordt meegerekend), verdeeld over 15 bijeenkomsten (exclusief de verplichte voorscholingsdag) van 7,5 uur (inclusief een lunchpauze van 45 minuten). De bijeenkomsten vinden om de week plaats op een vrijdag van 9.30-17.00 uur. In totaal wordt uitgegaan van 350 werkuren.

## **1.5 Literatuur**

De cursist dient te beschikken over onderstaande boeken. Bij aanvang van de cursus ontvangt de cursist (digitaal) readers met aanvullende literatuur en werkmateriaal.

- Braet C. en Bögels, S. (2014). *Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten deel 1*. Amsterdam: Boom, ISBN: 978 90 8953 205 3
- Braet C. en Bögels, S. (2013). *Protocollaire behandelingen voor kinderen met psychische klachten deel 2*. Amsterdam: Boom, ISBN: 978 94 610 5016 8.
- Hermans, D., Eelen, P., & Orlemans, H. (2007 of recenter). *Inleiding tot de gedragstherapie (zesde, geheel herziene druk)*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum. ISBN: 978 90 313 4288 4
- Keijsers, G., Van Minnen, A., Verbraak, M., Hoogduin, K. & Emmelkamp, P. (2017). *Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten deel 1*. Amsterdam: Boom, ISBN: 978 90 895 3713 3.
- Korrelboom, K. & Ten Broeke, E. (2014), *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie. Handboek voor theorie en praktijk*. Bussum: Coutinho ISBN: 978 90 469 0381 0

## 1.6 Data en tijden

Vrijdagen van 9.30-17.00 uur.

### 2017:

20 oktober  
24 november  
8 en 22 december

### 2018:

12 en 26 januari  
9 en 23 februari  
9 en 23 maart  
6 en 20 april  
11 en 25 mei  
8 en 22 juni  
6 juli (reserve)

## 1.7 Locatie

Accare Opleidingen, Stationsplein 12, 9401 LB te Assen (tegenover NS-station).

## 1.8 Overzicht van het programma

### *Het inleidende deel:*

| <b>Datum</b> | <b>Nr</b> | <b>Onderwerp</b>   | <b>Docent</b>        |
|--------------|-----------|--|----------------------|
| 20-10-2017   | 1         | Voorscholend/inleidend:<br>Van Pavlov's hondje t/m moderne traumabehandeling.<br>Het diagnostisch denken en doen in de CGT wordt interactioneel 'opgebouwd' met de cursisten | Molenkamp            |
| 24-11-2017   | 2         | De geschiedenis van de CGT: 1 <sup>e</sup> en 2 <sup>e</sup> generatie CGT<br>Kennismaking met 3 <sup>e</sup> generatie CGT<br>Start onderlinge gedragsmodificatie (I)       | Molenkamp/Weijermans |
| 8-12-2017    | 3         | Gedragstherapeutische diagnostiek (1):<br>Probleemsamenhang-probleemkeuzemetingen<br>Start onderlinge gedragsmodificatie (II)  | Molenkamp/Weijermans |
| 22-12-2017   | 4         | Gedragstherapeutische diagnostiek (2):<br>Operante conditionering<br>Onderlinge gedragsmodificatie (III)   | Molenkamp/Weijermans |

|           |   |  |                      |
|-----------|---|--|----------------------|
| 12-1-2018 | 5 | Gedragstherapeutische diagnostiek (3):<br>Klassieke conditionering<br>Onderlinge gedragsmodificatie (IV)   | Molenkamp/Weijermans |
| 26-1-2018 | 6 | Interventies in het kader van het<br>klassieke leerparadigma en onderlinge<br>gedragsmodificatie V.  | Molenkamp/Weijermans |
| 9-2-2018  | 7 | Interventies in het kader van het<br>operante leerparadigma en onderlinge<br>gedragsmodificatie VI. Daarnaast wordt<br>beknopt aandacht besteed aan<br>interventies rond aandachtsmanipulatie,<br>afstand nemen en acceptatie. | Molenkamp/Weijermans |
| 23-2-2018 | 8 | Therapeutische relatie, obstakels in de<br>therapie, motivatietechnieken.<br>Evaluatie van de therapie<br>Onderlinge gedragsmodificatie (VII)  | Vet/ Weijermans      |

**Het Verdiepingsdeel:**

| <b>Datum</b> | <b>Nr</b> | <b>Onderwerp</b>   | <b>Docent</b>   |
|--------------|-----------|--|-----------------|
| 9-3-2018     | 9         | Mediatietherapie met ouders en andere<br>mediatoren  | Vet/ Weijermans |
| 23-3-2018    | 10        | CGT bij ADHD, ODD en ASS   | Vet/ Weijermans |
| 6-4-2018     | 11        | CGT bij Angststoornissen I: specifieke<br>fobie en paniekstoornis  | Vet/ Weijermans |
| 20-4-2018    | 12        | CGT bij Angststoornissen II: separatie-<br>angststoornis, sociale fobie en<br>gegeneraliseerde angststoornis (GAS) | Vet/ Weijermans |
| 11-5-2018    | 13        | CGT bij Trauma- en stress gerelateerde<br>stoornissen  | Vet/ Weijermans |
| 25-5-2018    | 14        | CGT bij Depressie I  | Vet/ Weijermans |
| 8-6-2018     | 15        | CGT bij Depressie II en negatief<br>zelfbeeld  | Vet/ Weijermans |
| 22-6-2018    | 16        | CGT bij Obsessieve- Compulsieve en<br>verwante stoornissen.  | Vet/ Weijermans |