



**DRAAIBOEK OPLEIDING COGNITIEF
GEDRAGSTHERAPEUTISCH WERKER**

Basis en verdieping opleiding Cognitieve Gedragstherapeutisch werker (50 uur)

Docent(en):

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

Draaiboek Versie

– 30 augustus 2017

Periode:

– 2017-2018

– 8 dagen 10.00 – 17.00

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 drie 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)

verplichte literatuur	Hoofdstuk 1 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 1” (29 pagina's) Hoofdstuk 2 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 1”(41 pagina's) Hoofdstuk 3 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 1”(52 pagina's)
onderwerpen	Algemene inleiding CGT Gedragstherapeutische leerprincipes Gedragstherapeutische analyse
leerdoelen	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

ochtend (09.00-12.45)

09.30	Kennismaking
10.00	Uitleg opzet en inhoud van de cursus
10.30	Inleiding Cgt, klassieke conditionering en functie analyse
11.00	Literatuurbespreking
11.30	Demonstratie FA maken
12.00	Oefenen in subgroepen: maken van FA's

middag (13.30-16.30)

13.30	Inleiding betekenis analyse
14.00	Oefenen in subgroepen: maken van BA
14.30	Plenaire terugkoppeling en voorbereiden FA/BA gecombineerd
15.00	Oefenen in subgroepen FA en BA gecombineerd
15.30	Plenaire bespreking
16.00	Nabespreken en huiswerkbespreking

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

HOLISTISCHE THEORIE, GEDRAGSTHERAPEUTISCH PROCES EN TECHNIEKEN (DAG 2)

verplichte literatuur Hoofdstuk 4 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 1” (63 pagina's)
Hoofdstuk 5 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 1” (19 pagina's)

onderwerpen Holistische theorie
Probleemkeuze, behandelplan, gedragstherapeutisch proces
Technieken gericht op gedrag (1)

leerdoelen 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.

ochtend (09.30-12.45)

- 09.30 Bespreking literatuur en huiswerk
- 10.00 Inleiding holistische theorie, probleemkeuze, behandelplan, het gedragstherapeutisch proces, metingen en evaluatie
- 10.30 Demonstratie
- 11.00 Oefening: maak een HT
- 11.30 Oefening: probleemkeuze en behandelplan formuleren
- 12.00 Nabespreking plenair
- 12.30 Demonstratie ontspanningsoefening

middag (13.30-16.30)

- 13.30 Inleiding en demonstratie registratie opdrachten
- 14.00 Oefenen in subgroepen: registratie opdracht
- 14.30 Inleiding en demonstratie zelfcontrole technieken
- 15.00 Oefenen in subgroepen: zelfcontrole techniek
- 15.30 Nabespreken en reflectie
- 16.00 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)**

verplichte literatuur	Hoofdstuk 4 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 2”(73 pagina's) Rijkeboer, M. & van den Hout, M.A. (2014). Nieuwe inzichten over exposure. Gedragstherapie 47 (1), 2-19 (18 pagina's).
onderwerpen	Technieken gericht op gedrag (2) Paniekstoornis en agorafobie Interoceptieve exposure Taken en positie CGW in de praktijk
leerdoelen	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.

ochtend (09.30-12.45)

- 09.30 Bespreking literatuur en huiswerkopdrachten
- 10.00 Inleiding en demonstratie kosten baten analyse, exposure en sociale vaardigheidstraining
- 10.30 Oefenen in subgroepen: kosten baten analyse
- 11.00 Inleiding en demonstratie CGT bij paniek, paniekcirkel, interoceptieve exposure
- 11.30 Rollenspel paniekcirkel
- 12.00 In 2-tallen oefenen met interoceptieve exposure (zelf ondergaan)
- 12.30 Nabespreken en reflectie

middag (13.30-16.30)

- 13.30 Taken en positie CGW in de praktijk
- 14.30 Plenaire oefening: uitvoeren en begeleiden exposure
- 15.00 Nabespreken en reflectie
- 15.30 Bespreken toepassing exposure bij eigen casuïstiek
- 16.00 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)

verplichte literatuur	Hoofdstuk 6 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 1” (20 pagina's) Hoofdstuk 7 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 1” (28 pagina's) Hoofdstuk 8 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 2” (57 pagina's)
onderwerpen	Cognitieve technieken: uitdaagtechnieken en gedragsexperimenten Technieken gericht op emotionele reactie PTSS
leerdoelen	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.

ochtend (09.30-12.45)

09.30	Bespreking literatuur en huiswerkopdrachten
10.00	Inleiding cognitieve therapie, verschillende uitdaagtechnieken
10.30	Demonstratie gedachten uitdagen
11.00	Oefenen in subgroepen: uitdaagtechnieken
11.30	Oefenen in subgroepen: gedragsexperiment opzetten
12.00	Nabespreken en reflectie

middag (13.30-16.30)

13.30	Inleiding CGT bij trauma, PTSS, onderscheid IE, IR en EMDR
14.00	Oefening interoceptieve exposure
14.30	Inleiding interventies gericht op emotionele reacties, contra conditioneren, schrijfoopdrachten
15.00	Plenaire oefening COMET
15.30	Casuïstiek, nabespreken en reflectie
16.00	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)

verplichte literatuur	Hoofdstuk 5 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 2” (59 pagina's) Hoofdstuk 7 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 2” (61 pagina's)
onderwerpen	Sociale angst, Obsessieve compulsieve stoornis, Exposure met responspreventie
leerdoelen	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.

ochtend (09.30-12.45)

09.30	Bespreking literatuur en huiswerkopdrachten
10.00	Inleiding CGT bij sociale angst
10.30	Plenaire taakconcentratie oefening
11.00	In subgroepen: gedragsexperiment (schaamte oefening) bedenken en in vivo uitvoeren.
11.30	Plenaire nabespreking gedragsexperiment
12.00	Bespreken casuïstiek sociale angst
12.30	Nabespreken en reflectie

middag (13.30-16.30)

13.30	Inleiding CGT bij OCD
14.00	Demonstratie uitleg rationale en uitvoering ERP
14.30	Oefenen in 2-tallen
15.00	Intrusieve gedachten
15.30	N.a.v. Casuïstiek cursisten gedragstherapeutische analyses maken en interventies bedenken
16.00	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)

verplichte literatuur	Hoofdstuk 2 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 2” (59 pagina's)
onderwerpen	Depressie en activering
leerdoelen	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.

ochtend (10.00-12.45)

09.30	Bespreking literatuur en huiswerkopdrachten
10.00	Inleiding CGT bij depressie
10.30	N.a.v. Door cursisten ingebrachte casuïstiek (depressie) gedragstherapeutische analyses maken en interventies bedenken
11.00	Oefenen in 2-tallen: psycho-educatie geven aan patiënt en partner
11.30	Activeren van ernstig depressieve patiënten
12.00	Oefenen in subgroepen: gedragsactivering (activatielijst, dagstructuur)
12.30	Nabespreken en reflectie

middag (13.30-16.30)

13.30	Inleiding in cognitieve aanpak depressie
14.00	Oefenen in 2-tallen: reactivering
14.30	Oefenen in 2-tallen: gedachteschema bij depressie en multidimensionaal evalueren
15.00	Eigen casuïstiek
15.30	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” (29 pagina's)
Voncken, M.J., Wijngaart, R. van der, Genderen, H. (2013). Angstbehandeling bij cliënten met een comorbide persoonlijkheidsstoornis. Gedragstherapie, 46, 287-302 (16 pagina's).
- 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.

ochtend (09.30-12.45)

- 09.30 Bespreking literatuur en huiswerkopdrachten
10.00 Inleiding persoonlijkheidsstoornissen: verschillende behandelvormen
10.30 Inleiding casusconceptualisatie
11.00 Oefening casusconceptualisatie
11.30 Roos van Leary
12.00 Rollenspel in 2-tallen: omgaan met gedrag wat je eigen valkuil triggert
12.30 Nabespreken en reflectie

middag (13.30-16.30)

- 13.30 Inleiding therapeutische relatie in het algemeen en in het bijzonder m.b.t. persoonlijkheidsproblematiek
14.30 Omgaan met moeilijke mensen 'de afhankelijke', 'de tegendraadse' en 'de deskundige'
15.00 Casuïstiek bespreking
15.30 Oefenen met verschillende rollen
16.00 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, MOTIVERINGSTECHNIEKEN (DAG 8)

- verplichte literatuur** Hoofdstuk 6 uit “Praktijkboek gedragstherapie deel 2” (41 pagina's)
F. Bannink (2009). Oplossingsgerichte therapie. In: Colijn et al. Leerboek Psychotherapie. De tijdstroom, Utrecht, 764-773 (10 pagina's).
- onderwerpen** Piekeren / Gegeneraliseerde angststoornis
Motiveren
- leerdoelen** 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.

ochtend (10.00-12.45)

- 09.30 Bespreking literatuur en huiswerkopdrachten
- 10.00 Inleiding motiveren
- 10.30 Oefening motiveren
- 11.00 Inleiding CGT bij GAS, interventies m.b.t. piekeren
- 11.30 demonstratie
- 12.00 Oefening metacognities
- 12.30 Nabespreken oefening

middag (13.30-16.30)

- 13.30 Oefenen in subgroepen: interventies m.b.t. piekeren
- 14.00 Nabespreken oefening
- 14.30 Eindtoets
- 15.00 Ruimte voor vragen / inbreng casuïstiek / integratie
- 15.30 Afsluiting en eindevaluatie

praktijkopdracht voor dag 8

- Voorbereiden eindtoets