

DRAAIBOEK

Basiscursus cognitieve gedragstherapie

met aandacht voor volwassenen

100 uur cursus



Docent:
Mw.drs. M. van der Plas

1. Algemeen

1.1 Inleiding

In de basis cursus cognitieve gedragstherapie krijgen de cursisten algemene en specifieke leertheoretische kennis en (cognitief) gedragstherapeutische vaardigheden in huis voor de behandeling van volwassenen.

De basis cursus cognitieve gedragstherapie bestaat uit een geïntegreerde cursus van twee onderdelen, een inleiding in de cognitieve gedragstherapie en een verdiepingsdeel gericht op technieken en stoornissen. Samen vormen ze de basis cursus cognitieve gedragstherapie van 100 uur voor de VGCT. Naast de 100 cursusuren moet de cursist uitgaan van 250 huiswerkuren. Deze uren dienen voor het bestuderen van de literatuur, het maken van gedragsanalyses van eigen casussen en van een probleem van een medecursist in de onderlinge gedragsmodificatie, het maken van opdrachten ter voorbereiding voor de volgende cursusdag, en het oefenen met de technieken in de praktijk.

Deze cursus vormt de start van de opleiding tot cognitief gedragstherapeut VGCT®. Informatie over de toelatingseisen en de opbouw van de opleiding vindt u op www.vgct.nl.

Voor deelname aan de inleiding en de verdieping (totaal 100 uur) hoeft u niet werkzaam te zijn in de GGZ. Om optimaal van de cursus te profiteren is een werkervaringplek wel aan te bevelen. Wilt u vervolgens de opleiding tot cognitief gedragstherapeut afmaken dan is een voorwaarde dat u minimaal twaalf uur per week werkzaam bent op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg, waarvan u minimaal vier uur besteedt aan het uitvoeren van cognitief gedragstherapeutische behandelingen. Deze uren mogen ook worden opgedaan binnen een werkervaringplek.

1.2 Dag en tijd

16 bijeenkomsten van 9.30-12.45 en van 13.30-16.30u.

Een lunchpauze tussen 12.45-13.30u. Er wordt een lunch verzorgd. Er is een korte koffiepauze rond 11.00u. en een theepauze rond 15.00u.

Een reservedatum voor het geval een lesdag uitvalt door onverwachte omstandigheden, Het programma wordt dan in gehaald op de reservedatum.

1.3 Overzicht programma

1	Dag 1	Van leertheorie naar probleemtaxatie: Operante en klassieke conditionering; gedragstherapeutisch proces, concretisering.
2	Dag 2	Van leertheorie naar probleemtaxatie: Operante en klassieke conditionering en verbinding naar FA en BA.
3	Dag 3	Probleemtaxatie: probleemsamenhang en probleemkeuze: Holistische theorie en registratie.
4	Dag 4	Probleemtaxatie: gedragstherapeutische analyses: Functie- en betekenisanalyses Van probleemkeuze naar probleemaanpak: cognitieve casusconceptualisatie; behandelplan.

5	Dag 5	Therapeutische context: Therapeutische relatie en motiverende gespreksvoering.
6	Dag 6	Therapeutische context: Systemen Interventies: Cognitieve therapie basis 1: Automatische gedachten en uitdagen.
7	Dag 7	Interventies: Cognitieve therapie basis 2: Tussenliggende overtuigingen en kerngedachten.
8	Dag 8	Interventies: Cognitieve therapie basis 3: Gedragsexperimenten; veranderen van visuele beelden
9	Dag 9	Stoornissen en interventies: Paniekstoornis met comorbide agorafobie, specifieke fobie: exposure
10	Dag 10	Stoornissen en interventies: Sociale angststoornis en gedragsexperimenten
11	Dag 11	Stoornissen en interventies: Obsessieve compulsieve stoornis (dwang), responspreventie
12	Dag 12	Stoornissen en interventies: Trauma en PTSS: stabilisatie en behandeling
13	Dag 13	Stoornissen en interventies: Depressie en suicidaliteit, gedragsactivering.
14	Dag 14	Stoornissen en interventies: SOLK: Gevolgenmodel; burnout: zelfcontrolemaatregelen
15	Dag 15	Stoornissen en interventies: GAS: metacognitieve therapie Contraconditionering bij negatief zelfbeeld: COMET;
16	Dag 16	Stoornissen en interventies: Verslaving: zelfcontrolemaatregelen. Gedragstherapeutische proces: Evalueren en einde therapie; Evaluatie cursus
	Reservedatum	

1.4 Docent

Drs. Margreet van der Plas is klinisch psycholoog-psychotherapeut, opleider en supervisor van de VGct. Werkzaam in haar eigen praktijk in Haarlem.

Daarvoor was zij tien jaar lang hoofdbehandelaar van verschillende deeltijdbehandelingen bij GGZ Noord-Holland Noord. Daarna heeft ze gewerkt als hoofd behandelingen bij Invivo Clinics, waar gewerkt wordt vanuit de Acceptance and Commitment Therapy en mindfulness.

Daarnaast heeft ze ervaring met EMDR, DGT, schematherapie, groepstherapie en relatietherapie.

Oorspronkelijk heeft zij als neuropsycholoog jarenlang in de ouderenzorg gewerkt, zowel ambulante als klinisch.

Bereikbaar:

Adres: Osdorperweg 784 B, 1067 TB Amsterdam

Tel: 06 290 73 422

Mail: margreetvanderplas@ziggol.nl

1.5 Doelgroep

Universitair opgeleide psychologen, orthopedagogen, artsen.

2. Inhoud

2.1 het inleidende deel (8 bijeenkomsten)

De basis van het gedragstherapeutisch werken:

- Het wetenschappelijke uitgangspunt.
- De leerprincipes: operante en klassieke conditionering.
- Het gedragstherapeutisch proces: indicatiestelling, taxatie, holistische theorie, probleemkeuze, registraties, functieanalyse, betekenisanalyse, behandelplan, keuze interventies.
- Registratie en assessment ten behoeve van diagnostiek en evaluatie.
- De therapeutische relatie en motiverende gespreksvoering.
- Therapeutische context: systemen..
- De cognitieve analyse n.l. de casusconceptualisatie en het gedachterapport (g-schema).
- Cognitieve therapie de basis vaardigheden.

In dit deel wordt een korte geschiedenis van de gedragstherapie en cognitieve therapie, de wetenschappelijke achtergrond, de leerprincipes en de daaruit voortvloeiende gedragsanalyses behandeld.

Het gedragstherapeutisch proces wordt stap voor stap geleerd. Er wordt geleerd welke interventies die volgen uit de gedragsanalyses de voorkeur hebben.

Tevens komen de basistechnieken van de cognitieve therapie volgens Beck voor automatische gedachten, tussenliggende gedachten en kerngedachten aan bod. Tevens worden gedragsexperimenten en het veranderen van visuele beelden geoefend.

De gesprekstechnieken in de diverse stadia van het gedragstherapeutisch proces komen aan de orde: concretiseren, doorvragen, onderbreken, samenvatten, structureren, uitleg geven en motiveren.

De therapeutische context waarbinnen gewerkt wordt met aandacht voor de therapeutische relatie, motivatietechnieken, het betrekken van het systeem.

2.2 het verdiepingsdeel (8 bijeenkomsten)

Hierin komt aan bod:

A. Interventies: exposure in vivo, interoceptieve exposure, responspreventie, sociale vaardigheidstraining, taakconcentratie, imaginatieprocedures, schrijfprotocol, EMDR, activering en balans, zelfcontroletechnieken, stopmechanismen, COMET bij negatief zelfbeeld, enkele technieken uit de mindfulness based therapie naast cognitieve technieken.

B. Verschillende klachtgebieden, waarbij geoefend wordt met de evidence based behandelvormen zoals modificatieprocedures en cognitieve technieken:

1. *Angststoornissen*: paniekstoornis met of zonder comorbide agorafobie, specifieke fobie; sociale angststoornis, obsessieve-compulsieve stoornis, gegeneraliseerde angststoornis.
2. *Traumastoorissen*: posttraumatische stressstoornis.
3. *Stemmingsstoornissen*: depressieve stoornis.
4. *Somatoforme stoornissen*: SOLK en somatisch-symptoomstoornis persisterend type met aanhoudende werkgerelateerde vermoeidheid (burnout),
5. *Middelenmisbruik*: misbruik van alcohol, cannabis of cocaïne.

C. Daarnaast is er aandacht voor de therapeutische relatie, dat wil zeggen de interactie tussen therapeut en cliënt en de valkuilen daarbij.

D. Vervolg gedragstherapeutisch proces: evaluatie, valkuilen, stagnatie, huiswerk, afronding en beëindiging therapie.

3. Doelstelling

Cursisten maken kennis met de uitgangspunten van de gedragstherapie en cognitieve therapie.

Er zal veel geoefend worden met eigen casuïstiek, waarbij geleerd wordt te werken volgens het

gedragstherapeutisch proces, kennismaking met protocollair werken, het behandelplan vanuit de eigen analyses, en de overeenkomsten en verschillen hiertussen. Aan het eind van de cursus zullen cursisten in staat zijn om, onder supervisie, zelfstandig gedragstherapieën uit te voeren bij verschillende stoornissen en om verschillende basale gedragstherapeutische en cognitieve technieken toe te passen.

4. Vormgeving

Van de cursisten wordt verwacht dat ze veel oefenen met de aangeboden stof, om het zich eigen te kunnen gaan maken. Er wordt vanaf dag 5 elke week door een cursist een kort referaat over de kern van de te behandelen stoornis en interventies gehouden, waarbij de cursisten worden uitgenodigd om hierover van gedachten te wisselen. Daarnaast bereid elke week een cursist een eigen casus voor wat over de te behandelen stof gaat. Theoretische concepten en interventies worden geoefend in de cursus en toegepast in de praktijk. Daarnaast worden cursisten uitgedaagd te oefenen met eigen problematiek in de onderlinge gedragsmodificatie (OGM), waarbij geleerd wordt deze gedragstherapeutisch te analyseren en hierop te interveniëren, zowel in de rol van cliënt als in de rol van gedragstherapeut.

5. Toetsing

5.1 Toetsvormen

Kennis en vaardigheden worden op verschillende manieren getoetst:

een toets ter afsluiting van de inleiding (na dag 6) over de leertheorie; een take home toets met open vragen over de theorie; en het beschrijven van een casus met daarin kort de anamnese, DSMV, holistische theorie, FA en BA, behandelplan met aangrijpingspunten vanuit de gedragstherapeutische analyses, en een beschrijving van een interventie die je hebt uitgevoerd.

- de theoretische kennis via de inbreng van de referaten en de discussie hierover;
- de theoretische kennis en vaardigheden via de inbreng van de eigen casussen;
- de theoretische kennis en de vaardigheden via verslagen van 6 technieken uitgevoerd met cliënten;
- de vaardigheden via de oefeningen in de cursus;
- een demonstratie voor de groep als therapeut van een techniek bij een stoornis in een rollenspel aan de hand van competenties;
- een eindverslag van de problematiek die een medecursist heeft besproken in de onderlinge gedragsmodificatie (OGM), waarin het gedragstherapeutisch proces: de leerprincipes, gedragsanalyses, voorkeur en keuze van interveniëren, de uitvoering van de interventies en het resultaat beschreven wordt.

Uit dit alles krijgt de docente zicht op de mate waarin de cursist in staat is het gedragstherapeutisch denken en handelen in de praktijk te brengen.

5.2 Herkansing

Bij een onvoldoende beoordeling van de opdracht of de toets volgt een herkansing. In overleg met de docent wordt een nieuwe inleverdatum vastgesteld. Bij herhaald onvoldoende resultaat kan de module niet worden afgesloten met een certificaat.

5.3 Certificaat

Voor een certificaat met accreditatie geldt een aanwezigheid van 90%, waarbij het huiswerk alsnog ingehaald dient te worden; en minimale aanwezigheid van 81%, waarbij extra opdrachten dienen ter compensatie van de gemiste uren.

Voor een certificaat met VGCT-erkenning geldt ook de voorwaarde dat u geschikt bent voor de voortzetting van de opleiding tot gedragstherapeut. De hoofddocent beoordeelt dit op grond van de basiscursus.

6. Accreditatie

- VGCT geaccrediteerd als basiscursus voor 100 uur in aanvraag.

7. Literatuur

Zelf aan te schaffen of beschikking over hebben:

- Beck, J.S. (2013), *Basisboek cognitieve therapie: theorie en praktijk*. Baarn: HB uitgevers. ISBN 978 90 571 23849 (306 p.)
- Bögels, S.M. en Oppen, P. van (red.) (2011), *Cognitieve therapie: theorie en praktijk*. Tweede geheel herziene druk. Houten-Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum. ISBN 978 90 313 83092 (280 p.)
- Hermans, D, Eelen, P, Orlemans, H. (2007, 6^e geheel herziene druk of vergelijkbare druk). *Inleiding tot de gedragstherapie*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum. ISBN 978 90 313 42884 (301 p.)
- Keijsers, G.P.J., A, van Minnen, Verbraak, M.J.P.M., Hoogduin. C.A.L., en Emmelkamp, P.M.G. (red.) (2017), *Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten, deel 1*. Amsterdam: Uitgeverij Boom ISBN 978 90 895 3713 3 (470 p.)
- Keijsers, G.P.J., A, van Minnen, Verbraak, M.J.P.M., Hoogduin. C.A.L., en Emmelkamp, P.M.G. (red.) (2017), *Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten, deel 2*. Amsterdam: Uitgeverij Boom ISBN 978 90 895 3714 0 (191 p.)
- Keijsers, G.P.J., A, van Minnen, Verbraak, M.J.P.M., Hoogduin. C.A.L., en Emmelkamp, P.M.G. (red.) (2017), *Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten, deel 3*. Amsterdam: Uitgeverij Boom ISBN 978 90 895 3715 7 (183 p.)
- Korrelboom, K. en Ten Broeke, E. (2014, tweede herziene druk), *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie*. Handboek voor theorie en praktijk. Bussum: Coutinho, ISBN 978 90 469 03810 (448 p.)

Overige literatuur is online beschikbaar.