Lesplan Nascholingscursus

**Cognitieve Gedragstherapie in een virtuele omgeving bij achterdocht en sociale vermijding**

*Doelgroep:*

* Psychologen met minimaal de basiscursus van de VGCt

*Cursusdagen:*

* 4 bijeenkomsten van een dag van 6.25 uur (exclusief pauze).
* De cursus omvat 25 contacturen plus 15 uur opdrachten en huiswerk: in totaal 40 werkuren

*Eindtermen:*

* Algemene kennis en vaardigheden
* Kennis en vaardigheden van gedragsbeïnvloedende technieken met betrekking tot cognitieve gedragstherapie bij achterdocht en sociale vermijding
* Gebruik van Virtual Reality als hulpmiddel bij exposure en gedragsexperimenten bij patiënten met paranoïde angst en sociale vermijding.

*Video-inbreng:*

* Iedere deelnemer brengt op dag 4 een filmopname mee van exposure en/of uitvoering van een gedragsexperiment in VR.
* De video moet worden aangeleverd op een USB-stick, in een veelvoorkomend format.
* Als dit niet lukt, moet overlegd worden met de docent om te bekijken of een alternatieve aanlevering binnen de afspeelmogelijkheden past.

*Casus-inbreng:*

* Iedere deelnemer brengt een casuistiek in van een of meerdere patiënten met paranoide angst die hij behandeld met CGT binnen de virtuele omgeving

*Eindopdracht:*

Iedere deelnemer levert uiterlijk een week na de 4de trainingsdag een volledig ingevulde probleemformulering van een eigen cliënt met paranoide angst in, met daarbij eveneens een gefaseerd-uitgewerkt behandelplan voor behandeling binnen de virtuele omgeving in lijn met het CGT-protocol Cognitieve Gedragstherapie in een virtuele omgeving bij achterdocht en sociale vermijding.

* Tijdens de trainingsdagen kan de uitwerking voor een eigen cliënt reeds aan bod komen.

*Certificering:*

* Certificering vervolgcursus door de Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie
* Certificering voor de Federatie Gz Psychologen

*Certificeringsvoorwaarden:*

* 8 dagdelen aanwezig geweest of 7 dagdelen aanwezig geweest plus één aanvullende opdracht.
* Voor het verkrijgen van het certificaat gelden als voorwaarden: volledige deelname, een voldoende beoordeling van alle huiswerkopdrachten en de eindopdracht
* *Studieboeken:*
* R. Pot-Kolder, T. Staring, E. Zandee, M. Vos, W.A. Veling, M. van der Gaag. *Cursusboek VR-CBT* (2018)
* T. Staring, D. van den Berg, J. Baas en M. van der Gaag. *Gedachten Uitpluizen – therapeutische technieken en vaardigheden boek* (2014). Oegstgeest: Stichting Cognitie en Psychose. Zelf downloaden van [www.gedachtenuitpluizen.nl](http://www.gedachtenuitpluizen.nl)
* Formulieren zelf downloaden van [www.gedachtenuitpluizen.nl](http://www.gedachtenuitpluizen.nl)

**Eerste cursusdag**

Van te voren bestuderen:

= Cursusboek VR-CBT pagina 1-19

Deelnemers downloaden, printen en meenemen:

Formulieren van [www.gedachtenuitpluizen.nl](http://www.gedachtenuitpluizen.nl)

= Probleemformulering (2x)

= Samenzweringsinterview

Docenten printen en delen uit:

=Paniekcirkel

=Formulier Persoonlijke doelen

**Dagdeel 1: Inleiding**

* 09:30-10:00: Cursusintroductie (slides 1: 30 minuten)
* 10:00-10:30: Evidentie VRET (slides 2-6: 30 minuten)
* 10:30-11:00: Introductie VR-apparaat en de bediening ervan (slide 7-10: 30 minuten)
* 11:00-11:15: Pauze 15 minuten
* 11:15-12:30 Oefenen met VR-programma (slide 11: 75 minuten)

**Dagdeel 2: Samenzweringsinterview, paniekcirkel en probleemformulering**

* 13:00-13:20: Samenzweringsinterview en veiligheidscirkel (Slide 13-16; 20 minuten)
* 13:20-14:00: Oefenen interview en veiligheidscirkel opstellen (slide 17; 40 minuten)
* 14:00-14:20: Probleemformulering (slides 18-20; 20 minuten)
* 14:20-15:00: Oefenen met Probleemformulering (40 minuten)
* 15:00-15:15: pauze (15 minuten)
* 15:15-15:45: Doelen stellen in VR-omgevingen (slides 22-24; 30 minuten)
* 15:45-16:45 : Oefenen Doelen stellen (slide 25; 60 minuten)

**Tweede cursusdag**

Van te voren bestuderen:

= Cursusboek VR-CBT pagina 20-30

Downloaden en uitprinten van [www.gedachtenuitpluizen.nl](http://www.gedachtenuitpluizen.nl)

= huiswerkformulier gedragsexperimenten en exposure

= gedragsexperiment

**Dagdeel 3: Veiligheidsgedrag in de VR laten vallen: Exposure**

* 09:30-09:50: Bespreken voorgaande dag (20 minuten)
* 09:50-10:20: Exposure (Slides 26-29: 30 minuten)
* 10:20-11:00: Oefenen exposure opzetten op basis van paniekcirkel (Slide

30: 40 minuten)

* 11:00-11:15:Pauze 15 minuten
* 11:15-12:00: Oefenen situaties voor exposure in VR vaststellen (Slide 31: 45 minuten)
* 12:00-13:00: Oefenen Uitvoeren Exposure in VR (Slide 32; 60 minuten)

**Dagdeel 4: Veiligheidsgedrag in de VR laten vallen: Gedragsexperiment**

* 13:30-14:00: Gedragsexperiment in VR (slide 33-36: 30 minuten)
* 14:00-15:00: Oefenen gedragsexperiment opzetten (slide 37: 60 minuten)
* 15:00-15:15: Pauze 15 minuten
* 15:15-16:30: Oefenen gedragsexperiment uitvoeren in VR (Slide 38; 75 minuten)
* 16:15-16:30: plenaire nabespreking (15 minuten)

**Derde cursusdag**

Van te voren bestuderen:

= Cursusboek VR-CBT pagina 31-48

Deelnemers downloaden, printen en meenemen:

Formulieren van [www.gedachtenuitpluizen.nl](http://www.gedachtenuitpluizen.nl)

= huiswerkformulier gedragsexperimenten en exposure

= gedragsexperiment

Huiswerk

Deelnemer maakt een video-opname van een sessie met een patient waarin je exposure of een gedragsexperiment uitvoert in de VR. Neem dit mee naar de volgende cursusdag.

**Dagdeel 5: Worst-Case Scenario en ervaren van ‘onkwetsbaarheid’ in VR**

* 09:30-10:00: Overview cursus tot nu toe en ruimte voor vragen (slide 39: 30 minuten)
* 10:00-10:20 Worst-Case scenario en ervaren onkwestbaarheid (Slide 39-45: 20 minuten)
* 10:20-11:00 Oefening script maken Worst-Case scenario (slide 46; 40 minuten)
* 11:00-11:15: Pauze
* 11:15-12:15 Oefenen Worst-Case scenario in VR (slide 47; 60 minuten)
* 12:15-12:30: Plenair nabespreken oefening (15 minuten)

**Dagdeel 6: Rollenspel en obstakels**

* 13:00-13:30: Reconstructief en constructief rollenspel (Slide 48: 30 minuten)
* 13:30-14:00: Obstakels (slide 49-61; 30 minuten)
* 14:00-16:30: pauze Oefenen in VR met gedragsinterventies (afhankelijk waar men extra aandacht aan moet besteden op basis van eerdere oefeningen) (135 minuten + 15 minuten pauze)
* 16:30-16:45: overview en afsluiting dag 3 (15 minuten)

**Vierde cursusdag**

Meenemen: video-opname van sessie in VR waarin exposure en/gedragsexperiment werd uitgevoerd.

Meenemen: ingevulde probleemformulering en gefaseerd-uitgewerkt behandelplan voor behandeling van paranoïde angst in VR

**Dagdeel 7 en 8: Video’s en casuïstiek bespreking**

* 09:30-11:00: Bespreking van video-fragmenten in VR (90 minuten)
* 11:00-11:15: Pauze 15 minuten
* 11:15-12:30: Bespreking casuistiek video-fragmenten in VR (75 minuten)
* 13:00-14:30: Bespreking probleemformuleringen en behandelplannen (90 minuten)
* 14:30-14:45: Pauze (15 minuten)
* 14:45-16:30: Bespreking probleemformuleringen en behandelplannen (105 minuten)
* 16:30-16:45 Afsluiting (15 minuten)