

# Basiscursus Cognitieve Gedragstherapie met aandacht voor en kind en jeugd



Drs. Marije Kuin

Drs. Leonie Sieverding

## **Inleiding**

De basiscursus cognitieve gedragstherapie vormt het cursorisch deel van de opleiding tot (aspirant)-cognitief gedragstherapeut. In de basiscursus maakt de cursist kennis met de denk- en werkwijze welke in het algemeen wordt gehanteerd binnen de cognitieve gedragstherapie. De Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie (VGCT) heeft in haar opleidingsreglement kaders vastgesteld en deze zijn richtinggevend voor deze basiscursus. Volgens de richtlijnen vormt de basiscursus een geheel van minimaal 100 contacturen en 350 werkuren. Deze uren worden ingevuld door het bestuderen van de literatuur, het maken van huiswerkopdrachten, het voorbereiden van de lesdagen en het toepassen van het geleerde in de praktijk, onder andere door middel van het meebrengen van casussen. De basiscursus bestaat uit twee delen, een eerste inleidend deel, welke zich richt op het aanleren van de theoretische invalshoek, zoals de leertheorie en de analyses (verklarende diagnostiek) en een verdiepingsdeel, welke zich richt op hoe je vanuit de analyse verschillende cognitief gedragstherapeutische technieken o.a. de cognitieve therapie kunt toepassen. In het praktische werken in de cursus zal de aandacht uitgaan naar het werken met kinderen en jeugdigen en hun ouders. In de cursus zal ook aandacht zijn voor de therapeutische relatie en het gebruik van motivatietechnieken daarbij en voor het werken met protocollen.

Na afronding van de basiscursus is de cursist in staat gedragstherapieën uit te voeren. Zolang de volwaardige registratie als gedragstherapeut niet is verkregen dienen deze behandelingen onder supervisie van een gedragstherapeut uit te worden gevoerd.

Om zich de stof eigen te kunnen maken wordt er van de cursisten verwacht veel te oefenen. Er wordt vanaf de zevende bijeenkomst door cursisten een referaat over de literatuur gehouden, waarbij de cursisten worden uitgenodigd om hierover van gedachten te wisselen. Daarnaast bereidt een cursist eigen casussen voor welke over de te behandelen stof gaan. Theoretische concepten en interventies worden geoefend in de cursus en toegepast in de praktijk. Daarnaast worden cursisten uitgedaagd het geleerde in de praktijk te brengen door te oefenen met eigen problematiek in een eigen gedragsmodificatie, waarbij geleerd wordt deze gedragstherapeutisch te analyseren en hierop te interveniëren, zowel in de rol van cliënt als in de rol van cognitief gedragstherapeut. Iedere cursusdag zal worden afgesloten met een evaluatiemoment, waarin kort gereflecteerd wordt op de cursusdag.

Aan het einde van de cursus zal de gehele cursus worden geëvalueerd. De cursus zal worden afgesloten met een 'mini' N=1 verslag over de eigen gedragsmodificatie (behandeling), waarin het gedragstherapeutisch proces: de leerprincipes, gedragsanalyses, voorkeur en keuze van interveniëren, registraties, de uitvoering van de interventies, de therapeutische relatie en het resultaat beschreven wordt, met daarbij een kritische reflectie op de gemaakte keuzes.

## **Methode**

- Literatuur: als basis ter bestudering dient het boek van Korrelboom en ten Broeke. Daarnaast bevat de cursus literatuur uit andere boeken en artikelen op het gebied van CGt.
- Praktisch: rollenspelen en praktijkopdrachten.
- Gebruik van beeldmateriaal.
- In de cursus zullen casussen geregeld terugkomen met de bedoeling de verschillende fasen in de therapie te tonen met bijbehorende analyse en modificatie aanpak.
- Het uitvoeren van een cognitief gedragstherapeutische behandeling door middel van het inbrengen van (niet al te ingewikkelde) eigen problematiek. De cursisten doorlopen als cliënt

en als therapeut van een medecursist beknopt het gedragstherapeutisch proces en doen daar verslag van in de vorm van het schrijven van een 'mini' N=1.

- De docent zal ook zelf model staan, zonder dat het de bedoeling is te suggereren dat de aanpak van de docent de enig mogelijke is.

### **Doelstellingen**

Het doel van de cursus is dat de deelnemer aan het eind:

- inzicht heeft in de ontwikkeling van de cognitieve gedragstherapie in relatie tot de experimentele (leer)psychologie en de cognitieve therapie.
- de principes van CGt heeft leren toepassen
- in staat is tot het maken van functie- en betekenisanalyses en deze onder supervisie kan toepassen.
- in staat is tot het ontwerpen van modificatieprocedures op basis van aangrijpingspunten van het probleem en deze onder supervisie in de praktijk kan brengen.
- in principe zicht heeft op en om kan gaan met het cognitief gedragstherapeutische proces

### **Toetsing**

De toetsing zal plaats vinden op basis van onderstaande punten. Ieder van deze punten moet voldoende gescoord worden om de aantekening van de VCGt te verkrijgen.

- Aanwezigheid en actieve inzet
- Een toets ter afsluiting van de inleiding over de leertheorie
- Een opname van het toepassen van cognitieve technieken
- De theoretische kennis en vaardigheden via de inbreng van eigen casussen
- De theoretische kennis en vaardigheden via de opdrachten ter voorbereiding van de cursusdag
- Verzorgen van een presentatie: toelichting op de gelezen literatuur
- Persoonlijke geschiktheid voor verdere opleiding tot cognitief gedragstherapeut; of te wel, uit al dit bovenstaande krijgt de docent zicht op de mate waarin de cursist in staat is het cognitief gedragstherapeutisch denken en handelen in de praktijk te brengen.
- De vertaling van theorie naar praktijk door middel van het uitvoeren van een eigen gedragsmodificatie (E.G.M.) en het verslag doen daarvan in de vorm van een mini N=1. Deze geldt als eindtoets en wordt beoordeeld door de docent.

Vanuit de VGCT is minimaal 90% aanwezigheid verplicht, waarbij voor de gemiste 10% de huiswerkopdrachten wel moeten worden uitgevoerd. 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 gemist heeft kan het certificaat niet worden behaald. Na de cursus en toetsing goed doorlopen te hebben, ontvangt de deelnemer een door de docent ondertekend certificaat als bewijs van deelname. Nadat de cursist 30 van de 100 contacturen heeft deelgenomen, kan hij/zij de eerste supervisie, nodig voor de registratie tot cognitief gedragstherapeut, gaan volgen. Supervisie tijdens de basiscursus telt voor een maximum van 25 uur.

### **Literatuur**

In de cursus zal gebruik worden gemaakt van de volgende boeken, waarover cursisten de beschikking moeten hebben. Aangeraden wordt om de eerste drie genoemde boeken zelf aan te schaffen om als naslagwerk paraat te hebben.

1. Korrelboom, C.W., ten Broeke, E. (2014). Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie. Bussum, Coutinho, ISBN 978 90 46903810

2. Bogels, SM & Oppen, van P (2013). Cognitieve therapie, theorie en praktijk. Tweede druk, Boom, 9789031383092

3. Jacobs, G., Muller, N. & ten Brink, E. (2010). Uit de knoop, rationeel emotieve therapie en andere cognitieve gedragstherapieën bij kinderen en jeugdigen. Bohn Stafleu van Loghum, ISBN 9789031336975

Braet, C. & Bögels, S. (red.) (2008 en 2013). Protocollaire behandelingen voor kinderen met psychische klachten, deel I en deel II. Amsterdam: Boom.

Lucassen, S. & Oord, van der, S. (2012). Write Junior, Protocol schrijftherapie voor getraumatiseerde kinderen en adolescenten 4-18 jaar, tweede druk. ISBN 978 90 88503 504

Een verwijzing naar aanbevolen literatuur en/of naslagwerken kan tijdens de cursus worden gegeven. Mogelijk vindt er tijdens de cursus nog een wijziging in literatuur plaats of dient nog een boek aangeschaft. Dit wordt dan z.s.m. doorgegeven en literatuur verzorgd via KING wordt dan nog verstrekt.

TIP: Wanneer met name met volwassenen wordt gewerkt wordt geadviseerd de volgende boeken tot beschikking te hebben:

- Keijsers, G.P.J., Minnen, A. & Hoogduin, C.A.L. (red.) (2011). Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychisch klachten, deel 1 en 2. Amsterdam: Boom.

De hoeveelheid opgegeven literatuur verschilt per cursusdag, het is derhalve aan te raden om voor sommige cursusedagen vast vooruit te lezen, als dat mogelijk is.

### **Docenten**

De basiscursus zal gegeven worden door Marije Kuin (hoofddocent) en Leonie Sieverding. Beiden zijn sinds kort werkzaam in hun eigen praktijk na vele jaren binnen diverse instellingen gewerkt te hebben.

### **Programmaoverzicht**

*(Maandagen van 10 uur tot 17 uur. Overige dagen van 9.30 uur tot 16.30 uur.)*

#### **Bijeenkomst 1 (5-9-2016)**

Inleiding, de cognitieve gedragstherapie van toen naar nu.  
Start gedragsmodificatie.

#### **Bijeenkomst 2 (19-9-2016)**

Probleemsamenhang-probleemkeuze (holistische theorie).  
Gedragsmodificatie.

**Bijeenkomst 3 (3-10-2016)**

Operante conditionering en FA.  
Gedragsmodificatie.

**Bijeenkomst 4 (25-10-2016)**

Klassieke conditionering en BA.  
Gedragsmodificatie.

**Bijeenkomst 5 (21-11-2016)**

Gedragstherapeutisch proces en therapeutische (werk)relatie.  
Gedragsmodificatie.

**Bijeenkomst 6 (12-12-2016)**

Specifieke interventies in het kader van het operante en klassieke leerparadigma.  
Gedragsmodificatie.

**Bijeenkomst 7 (10-01-2017)**

CGT bij angststoornissen I: Specifieke fobie en paniekstoornis.

**Bijeenkomst 8 (24-01-2017)**

CGT bij angststoornissen II: sociale fobie en gegeneraliseerde angststoornis (GAS)

**Bijeenkomst 9 (07-02-2017)**

CGT bij trauma.

**Bijeenkomst 10 (21-02-2017)**

CGT bij depressie.

**Bijeenkomst 11 (07-03-2017)**

Negatief zelfbeeld (COMET).

**Bijeenkomst 12 (20-03-2017)**

CGT bij Obsessieve- Compulsieve stoornis en ongewenste gewoonten.

**Bijeenkomst 13 (04-04-2017)**

CGT bij ontwikkelingsstoornissen (ADHD en ASS).

**Bijeenkomst 14 (18-04-2017)**

Oplossingsgerichte technieken.

**Bijeenkomst 15 (09-05-2017)**

Motiverende gesprekvoering.