



Syllabus  
Basismodule  
Cognitieve Gedragstherapie

*leren maakt beter*

# Basismodule Cognitieve Gedragstherapie

Compass GGZ Horst

Drs. R.E.O. van Schevikhoven

*14 mei t/m 9 juli 2019*

*Traject op maat*

## Inhoudsopgave

1. Inleiding en doelstelling module.....	4
2. Docent(en).....	4
3. Opleidingslocatie .....	5
4. Data, tijden, docenten en onderwerpen per bijeenkomst .....	5
5. Handboek.....	6
6. Wijze van toetsing .....	6
7. Evaluatie.....	6
8. Erkenning .....	6
9. Informatie per bijeenkomst .....	7
Literatuuroverzicht .....	17

## 1. Inleiding en doelstelling module

- Kennis:** het kennen van de basisbegrippen van de cognitieve gedragstherapie; het kennen van de verschillende operante en respondentie behandelprincipes en procedures als activering en exposure. Daarnaast kennis hebben van verschillende basistechnieken van de cognitieve therapie.
- Vaardigheden:** de vaardigheid bezitten om gedragstherapeutische instrumenten en technieken te gebruiken als het maken van een functieanalyses en betekenisanalyses, het opstellen van holistische theorieën het opzetten en uitvoeren van behandelingsplannen in het kader van activering en exposure/responspreventieprogramma's, het uitdagen van gedachten en het onderhandelen over gedragsexperimenten, evenals het toepassen daarvan in gedragstherapeutische werkgroepen; de vaardigheid bezitten om bovenvermelde technieken aan patiënten te presenteren en ze toe te passen. Tevens wordt aandacht besteed aan het leren omgaan met weerstanden en moeilijkheden die zich in de interactie met de patiënt voordoen.
- Attitude:** in staat zijn tot een respectvolle bejegening van de patiënt: diens probleem als zodanig erkennen, hem aan het denken zetten over de mogelijke aanpak ervan, hem aldus weten te motiveren voor verandering en het in goede samenwerking meedenkend aanbieden van mogelijke interventies die verandering kunnen bewerkstelligen.

Nadat de cursisten een inleiding in de leertheorie hebben doorlopen worden basisvaardigheden geoefend als het maken van analyses van probleemgedrag, het in kaart brengen daarvan om te komen tot het stellen van haalbare behandeldoelen. Vervolgens wordt kennisgemaakt met en geoefend in specifieke gedragstherapeutische benaderingen en technieken zoals (geleidelijke) blootstelling, operante technieken, cognitieve gedragstherapeutische technieken als het maken van G-schema's en het opzetten van gedragsexperimenten. De aandacht zal vooral gericht zijn op de aanpak van As-I-problematiek (angsten en depressie).

Er wordt gewerkt met eigen in te brengen casuïstiek in subgroepen onder begeleiding van de docent nadat de diverse vormen van aanpak en/of technieken door hem of via DVD-demonstraties zijn gedemonstreerd.

## 2. Docent

Deze module wordt verzorgd onder verantwoordelijkheid van de volgende (hoofd)docenten.

### Hoofddocent:

De heer drs. R.E.O. van Schevikhoven  
Arts, klinisch psycholoog, BIG-geregistreerd Klinisch Psycholoog en supervisor van de VGCT

### 3. Opleidingslocatie

COMPASS GGZ  
Horst

#### Data, tijden, docenten en onderwerpen per bijeenkomst

<i>Datum</i>	<i>Tijd</i>	<i>Onderwerp</i>	<i>Docent</i>
14 mei 2019	09.30-16.30	<b>Basis leertheorie en Gedragstherapie</b>	Drs. R.E.O. van Schevikhoven
28 mei 2019	09.30-16.30	<b>Vervolg Basis leertheorie en Gedragstherapie</b>  <b>Depressie, mn. Activering van depressieve ptn. Motivationale aspecten</b>	Drs. R.E.O. van Schevikhoven
11 juni 2019	09.30-16.30	Korte toets over de literatuur van de vorige bijeenkomst.  <b>Exposure</b>	Drs. R.E.O. van Schevikhoven
25 juni 2019	09.30-16.30	Korte toets over de literatuur van de vorige bijeenkomst.  <b>Cognitieve therapie; basis technieken (G-schemata)</b>	Drs. R.E.O. van Schevikhoven
9 juli 2019	09.30-16.30	Korte toets over de literatuur van de vorige twee bijeenkomsten  <b>Cognitieve therapie: speciale technieken en gedragsexperimenten</b> <b>Korte Evaluatie van de module</b>	Drs. R.E.O. van Schevikhoven

### 5. Handboeken

Tijdens de module wordt gebruik gemaakt van het volgende handboeken:

- Bas van Heycop ten Ham, Bert de Vos en Monique Hulsbergen (2012 en 2013). Praktijkboek Gedragstherapie deel 1 en deel 2 . Boom, Amsterdam .

**Deze handboeken dient men voorafgaand aan de module zelf aan te schaffen. NB bij het gelijktijdig aanschaffen van deze boeken krijgt men vaak korting (o.a. bij Boom.nl).**

## 6. Wijze van toetsing

- Schriftelijke toets over de gelezen literatuur (kennis)
- Take-home casusopdrachten (o.a. het maken van analyses)
- Beoordeling door de docent van beheersing van technieken (vaardigheid)
- Aanwezigheid bij alle modulebijeenkomsten.

We gaan ervan uit dat iedereen alle bijeenkomsten aanwezig is. Bij evt. voorkomende afwezigheid worden de regels van de VGCT gehanteerd. Deze luiden als volgt:

Aanwezigheid van tenminste 90% is verplicht. Omdat de module verspreid over 5 dagen (=10 dagdelen van 3 uur elk = 30 aanwezigheidsuren totaal) gegeven wordt is de maximaal toegestane afwezigheid 1/2 dag (3 uur = 10 %). In dat geval dient een vervangende opdracht te worden uitgevoerd betreffende het gemiste onderdeel ter compensatie van de gemiste uren. Worden meer dan 2 dagdelen gemist (> 20%) dan zal geen certificaat kunnen worden verstrekt. Dient zich in deze een noodgeval aan (dit ter beoordeling van de hoofddocent) dan kan worden overwogen betreffende cursist in de gelegenheid te stellen de betrokken dagdelen in te halen in een latere identieke module binnen een periode van een jaar na start van onderhavige module.

## 7. Evaluatie

Aan het eind van de module vindt via de RINO-Zuid een evaluatieformulier worden opgestuurd. Deelnemers worden dringend gevraagd dit formulier ingevuld naar het RINO-Zuid terug te sturen.

## 8. Erkenning

Voor deze module wordt door COMPASS GGZ bij de VGCT accreditatie aangevraagd (30 aanwezigheidsuren en 30 thuisstudie-uren).

## 9. Informatie per bijeenkomst

Bijeenkomst 1	
Datum	: 14 mei 2019
Tijd	: 09.30-16.30
Docent	: Drs. R.E.O. van Schevikhoven

### Onderwerp(en):

Basis leertheorie en Gedragstherapie

### Vorbereiding bijeenkomst 1:

#### Lezen voor bijeenkomst

1. Praktijkboek Gedragstherapie (CGW) deel 1 hoofdstuk 1 en 2 en een deel uit hoofdstuk 3. Pagina 19 t/m 89 en 91 -110 (tot aan Hoofdstuk 3.3. Betekenisanalyse)

**Deze literatuur dient men voorafgaand aan de eerste bijeenkomst te lezen!**

#### Schatting tijdsinvestering:

7 uur

### Programma:

#### Inhoud

Theorie: Leertheorieën, het twee- en drie-factorenmodel  
 Basisvaardigheden: De functieanalyse (1)

- Kennismaking
- Bespreking inhoud en opzet van de module
- Inleiding leertheorie

Behandeld worden de vijf vormen van leren:

1. Habitatie of leren door gewenning
2. Klassieke conditionering
3. Operante conditionering
4. Imitatie- of model-leren
5. Leren door instructie

Aan de hand van uitleg over 2. en 3. wordt het ontstaan en in stand houden van een fobie beschreven. Een DVD van 'Opvoeden zo' of van 'Super Nanny!' wordt getoond als voorbeeld van de principes van operante conditionering. Het gedragstherapeutisch proces wordt doorgenomen Aan de hand van enkele you-tube filmpjes wordt de klassieke en operante conditionering verder toegelicht. Vervolgens wordt stilgestaan bij resp. het twee en driefactoren model

- Oefenen in het maken van functie- en betekenisanalyses

## Bijeenkomst 2

Datum : 28 mei 2019  
 Tijd : 09.30-16.30  
 Docent : Drs. R.E.O. van Schevikhoven

### Onderwerp(en):

**Vervolg basis leertheorie en Gedragstherapie (analyses en holistische theorie) (ochtend)**

**Depressie: activering en motivationele aspecten (middag)**

### Vorbereiding bijeenkomst 2:

1. Maak thuis een functieanalyse van eigen hinderlijk gedrag of van probleemgedrag van een patiënt en neem deze mee naar de bijeenkomst  
 Breng deze in om mee te oefenen.
2. Lezen vooraf : Praktijkboek Gedragstherapie (CGW) vervolg hoofdstuk 3 en hoofdstuk 4 ; pagina 110 – 205
3. lezen: Praktijkboek Gedragstherapie deel 2: hoofdstuk 2 Depressie (blz. 83 - 142; dit is 59 blz )

### Schatting tijdsinvestering:

8 uur

### **Programma:**

#### Inhoud

Basisvaardigheden: Het maken van functieanalyses en betekenisanalyses (vervolg)  
 + het maken van een holistische theorie  
 \* activering bij depressie  
 \* kennis van en kunnen toepassen van belangrijke motivationele aspecten

- Oefenen in het maken van **functieanalyses en betekenisanalyses en een holistische theorie (nav een intakegesprek op DVD) in2-tallen**

Plenair behandelen van een of twee voorbeelden van ingebrachte (eerder thuis gemaakte) analyses

oefenen in het **activeren van depressieve ptn. (in 2 of 3-tallen)**



## Bijeenkomst 3

Datum : 11 juni 2019  
 Tijd : 09.30-16.30  
 Docent : Drs. R.E.O. van Schevikhoven

### Onderwerp:

Exposure

### Vorbereiding bijeenkomst 4:

1. Opdracht exposure: schrijf een 8-10-tal in moeilijkheid oplopende situaties op binnen één eigen (angst)probleem (bijv. hoogtevrees, angst voor specifieke dieren, angst om in groepen te spreken oid. ) Een kopie hiervan wordt vóór de 3e<sup>e</sup> bijeenkomst via de mail naar de docent gestuurd. Neem dit ook mee naar de bijeenkomst voor het oefenen in het maken van een oefenschema.
2. Opdracht: iedereen brengt één of meerdere spinnen mee voor de exposure-oefening van de 4e bijeenkomst (spin in potje met luchtgaatjes en evt een watje met een beetje water en/of een dode vlieg).
3. Lezen: Praktijkboek Gedragstherapie deel 2 hoofdstuk 4 en 7 ( pag. 191 - 264 en 367 - 438; dit is 142 blz !)

### Schatting tijdsinvestering:

8 uur

### Programma:

#### Inhoud

Korte toets over de literatuur van de vorige en huidige bijeenkomst.

#### Specifieke technieken: **exposure bij angststoornissen**

- Plenair bespreken literatuur **exposure**, huiswerkopdracht en beantwoorden van vragen
- evt. DVD *agorafobie met paniekstoornis* of House of OCD (Salkovskis)
- Oefenen in het opzetten van een exposure programma  
In subgroepen uitwerken van een stappenplan m.b.t. de casus van het huiswerk
- Plenaire nabespreking
- Oefenen met enkele vormen van interoceptieve exposure
- DVD spinfobie, vragen cursisten
- Exposure bij een spinfobie wordt door iedereen geoefend in meerdere groepen (therapeut, cliënt, observator; wisselen van rollen)
- Plenaire nabespreking

**De deelnemers dienen zelf enkele spinnen mee te nemen naar deze bijeenkomst !**

## Bijeenkomst 4

Datum : 25 juni 2019  
 Tijd : 09.30-16.30  
 Docent : Drs. R.E.O. van Schevikhoven

### Onderwerp:

Cognitieve therapie; basistechnieken.

### Vorbereiding bijeenkomst 4:

1. Lezen uit: **Cognitieve therapie de basisvaardigheden** (2008), pp. 1-31 en 65-98  
**Artikel 6257**
2. Maak zelf voorafgaand aan deze bijeenkomst een drietal cognitieve oefeningen en werk deze volgens het G-schema uit. (van twee alledaagse probleempjes/voorvallen en van één (wat) meer fundamenteel persoonlijk probleem dat je wel met anderen binnen de groep wilt delen). Neem dit materiaal mee naar de bijeenkomst om hiermee te kunnen oefenen
- 3.

### Schatting tijdsinvestering:

7 uur:

### Programma:

#### Inhoud

Korte toets over de literatuur van de vorige en huidige bijeenkomst.(exposure)

#### \* **cognitieve therapie technieken.**

#### *Plenair bespreken literatuur en beantwoorden van vragen*

- Inleiding (docent): de plaats van cognitieve therapie binnen de gedragstherapie
- Cognitieve therapie en cognitieve psychologie
- Opzet en uitvoer van cognitieve oefeningen
- In subgroepjes (n=3) oefenen in het uitleggen van de rationale van cognitieve therapie
- Keuze van het niveau van de cognitie die wordt uitgedaagd
- Keuze van de 'hot thought' (= 'brandende gedachte ' of zgn. de 'BANG')
- Oefenen in het toepassen van cognitieve therapie (mn de socratische dialoog (oefenen in 3-tallen)
- Plenair bespreken van de vragen en problemen die daarbij opkwamen
- Het komen tot een eindconclusie + realistische nieuwe gedachte
- Visualisatieoefeningen
- DVD of live voorbeeld van een cognitieve oefening door de docent

## Bijeenkomst 5

Datum : 9 juli 2019  
 Tijd : 09.30-16.30  
 Docent : Drs. R.E.O. van Schevikhoven

### **Onderwerp:**

Cognitieve therapie; speciale technieken en Gedragsexperimenten

### **Voorbereiding bijeenkomst 5:**

1. Lezen uit: **Cognitieve therapie de basisvaardigheden** (2008) pp 99-156 (hoofdstuk 5 en 6)  
**Artikel 6257**
2. Lezen: Berndes en Emmelkamp. Cognitieve therapie bij depressie pp. 71-94 **Artikel 5082**

### Schatting tijdsinvestering:

7 uur

### **Programma:**

#### Inhoud

Korte toets over de literatuur van de vorige en de huidige bijeenkomst (de gehele cognitieve therapie dus)

#### **Specifieke technieken binnen de cognitieve therapie en gedragsexperimenten**

- Enkele bijzondere cognitieve technieken zoals:
  - Meerdimensionaal evalueren
  - Taartdiagrammen
  - kansberekeningen
  - Flash-cards / zelfinstructie
- Vervolg op cognitieve oefeningen (van weten naar doen, komen van weten dat het zo is naar voelen/merken dat het zo werkt) **Gedragsexperimenten**
- oefenen in met deze technieken in de modulegroep en/of in drietallen

## Literatuurlijst

**NB. De literatuur dient gelezen te zijn **vóórafgaand** aan de bijeenkomsten !!**

### Bijeenkomst 1

Heycop ten Ham, Bas, Bert de Vos en Monique Hulsbergen. (2012) Praktijkboek Gedragstherapie deel 1 ) Boom, Amsterdam

- hoofdstuk 1 , 2 en 3 (blz 19- 142)

### Bijeenkomst 2

Heycop ten Ham, Bas, Bert de Vos en Monique Hulsbergen. (2012) Praktijkboek Gedragstherapie

- deel 1 hoofdstuk 4 (143- 177) en 189 - 205)

Heycop ten Ham, Bas, Bert de Vos en Monique Hulsbergen. (2013) Praktijkboek Gedragstherapie deel 2 Boom, Amsterdam

- hoofdstuk 2 Depressie uit Praktijkboek Gedragstherapie (blz 83 -142)

### Bijeenkomst 3

Heycop ten Ham, Bas, Bert de Vos en Monique Hulsbergen. (2013) Praktijkboek Gedragstherapie deel 2 Boom, Amsterdam

- hoofdstuk 4 paniekstoornis en agorafobie en hoofdstuk 7: Obsessief-compulsieve stoornis ( pag. 191 - 264 en 367 - 438; dit is 142 blz !)

### Bijeenkomst 4

Artikel 6257 Broeke, E. ten, C. van der Heiden, St. Meijer en G. Schurink, (2008 – 2e druk).Cognitieve therapie de basisvaardigheden. Boom pp. 1-31 en 65-98

### Bijeenkomst 5

Artikel 6257 Broeke, E. ten, C. van der Heiden, St. Meijer en G. Schurink, (2008 – 2e druk).Cognitieve therapie de basisvaardigheden. Boom pp. 99 – 156.

Artikel 5082 Berndes en Emmelkamp: Cognitieve therapie bij depressie. In Bögels S.M. en P. van Oppen, Cognitieve therapie: theorie en praktijk. Bohns Stafleu Van Loghum. Houten, 1999. (pp.71- 95)

### Ondersteunend materiaal

DVD *Voorbeeldgesprek functionele analyse*. Universiteit Maastricht

DVD cognitieve therapie-oefening door de docent bij pte met angst voor het krijgen van emoboli

DVD Spiderphobia (één sessie behandeling) Universiteit van Maastricht

keuze uit:

DVD *Exposure bij dwang*. door Prof Dr. Salkovskis (House of OCD)

DVD met materiaal uit de RTL serie 'Geef mij nu je angst' (2014)

DVD *Exposure bij agorafobie en paniekstoornis* door Prof. dr. Salkovskis (House of Agoraphobics)

diverse you-tube filmpjes over operante en klassieke conditionering