**Basiscursus**

**Cognitieve**

**Gedragstherapie**

**100 uur**

**Inhoudsopgave**

1. Basiscursus Cognitieve Gedragstherapie 3

1.1 Inleiding 3

1.2 Docenten 3

1.3 Leerdoelen 3

1.3.1 Kennis 3

1.3.2 Vaardigheden 4

1.3.3 Attitude 4

1.4 Inhoud basiscursus 4

1.5 Omvang 5

1.6 Werkvormen 5

1.7 Eigen cases 5

1.8 Toetsing 5

1.9 Literatuur 7

1.10 Data en tijden 8

1.11 Locatie 8

1.12 Overzicht van het programma 8

2

**1. Basiscursus Geïntegreerde Cognitieve Gedragstherapie**

De basiscursus Cognitieve Gedragstherapie, is bestemd voor psychologen, orthopedagogen, psychotherapeuten, klinisch psychologen en psychiaters (in opleiding) die cognitief gedragstherapeut willen worden of meer kennis willen vergaren op het gebied van cognitief gedragstherapeutische behandelingen.

**1.1 Inleiding**

De cursus gaat uit van behandelingen gebaseerd op topografische analyses, functie-analyses, holistische theorie en de leertheoretische principes van de cognitieve gedragstherapie. Maar er is ook aandacht voor de effectief gebleken protocollaire behandelingen (evidence-based). Op basis van deze elkaar aanvullende sporen wordt beoogd dat de cursist aan het eind van de cursus de kennis en vaardigheden heeft verworven om cognitief gedragstherapeutische behandelingen te kunnen uit voeren.

De cursus (100 uur) is opgezet als basiscursus voor de opleiding tot cognitief gedragstherapeut volgens de richtlijnen van de Vereniging van Gedragstherapie en Cognitieve Therapie (VGCt). Accreditatie voor deze cursus is bij de VGCt aangevraagd.

Voor het verkrijgen van het lidmaatschap van de VGCt en om als cognitief gedragstherapeut erkend te worden is daarna nog een vervolgcursus (100 uur), het volgen van supervisie, leertherapie, en het schrijven van een N=1 studie vereist.

**1.2 Docenten**

De docent is: Paul de Niet

Het maximum aantal deelnemers is 12. Minimum aantal deelnemers is 8

**1.3 Leerdoelen**

Het uiteindelijke doel is dat de cursist aan het eind van de basiscursus in staat is om cognitieve gedragstherapieën van onder supervisie van geregistreerd gedragstherapeut naar behoren uit te kunnen voeren.

In de basiscursus worden de volgende leerdoelen nagestreefd wat betreft kennis, vaardigheden en attitude:

**1.3.1 Kennis**

* De cognitief gedragstherapeutische denk- en werkwijze, inclusief terminologie, goed leren kennen / begrijpen met aandacht voor: geschiedenis, verband met experimentele psychologie, leerprincipes, het gedragstherapeutische proces, operante en klassieke conditionering, cognitieve gedragstherapie en mediatietherapie.
* Inhoudelijke kennis verwerven met betrekking tot diverse GGZ relevante klachtgebieden. Aan de orde komen o.a. angststoornissen, trauma, depressie, OCS, ASS, ADHD en ODD.

3

* Kennis hebben van de cognitief gedragstherapeutische technieken van bovenstaande klachtgebieden waarbij ook de evidence-based technieken aan de orde komen.
* Kennis hebben van de leertheoretische onderbouwing en effectiviteit van behandelingen met betrekking tot genoemde klachtgebieden.

**1.3.2 Vaardigheden**

Het gedragstherapeutische proces kunnen uitvoeren van probleeminventarisatie tot evaluatie en consolidatie:

* Gedrag, concreet in tijd en plaats kunnen identificeren en analyseren.
* Relevant probleemgedrag kunnen selecteren.
* Probleemanalyses kunnen maken: holistische theorie, topografische analyse, betekenis- en functieanalyses en cognitieve analyses.
* Kunnen verrichten van observaties, registraties en metingen.
* Concrete, realistische doelen kunnen formuleren in samenspraak met de cliënt.
* Kunnen motiveren en gebruikmaken van gespreksvaardigheden voor een optimale therapeutische relatie.
* Maken van een behandelplan op basis van de analyses.
* Kunnen opzetten en uitvoeren van cognitief gedragstherapeutische interventies en technieken, waaronder mediatietherapieën.
* Meerdere cognitief gedragstherapeutische technieken in voldoende mate kunnen hanteren:

registratieopdrachten, socratische dialoog, diverse vormen van exposure (in vivo, interoceptief, imaginair), -met responspreventie, gedachtenschema, gedragsexperiment, taakconcentratie-training, taartpunttechniek, meerdimensioneel evalueren, neerwaartse pijl techniek, kosten-batenanalyse, contraconditionering, kansberekening, ontspanningsoefeningen.

* Behandeling kunnen evalueren en rapporteren.

**1.3.3 Attitude**

* Er op gericht zijn een goede samenwerkingsrelatie met de cliënt na te streven.
* ‘Weerstand’ zien als een vorm van feedback, een startpunt vormend voor een gezamenlijk zoeken.
* In het contact met de cliënt zich verantwoordelijk weten voor het therapeutisch proces en de therapeutische relatie, de nodige verantwoordelijkheden ook bij de cliënt / het cliëntsysteem kunnen laten.

**1.4 Inhoud basiscursus**

In het eerste gedeelte wordt in zeven bijeenkomsten de theoretische basis gelegd waarop de cognitieve gedragstherapie gestoeld is.

In het tweede, verdiepende gedeelte van de cursus, bestaande uit acht bijeenkomsten, wordt deze basistheorie uitgebreid en toegepast op relevante stoornissen en klachten binnen de GGZ.

***Het inleidende deel (46 uur)***

In dit deel komt de (cognitief-) gedragstherapeutische denk- en werkwijze uitvoerig aan bod, ook in voldoende mate in ‘historische context'. Er wordt aandacht besteed aan de eerste- en tweede generatie gedragstherapieën. Tevens wordt kennis gemaakt met de (zo genoemde) derde generatie gedragstherapieën.

4

Uiteraard wordt uitvoerig aandacht besteed aan leertheorieën/-principes en de cognitief-gedragstherapeutische diagnostiek. Het maken van individuele casusconceptualisaties (holistische theorie, betekenis- en functieanalyses) staat hierin centraal.

Ook wordt aandacht besteed aan het weloverwogen kunnen kiezen/selecteren van interventies (therapieplan) en aan evaluatie van de therapie.

Duidelijk zal worden dat het cognitief-gedragstherapeutisch proces alle genoemde elementen met elkaar verbindt. Ook interactionele strategieën zullen hierbij de nodige aandacht krijgen.

***Het verdiepingsdeel (54 uur)***

In het verdiepingsdeel wordt aandacht besteed aan cognitief gedragstherapeutische diagnostiek (meetinstrumenten, betekenis- en functieanalyses) en behandeling (toepassen van technieken) bij een verscheidenheid aan problematieken (angststoornissen, dwang, trauma, stemmingsstoornissen, ASS, ADHD en ODD). Er wordt hierbij aandacht besteed aan reeds ontwikkelde protocollaire behandelingen. De cursus beoogt uitdrukkelijk ook dat de cursisten in staat zijn om behandelingen ‘op maat’ op te zetten en uit te voeren. Op basis van kennis en inzicht moet de cursist een ontwikkelde protocolbehandeling ‘op waarde kunnen inschatten’. Bij al deze themagebieden wordt stilgestaan bij aandachtspunten voor het werken met kinderen en jongeren.

**1.5 Omvang**

De cursus bestaat uit 100 contacturen, verdeeld over 15 bijeenkomsten van 7,5 uur (inclusief een lunchpauze van 45 minuten). De bijeenkomsten vinden om de week plaats op een vrijdag van 9.30-17.00 uur. Naast de contacturen wordt uitgegaan van 350 werkuren.

**1.6 Werkvormen**

Theoretische inleidingen door de docent (presentaties), literatuurbesprekingen, (audiovisuele) demonstraties door de docent, het trainen van vaardigheden middels rollenspelen, oefeningen in subgroepen naar aanleiding van cases, huiswerkopdrachten, presentaties door cursisten van ondermeer hun min N=1, uitwisselen van ervaringen.

**1.7 Eigen cases**

Tijdens het oefenen met rollenspelen in het tweede blok wordt regelmatig gebruik gemaakt van een eigen cases van de cursisten. Van te voren wordt besproken wie hiervoor materiaal heeft. Schriftelijk materiaal van deze eigen cliënten dient van te voren goed geanonimiseerd en onherkenbaar gemaakt te zijn.

**1.8 Toetsing**

Schriftelijke toetsing en een zelfmodificatie opdracht tijdens het inleidende deel. Schriftelijke toetsing, het demonstreren van een CGT-techniek of rationale hiervan en het schrijven van een mini N=1 (een verslag van een cognitieve gedragstherapeutische behandeling van een eigen casus) tijdens het verdiepingsdeel.

5

De VGCt heeft richtlijnen gegeven om de cursus te erkennen. Concreet betekent dit voor de cursus:

* Per bijeenkomst worden gemiddeld 100-120 verplichte pagina’s literatuur bestudeerd.
* In het *Inleidende deel* wordt de literatuur schriftelijk getoetst, cursisten mogen maximaal één toets missen of één onvoldoende halen. De toets telt voor 50% bij de eindbeoordeling van het inleidende deel.
* Daarnaast wordt een verslag van de *zelfmodificatie opdracht* ingeleverd die ook voor 50% meetelt in de beoordeling van dit inleidende deel.
* In het *Verdiepingsdeel* wordt er per dag *een korte schriftelijke literatuurtoets afgenomen*.
* Daarnaast dient de cursist op een nader te bepalen cursusdag een *CGT techniek of rationale hiervan te demonstreren.*
* Tenslotte wordt er aan het eind van de cursus een verslag gemaakt van een eigen gedragstherapeutische behandeling *(mini N=1).*

Het schriftelijk toetsresultaat, de demonstratie van een CGT techniek of rationale en het verslag (mini N=1) tellen samen voor ieder 33,3% bij de eindbeoordeling van het verdiepingsdeel van deze cursus. De cursisten presenteren deze casus, in een presentatie van maximaal een half uur, aan elkaar.

* De cursist mag maximaal 10% van de contacttijd afwezig zijn.

***Schriftelijke toetsing Inleidende deel***

Elke cursusdag worden er ongeveer 30 multiple choice vragen gesteld.

***Zelfmodificatie***

Het werken met een zelfmodificatie opdracht wil zeggen het opzetten en uitvoeren van een plan om eigen gedrag te veranderen met behulp van de cognitief gedrags-therapeutische principes. Het vergroot de vaardigheden in het cognitief gedragsmatig denken, analyses maken en toepassen van de cognitief gedragstherapeutische technieken. Daarnaast doet de cursist ervaring op met wat het betekent voor cliënten als ze met observatieopdrachten en veranderingen in gedrag en cognities aan het werk gaan. Door deze ervaring weet de cursist beter waar hij/zij op moet letten tijdens behandelingen en is de cursist ook beter in staat om cliënten te motiveren.

Het gaat bij de zelfmodificatie om een eigen ‘minor probleem’ dat zich leent voor het bespreken in de groep en voor het uitvoeren thuis.

Er wordt samengewerkt met een andere cursist waarbij de cursist afwisselend de cliënt en de therapeut is. De ‘therapeut’ schrijft aan het eind een verslag over de behandeling van het ‘minor problem’ van zijn medecursist.

**Bij de beoordeling wordt op de volgende criteria gelet:**

1. Nuttige registratieopdracht.
2. Juiste formulering van functie- en betekenis analyses.
3. Behandelplan dat gebaseerd is op en voortvloeit uit de verklarende analyses.
4. Beschrijving van de behandeling /CGt interventies die aansluiten bij het behandelplan.
5. Kritische beschouwing van de behandeling.

Bij de beoordeling wordt gebruikgemaakt van een 5-puntsschaal op deze 5 onderdelen. Maximaal zijn 25 punten te behalen en voor een voldoende referaat moeten minimaal 15 punten worden behaald.

6

***Schriftelijke toetsing Verdiepingsdeel***

Elke cursusdag worden er 4 multiple choice vragen gesteld. In totaal zijn dat 32 vragen (8 dagen). Bij 20 of meer goede antwoorden is deze toets met succes behaald.

***Demonstratie CGT-techniek***

De cursisten worden aan het begin van het verdiepingsdeel ingedeeld, zoveel mogelijk naar keuze, in een rooster m.b.t. de demonstratie van een CGT-techniek of een rationale hiervan. Het is de bedoeling dat de cursisten, die volgens het rooster die dag aan de beurt zijn, de literatuur kritisch lezen, aanvullende literatuur zoeken over de betreffende techniek en deze techniek vervolgens demonstreren voor de groep. Deze demonstratie vindt in tweetallen plaats, dient 30 minuten te duren en dient de volgende opbouw te hebben: a) korte presentatie over de inhoud van deze techniek, wat het doel is van de betreffende techniek, wanneer is de techniek geïndiceerd, b) demonstratie/ rollenspel van de techniek.

**Bij de beoordeling wordt op de volgende criteria gelet:**

1. Gebruikmaking van extra aanvullende cognitief gedragstherapeutische literatuur.
2. Kwaliteit van de demonstratie. Wordt de techniek goed toegepast? Is het doel van de interventie duidelijk?

De beoordeling wordt gebaseerd op een 5-puntsschaal. Maximaal zijn 10 punten te behalen (criteria A en B). Voor een voldoende demonstratie moeten minimaal 6 punten behaald worden. De beoordeling wordt gedaan door de docenten van de betreffende dag.

***Mini N=1***

Met het maken van een N=1 verslag kan het tot nu toe geleerde geïntegreerd worden in een praktijkvoorbeeld. Het verslag bedraagt ongeveer 6 A4-tjes.

**Bij de beoordeling wordt op de volgende criteria gelet:**

1. Compacte beschrijving van de casus waarbij DSM-classificatie logisch volgt uit de anamnestische gegevens.
2. Goed beargumenteerde probleemkeuze onderbouwd met een Holistische Theorie.
3. Juiste formulering van functie- en betekenis analyse.
4. Behandelplan dat gebaseerd is op en voortvloeit uit de analyses.
5. Beschrijving van de behandeling / CGt interventies die aansluiten bij het behandelplan.
6. Kritische beschouwing van de behandeling bijvoorbeeld ten aanzien van de analyses, behandelplan, gebruikte interventies en therapeutische relatie.

Ook hier wordt de beoordeling gebaseerd op een 5-puntsschaal. Maximaal zijn 30 punten te behalen en voor een voldoende referaat moeten minimaal 18 punten behaald worden. De docent beoordeelt het mini N=1 verslag. Het verslag moet uiterlijk op de voorlaatste cursusdag ingeleverd zijn bij de docent.

**1.9 Literatuur**

De cursist dient te beschikken over onderstaande boeken. Bij aanvang van de cursus ontvangt de cursist readers met aanvullende literatuur en werkmateriaal.

* Korrelboom, K. & Ten Broeke, E. (2014), Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie.

Handboek voor theorie en praktijk. Bussum: Coutinho ISBN: 978 90 469 0381 0

7

* Hermans, D., Eelen, P., & Orlemans, H. (2014). Inleiding tot de gedragstherapie (zesde, geheel herziene druk). Houten: Bohn Stafleu Van Loghum. ISBN: 978 90 313 4288 4
* Keijsers, G., Van Minnen, A. en Hoogduin, K. (2012). Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten deel 1. Amsterdam: Boom, ISBN: 978 94 610 5772 3
* Schuurman, C. (2010). Cognitieve gedragstherapie bij autisme. Leiden: Hogrefe, ISNB: 978 90 79729 22 7
* A. Sprey (2015). Praktijkboek persoonlijkheidsstoornissen (tweede druk). Houten: Bohn Stafleu van Loghum, ISBN: 978 90 36805698

**1.10 Data en tijden**

Cursustijden: 9.30 – 17.00 uur

**1.11 Locatie**

De Hofnar 2, 5554 DA Valkenswaard

**1.13 Kosten**

De totale cursus kost € 2450,-

**1.13 Overzicht van het programma**

***Inleidende deel:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Nr** | **Onderwerp** | **Docent(en)** |
|  | 1 | Inleiding  De geschiedenis van de CGT: 1e en 2e generatie CGT  Kennismaking met 3e generatie CGT Start zelfmodificatie (I) | P.A.C. de Niet |
|  | 2 | Gedragstherapeutische diagnostiek (1): Probleemsamenhang-probleemkeuze-metingen  Start zelfmodificatie (II) | idem |
|  | 3 | Gedragstherapeutische diagnostiek (2): Operante conditionering Zelfmodificatie (III) | idem |
|  | 4 | Gedragstherapeutische diagnostiek (3): Klassieke conditionering Zelfmodificatie (IV) | idem |
|  | 5 | Interventies in het kader van het klassieke leerparadigma en zelfmodificatie V. | idem |
|  | 6 | Interventies in het kader van het operante leerparadigma en zelfmodificatie VI. Daarnaast wordt beknopt aandacht besteed aan interventies rond aandacht manipulatie, afstand nemen en acceptatie en aan | idem |

8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | aspecten van de therapeutische relatie, obstakels in de therapie, motivatietechnieken. | idem |
|  | 7 | Mediatietherapie. Evaluatie van de therapie Zelfmodificatie (VII) | idem |

***Verdiepingsdeel:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Nr** | **Onderwerp** | **Docent(en)** |
|  | 8 | CGT bij Angststoornissen I: specifieke fobie en paniekstoornis | idem |
|  | 9 | CGT bij Angststoornissen II: sociale fobie en gegeneraliseerde angststoornis (GAS) | idem |
|  | 10 | CGT bij Trauma | idem |
|  | 11 | CGT bij Depressie I | idem |
|  | 12 | CGT bij Depressie II en negatief zelfbeeld | idem |
|  | 13 | CGT bij OCS en ongewenste gewoonten | idem |
|  | 14 | CGT bij ADHD en ODD | idem |
|  | 15 | CGT bij ASS | idem |

9