

# Basiscursus Cognitieve Gedragstherapie



*Mw. drs. A. Hofman*

## Inhoudsopgave

1. Inleiding en doelstelling cursus	3
2. Instapniveau deelnemers	4
3. Docenten	4
4. Opleidingslocatie	5
5. Data, tijden, docenten en onderwerpen per bijeenkomst	5
6. Handboeken	6
7. Wijze van toetsing	6
8. Informatie per bijeenkomst	7
9. Competentieprofiel Cognitief Gedragstherapeut VGCT® - versie 11 juni 2013	44
10. Alle voorbereiding	46
11. Casuïstiek en opdrachten	52

## 1. Inleiding en doelstelling cursus

Dit blok is een basisblok van 100 uur in het kader van de Opleiding Gedragstherapie en voldoet aan de eisen die door de Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve therapie gesteld worden. Nadat minimaal 30 uur van de basismodule is gevolgd mag de deelnemer starten met supervisie. Voor verdere informatie ten aanzien van het lidmaatschap van de Vereniging voor Gedragstherapie verwijzen we naar het huishoudelijk reglement van deze vereniging ([www.vgct.nl](http://www.vgct.nl)).

De Vereniging voor Gedragstherapie heeft een profiel voor de cognitief gedragstherapeut ontwikkeld. Dit competentieprofiel wordt als bijlage aan het eind van dit draaiboek bijgevoegd. In onze basiscursus komen een groot aantal van de hier beschreven competenties aan bod. Bij de doelen zullen deze competenties worden aangehaald daar waar dit van toepassing is.

### Inhoud

De cursus gedragstherapie bestaat uit drie onderdelen:

- Inleiding leertheorie
- Inleiding tot het gedragstherapeutisch proces en gespreksvoering
- Inleiding tot de gedragstherapeutische vorm van de psychotherapie (kennismaking met diverse technieken, toegepast op diverse klachten).

### Onderwerpen

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Leer- en emotietheorie relevant voor de klinische praktijk, in ieder geval de theorieën over klassieke en operante conditionering en het cognitieve model;
- Kennis van het cognitief gedragstherapeutisch proces
- Cognitief gedragstherapeutische diagnostiek en het opstellen van een verklarend model (inclusief gebruik van vragenlijsten, holistische theorie, functie- en betekenisanalyses en casusconceptualisatie) over de oorzakelijke en instandhoudende factoren van probleemgedrag plus adequate evaluatie- en monitoringsinstrumenten;
- Opbouwen, onderhouden en afsluiten van een CGt-behandeling en van de adequate therapeutische werkrelatie;
- Ontwerpen van behandelplannen op basis van cognitief gedragstherapeutische diagnostiek en -analyses;
- Het toepassen van basistechnieken van de cognitieve gedragstherapie, waaronder registratieopdrachten en concretisering van probleemgedrag, exposure, responspreventie, gedragsexperimenten, sociale vaardigheidstraining, zelfregulatieprocedures, contraconditioneren, activeringstechnieken, uitdaagtechnieken, socratische dialoog en ontspanningsprocedures;
- De uitvoering van behandelingen volgens evidence based behandelprogramma's bij de meest voorkomende problematiek in de doelgroep: angst- en stemmingsstoornissen.

### Algemene leerdoelen

Na afloop van de cursus:

1. heeft u inzicht in en basisvaardigheid in de cognitief gedragstherapeutische wijze van denken;
2. kunt u leermodellen toepassen in de eigen praktijk;
3. kunt u het cognitief gedragstherapeutische proces toepassen;
4. kunt u betekenisanalyses, functieanalyses en interventiestrategieën ontwerpen;
5. kunt u de kenmerken van de verschillende angst- en stemmingsstoornissen beschrijven.
6. kunt u biologische, psychologische, leertheoretische en systeemverklaringen voor het ontstaan van angst- en stemmingsstoornissen benoemen.
7. kunt u op grond van diagnostiek, assessment, functieanalyses, betekenisanalyses en de hulpvragen vaststellen wat er aan de hand is bij een cliënt met een angststoornis, een cliënt met een stemmingsstoornis en andere veel voorkomende / relevante problematiek die in de cursus aan bod is gekomen.

8. kunt u vaststellen welk behandelprogramma, op grond van wetenschappelijke inzichten, voor de patiënt het meest aangewezen is.
9. kunt u op grond van diagnostiek en indicatiestelling een individueel behandelplan opstellen, een behandeling uitvoeren, evalueren en afsluiten.
10. kunt u een adequate werkrelatie opzetten en onderhouden en waar nodig het systeem daarbij betrekken.

De cursus leidt tot beheersing van het gedragstherapeutisch proces, gedragstherapeutische diagnostiek en -technieken die zelfstandig, onder supervisie, uitgevoerd kunnen worden.

### Vorm

Het onderwijs is ingedeeld in verschillende onderwijsvormen:

#### **1. De onderwijsgroep**

In de onderwijsgroep wordt aan de hand van een casus op de theoretische achtergrond van een probleemgebied ingegaan. De focus is het gedragstherapeutisch en wetenschappelijk gedachtegoed.

#### **2. De werkgroep**

In een werkgroep wordt geoefend met praktische vaardigheden, zoals het maken van analyses, opstellen van een zelfcontroleprocedure, discussie, reflectie, etc.

#### **3. De training**

In de training worden met behulp van rollenspelen praktische therapeutische vaardigheden aangeleerd.

Elk dagdeel bestaat uit een mengvorm van bovengenoemde onderwijsvormen.

De eindtermen van het gedeelte Angst- en Stemmingsstoornissen luiden als volgt: na afloop van het blok dient u te beschikken over goed inzicht in de klinische fenomenologie en diagnostiek van de diverse angst- en stemmingsstoornissen. Voorts kent u de belangrijkste wetenschappelijke verklaringen over ontstaan en voortbestaan van angst- en stemmingsstoornissen. U bent tot slot goed op de hoogte van de mogelijkheden om angst- en stemmingsstoornissen te behandelen en u bent op de hoogte van de relatieve effectiviteit van diverse behandelingen.

## **2. Instapniveau deelnemers**

Bij de gedragstherapie staat uiteraard de leertheorie centraal. Daarbij wordt als instapniveau enige basiskennis van de leertheorie bekend verondersteld. In dit blok – en in het bijzonder tijdens de eerste bijeenkomsten – komt de leertheorie uitgebreid aan bod. Wij gaan er hierbij vanuit dat de cursisten in de vooropleiding reeds hebben kennisgemaakt met de theorie rondom klassieke en operante conditionering. Indien dit in de vooropleiding niet of onvoldoende aan bod is geweest, verdient het aanbeveling om hieraan extra aandacht te besteden bij de voorbereiding van de eerste bijeenkomst.

Van belang is dat cursisten tijdens de cursus op hun werkplek het geleerde kunnen toepassen en met minimaal 3 cliënten onder supervisie (onderdelen van) het gedragstherapeutisch proces kunnen doorlopen.

## **3. Docenten**

Deze cursus wordt verzorgd onder verantwoordelijkheid van de volgende hoofddocent.

Mw. drs. A. Hofman (Annet), GZ-psycholoog, psychotherapeut, supervisor en leertherapeut gedragstherapie. Werk: Rijksweg Noord 31, 6162 AA Geleen. tel.06-40263457.

E-mail adres: [annethofman@home.nl](mailto:annethofman@home.nl)

### Co-docenten:

Mw. drs. N. van Gastel (Nicole), GZ-psycholoog, Cognitief Gedragstherapeut, Supervisor VGCT, NIP supervisor Kinder - en Jeugdpsycholoog.

Werkzaam bij GGzE, Dr. Poetlaan 40, 5626 ND Eindhoven. Tel: 06-41949233. Email adres: [niekcol@hotmail.com](mailto:niekcol@hotmail.com)

Dr. H.M.J.C.Verbeek (Ingrid), somnoloog, slaaptherapeut, medisch bioloog. Werk: Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe, Heeze, 040-2279269. Email:

[verbeeki@kempenhaeghe.nl](mailto:verbeeki@kempenhaeghe.nl)

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

	Tijd	Onderwerp	Docent
1	09.30-12.45	Inleiding cursus, kennismaking. Inleiding gedragstherapie (geschiedenis). leertheorie: klassieke conditionering	Annet Hofman
2	13.30-16.30	leertheorie: operante conditionering	Annet Hofman
3	09.30-12.45	Leertheorie, nabespreking klassieke en operante conditionering	Annet Hofman
4	13.30-16.30	GT proces I	Annet Hofman
5	09.30-12.45	GT proces II	Annet Hofman
6	13.30-16.30	GT proces III	Annet Hofman
7	09.30-12.45	GT proces IV toepassen op eigen casus	Annet Hofman
8	13.30-16.30	Theoretische toets (leertheorie)	Annet Hofman
9	09.30-12.45	Socratisch Motiveren	Annet Hofman / Nicole v Gastel
10	13.30-16.30	De Therapeutische Relatie	Annet Hofman / Nicole v Gastel
11	09.30-12.45	Zelfcontrole	Annet Hofman
12	13.30-16.30	Exposure	Annet Hofman
13	09.30-12.45	Cognitieve theorie en therapie algemeen.	Annet Hofman
14	13.30-16.30	Cognitieve theorie en therapie: onderzoeken van de gedachten, formuleren van een rationeel alternatief en inleiding gedragsexperimenten	Annet Hofman
15	09.30-12.45	Diagnostiek en behandeling van depressieve stemmingsstoornissen. Inleiding	Annet Hofman
16	13.30-16.30	Operante technieken bij depressie	Annet Hofman
17	09.30-12.45	Cognitieve therapie en experimenten bij depressie	Annet Hofman
18	13.30-16.30	Cognitieve gedragstherapie bij OCD: exposure met responspreventie en cognitieve therapie, gedragsexperimenten	Annet Hofman
19	09.30-12.45	Cognitieve gedragstherapie bij paniekstoornis	Annet Hofman
20	13.30-16.30	Cognitieve gedragstherapie bij sociale fobie	Annet Hofman
21	09.30-12.45	Cognitieve gedragstherapie bij de Gegeneraliseerde Angststoornis. Relaxatie	Annet Hofman
22	13.30-16.30	Behandeling PTSS; exposure (in vivo, in vitro, imaginaire exposure met rescripting), cognitieve therapie, gedragsexperimenten	Annet Hofman
23	09.30-12.45	COMET	Annet Hofman
24	13.30-16.30	COMET	Annet Hofman
25	09.30-12.45	Opstellen van een behandelplan aan de hand van gedragstherapeutische analyses: oefenen met eigen casuïstiek. Integratie.	Annet Hofman
26	13.30-16.30	Oefenen met de diverse gedragstherapeutische technieken aan de hand van eigen casuïstiek (vervolg op dagdeel 24). Integratie.	Annet Hofman
27	09.30-12.45	Cognitieve gedragstherapie bij specifieke doelgroepen. K&J	Annet Hofman / Nicole v Gastel
28	13.30-16.30	Cognitieve gedragstherapie bij specifieke doelgroepen. K&J	Annet Hofman / Nicole v Gastel

29	09.30-12.45	CGT bij Slaapstoornissen	Annet Hofman / Ingrid Verbeek
30	13.30-16.30	CGT bij Slaapstoornissen	Annet Hofman / Ingrid Verbeek
31	09.30-12.45	Praktische toets en evaluatie	Annet Hofman
32	13.30-16.30	Praktische toets en evaluatie	Annet Hofman

## 6. Handboeken

Tijdens de cursus wordt gebruik gemaakt van de volgende handboeken:

- a. D. Hermans; P. Eelen en H. Orlemans (2018). Inleiding tot de gedragstherapie; 6<sup>e</sup> druk; Bohn Stafleu en van Loghum. ISBN: 9789031342884.
- b. Bögels, S.M. & Oppen, P. van (2011) Cognitieve therapie: theorie en praktijk. 2<sup>e</sup> druk. Bohn Stafleu en van Loghum. ISBN: 9789031383092
- c. Keijsers, G.P.J., Minnen, A. van, Verbraak, M., Hoogduin, C.A.L. en Emmelkamp, P. (2017). Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten. Boek 1. (nieuwe druk, juni 2017). Boom. ISBN 978 90 895 3713 3

### Aanbevolen literatuur:

Korrelboom, K., Broeke, E. ten (2014). Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie, handboek voor theorie en praktijk. Coutinho ISBN: 978 90 46903810

De handboeken geven een overzicht van de diverse stoornissen en praktische behandelmogelijkheden. Soms is het niveau echter te laag voor de doelstelling van deze cursus. Daarom worden deze handboeken aangevuld met recente literatuur van een wetenschappelijk, verdiepend niveau, passend bij de doelstellingen van de cursus.

Bij de casuïstiek worden soms literatuursuggesties gegeven. Wanneer er geen verwijzingen bij staan, kan men zelf (o.a. in de handboeken, in de aanbevolen literatuur of in andere bronnen), op zoek gaan naar antwoorden op de leerdoelen. De literatuur die wordt vermeld bij "voorbereiding voor de bijeenkomsten", moet **verplicht** vóór die bijeenkomst worden bestudeerd. Dit is van belang, omdat de inhoud van deze literatuur bekend verondersteld wordt, voor de oefeningen van die lesdag. Wanneer men zich niet heeft voorbereid, is onvoldoende diepgang mogelijk.

## 7. Wijze van toetsing

### Presentie

Bij iedere sessie zal de aanwezigheid van de cursisten genoteerd worden. Afwezigheid dient de cursist altijd met de hoofddocent te bespreken (mogelijk staat hier een opdracht tegenover).

### Verslag (tussentijdse toets gedragstherapeutisch proces)

Na het gedeelte over het gedragstherapeutisch proces worden de praktische vaardigheden met

betrekking tot het gedragstherapeutisch proces getoetst aan de hand van een eigen casus. Dit verslag wordt gepresenteerd in de groep en moet met een voldoende worden beoordeeld.

### Toets

Er zal een theoretische- en een praktische toets worden afgenomen.

### Deelname onderwijs- en werkgroep

Aan de hand van een aantal criteria zal de docent bijhouden of de cursisten voldoende actief deelnemen aan de bijeenkomsten. De hoofddocent zal cursisten die niet goed functioneren tijdens de cursus op de hoogte stellen zodat zij eventueel hun bijdrage kunnen verbeteren.

### Inleveren Voorbereiding

Gedurende de cursus wordt van de cursisten een aantal malen gevraagd om zelf bepaalde opdrachten uit te voeren, zoals bijvoorbeeld: invullen en uitdagen van eigen cognitieve dagboeken en bijhouden en veranderen van eigen probleemgedrag. De cursist ervaart zodoende

aan den lijve hoe het is om dergelijke voorbereidingopdrachten (die ook aan patiënten gegeven

worden) uit te voeren. Van deze opdrachten wordt telkens een verslagje gemaakt, wat dient te worden ingeleverd bij de docent.

### Beoordeling

Het certificaat wordt uitgereikt:

- na aanwezigheid en actieve bijdrage alle bijeenkomsten **en**
- als alle toetsen voldoende zijn **en**
- als verslag en presentatie voldoende zijn

Bij hiaten kunnen herkansingen of inhaal/compensatieopdrachten worden afgesproken met de hoofddocent.