

Basiscursus cognitieve gedragstherapie

met aandacht voor volwassenen en kind en jeugd

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 zowel volwassenen als met kinderen en jeugdigen. 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 voor de meest voorkomende psychiatrische problematiek (angsten/depressieve klachten/trauma). 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 tweede bijeenkomst, gedurende het inleidende deel, door cursisten een presentatie 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 een eigen behandelcasus (E.B.C.) waarbij geleerd wordt deze gedragstherapeutisch te analyseren en hierop te interveniëren. Hierbij zullen alle stappen van het cognitief gedragstherapeutisch proces doorlopen worden. Deze casus wordt in een duo gevolgd, waarbij ook van elkaars ingebrachte casus middels intervisie geleerd kan worden. Iedere cursusdag zal worden afgesloten met een samenvatting en evalueatie, 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 presentatie over de Eigen Behandelcasus waarin het gedragstherapeutisch proces: de leerprincipes, gedragsanalyses, voorkeur en keuze van interveniëren, registraties, de uitvoering van de interventies, de therapeutische relatie en het resultaat toegelicht 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.
- De te gebruiken casussen zullen liggen op de terreinen van angst, dwang, PTSS en stemmingsklachten. 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 in duo's volgen van een zelf ingebrachte behandelcasus. Het weergeven van dit cognitief gedragstherapeutisch proces in een eindpresentatie.

- 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 bij volwassenen en bij kinderen en jeugdigen
- 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
- De vertaling van theorie naar praktijk door middel van het uitvoeren van alle stappen van het cognitief gedragstherapeutisch proces bij een eigen ingebrachte casus en het presenteren van deze stappen in een eindpresentatie
- 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.

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 50 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:

- Korrelboom, C.W., ten Broeke, E. (2014). Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie. Bussum, Coutinho. ISBN 978 90 46903810
- Hermans, D, Orlemans, J.W.G. & Raes, F. (2007). Inleiding tot de gedragstherapie, zevende herziene druk. Houten: Bohn, Stafleu en Van Loghum. ISBN: 978 90 368 1951 0
- Prins, P.J.M., Bosch, J.D. & Braet, C. (2018), Methoden en technieken van gedragstherapie bij kinderen en jeugdigen, derde herziene druk. Houten, Bohn Stafleu Van Loghum, ISBN 978 90 368 1972 5

- Beck, J.S. (2013), *Cognitieve gedragstherapie, theorie en praktijk*. Amsterdam, Uitgeverij Nieuwezijds, ISBN 978 90 5712 384 9.
- Broeke, ten, E., Heijden, van der, C., Meijer, S. & Hamelink, H. (2013, 2e druk, 4^e oplage). *Cognitieve therapie, de basisvaardigheden*. Amsterdam, Boom, ISBN 978 90 8506 599 9
- Lucassen, S. & Oord, van der, S. (2018). *Write Junior, Protocol schrijftherapie voor getraumatiseerde kinderen en adolescenten 4-18 jaar, derde herziene druk*. ISBN 978 90 8850 7793
- Keijsers, G.P.J., Vossen, C.J.C. & Keijsers, L.H.A. (2012). *Helpen veranderen, Motiveringsstrategieën in de psychotherapie*. Amsterdam: Boom, ISBN 978 94 6105 014 4

Aanvullende literatuur wordt door KING verstrekt. In het draaiboek is deze literatuur aangemerkt met een **R**. 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 aan te schaffen:

- Keijsers, G.P.J., Minnen, A. Verbraak, M., Hoogduin, C.A.L. en Emmelkamp, P (red.) (2017). *Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychisch klachten, deel 1, 2 en 3*. Amsterdam: Boom.

TIP: Wanneer met name met kinderen en jeugdigen wordt gewerkt wordt geadviseerd de volgende boeken aan te schaffen:

- Braet, C. & Bögels, S. (red.) (2014 en 2013). *Protocollaire behandelingen voor kinderen met psychische klachten, deel 1 (herziening) en deel 2*. Amsterdam: Boom.

De totale hoeveelheid te bestuderen literatuur omvat ongeveer 1653 pagina's.

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

Docent

De basis cursus zal gegeven worden door één hoofd docent, namelijk mevr. drs. I. (Ingrid) Mater Malij. Indien nodig kunnen er voor specifieke onderwerpen gast docenten worden ingezet.

Ingrid Mater Malij is GZ-psycholoog, cognitief gedragstherapeut, EMDR practitioner, schematherapeut in opleiding en supervisor VGCT. Zij heeft ervaring met cognitieve gedragstherapie zowel face to face als via internet. Twee jaar is zij werkzaam geweest voor Interapy. Zij heeft 8 jaar bij HSK voornamelijk met volwassenen gewerkt middels protocollaire cognitieve gedragstherapie. De laatste twee jaar heeft ze daar ook kinderen en jongeren behandeld. In 2010 is zij bij Triversum gaan werken, Centrum voor Kinder- en Jeugdpsychiatrie, in eerste instantie als behandelcoördinator op de jeugd kliniek, waar jongeren van 12 tot 18 worden opgenomen met ASS, psychoses, gedragsproblemen, eetstoornissen en persoonlijkheidsproblematiek. Per september 2011 heeft zij de overstap gemaakt naar de polikliniek van Triversum te Alkmaar. Daar behandelde zij met name jongeren met eetstoornissen o.a. ook in groepstherapie. Daarnaast deed zij daar diagnostisch onderzoek en behandelde zij kinderen en jongeren met andere AS-I of AS-II problematiek en gaf daarbij ouderbegeleiding. Zij was programmacoördinator van het zorgprogramma Eetstoornissen. Vanaf 1 oktober 2016 is zij werkzaam als GZ psycholoog bij de GGZ Noord Holland Noord, centrum voor Kind en Jeugd, te Hoorn. Daar verricht zij dezelfde werkzaamheden als bovenstaand en is zij zich verder aan het opleiden tot schematherapeut en werkt veel met eetstoornissen, persoonlijkheidsproblematiek, angstklachten, stemmingsproblematiek en trauma. Tevens geeft zij zowel in het kader van de VGCT opleiding als in het kader van de GZ opleiding supervisie en leertherapie. Dit laatste doet zij ook vanuit haar eigen praktijk ViZie (www.vizie.nu).