## **Cursus**

Cognitieve Gedrags Therapie (CGT)

bij middelengebruik en gokken

#### Oktober 2019 – oktober 2022

**Brijder Verslavingszorg**

Docent

Niels Bregman

GZ-psycholoog

Trainer CGT

Locatie

Richard Holkade 20, Haarlem

**Cognitieve gedragstherapie bij problematisch middelengebruik en gokken.**

Cognitieve gedragstherapie (CGT) bij middelengebruik en gokken richt zich op het doorbreken van de (grotendeels geautomatiseerde) gedragspatronen en de daaraan gerelateerde stimuli door het vergroten van de zelfcontrole, het veranderen van de belonende waarde van het middelengebruik of gokken en het vergroten van de belonen-de waarde van natuurlijke beloners voor niet-gebruiken of niet-gokken (Merkx, 2014).

Centraal element in de behandeling is de functie-analyse dat een tweeledig doel heeft:

1) Inzicht geven aan de cliënt op welke wijze zijn middelengebruik of gokgedrag uitgelokt en in stand gehouden wordt.

2) De cliënt handvatten geven op welke wijze hij zelf verandering kan aanbrengen in de uitlokkende en in stand houdende factoren van het middelengebruik of gokgedrag.

Doel van deze training is om de behandelaar te trainen in het gebruik van alle elementen (functie-analyse, uitleg trek) en het correct uitvoeren van de vaardigheidstrainingen (imaginaire exposure van trek en omgaan met sociale druk)

De training is bedoeld voor medewerkers die voldoen aan onderstaand profiel:

1. Minimaal HBO werk- en denkniveau.
2. Beschikking over basiskennis van cognitieve gedragstherapie (of is bereid zich voorafgaand aan de training grondig in te lezen).
3. Beschikking over algemene vaardigheden die nodig zijn om psychologische hulp te verlenen, zoals geprotocolleerd kunnen werken, een effectieve werkrelatie met de cliënt kunnen opbouwen, actief kunnen luisteren en empathie kunnen tonen.
4. Beschikking over voldoende kennis van de effecten van (problematisch) middelengebruik en gokken.

**Instroomvoorwaarden**Naast bovengenoemde profiel moet de deelnemer ook de basistraining motiverende gespreksvoering hebben afgerond.

**Aantal deelnemers:** minimaal 6, maximaal 12 deelnemers

**Opzet**

De training beslaat uit twee-en-halve dag

**Werving**

Medewerkers van Brijder worden via de portal, mail en de teammanagers geïnformeerd.

**Kosten**

De opleiding valt onder het Centraal Opleidingsbudget. Dit betekent dat aan deze cursus voor de medewerker en de afdeling geen extra kosten zijn verbonden.

**Programma**

**Leerdoelen**

Afhankelijk van de tijdinvestering in training zijn de eindtermen van een trainingstraject:

1. De behandelaar is in staat om de rationale van het protocol verwoorden.
2. De behandelaar is in staat de verschillende componenten van het basisprotocol Cognitieve gedragstherapie bij middelengebruik en gokken uit te voeren.
3. De behandelaar is in staat om een functie-analyse te maken en de relatie te leggen tussen de functie-analyse en de verschillende componenten van het protocol.
4. De behandelaar is in staat om de behandeling te evalueren en samen met de cliënt inhoud te geven aan de resterende vier bijeenkomsten.

Het volgen van supervisie aansluitend aan de training wordt aanbevolen om daadwerkelijk bekwaam te worden het uitvoeren van deze geprotocolleerde CGT behandeling voor middelengebruik en gokken.

**Inhoud**Cognitieve gedragstherapie (CGT) bij middelengebruik en gokken richt zich op het doorbreken van de (grotendeels geautomatiseerde) gedragspatronen en de daaraan gerelateerde stimuli door het vergroten van de zelfcontrole, het veranderen van de belonende waarde van het middelengebruik of gokken en het vergroten van de belonende waarde van natuurlijke beloners voor niet-gebruiken of niet-gokken (Merkx, 2014). Centraal element in de behandeling is de zogenaamde functie-analyse dat een tweeledig doel heeft namelijk: 1) Inzicht geven aan de cliënt op welke wijze zijn middelengebruik of gokgedrag uitgelokt en in stand gehouden wordt, en 2) de cliënt handvatten geven op welke wijze hij zelf verandering kan aanbrengen in de uitlokkende en in stand houdende factoren van het middelengebruik of gokgedrag.

Er wordt twee- en halve dag getraind (18 uur, exclusief 2 uur pauze):

Dagen 1 & 2: van 9:00 uur tot 17:00 uur

Dag 3: van 9 uur tot 13 uur

De globale inhoud van de verschillende dagdelen:

1. Dagdeel 1 bestaat, naast een kort overzicht van de uitgangspunten van het cognitief gedragstherapeutisch protocol bij middelengebruik en gokken, uit uitleg en oefenen van de rationale van de behandeling en het voorbereiden op verandering.
2. Dagdeel 2 bestaat uit uitleg en trainen van het stellen van doelen, zelfcontrolemaatregelen en functie-analyse.
3. In dagdeel 3 ligt de nadruk op uitleg van en trainen in het opstellen van noodmaatregelen, het formuleren van een helpende gedachte en het leren omgaan met trek.
4. Dagdeel 4 bevat de uitleg van en trainen in het leren weigeren van aangeboden middelen en evalueren van de behandeling.
5. Dagdeel 5 besteedt aandacht aan het online behandelen via het eHealth warenhuis.

Facultatief kan er eventueel nog een keuzecomponent getraind worden.

**Werkwijze**
De training is praktijkgericht en bestaat voor het grootste deel uit het oefenen van de vaardigheden, gekoppeld aan de verschillende componenten van het protocol.

Voorafgaande aan de training bestuderen de deelnemers de onderliggende theorie van de verschillende componenten. Tijdens de bijeenkomsten staat het trainen van de vaardigheden, gekoppeld aan de componenten centraal.

**Duur**
5 dagdelen (2 dagen en 1 dagdeel), waarbij in het laatste dagdeel aandacht is voor het online behandelen.

**Toetsing/evaluatie:** geen toetsing, wel evaluatieGebruikte literatuur

Bögels, S.M. (2008): **Behandeling van Angststoornissen bij Kinderen en Adolescenten**, Kind en Adolescent Praktijkreeks, Bohn Stafleu van Loghum - 2008

Bögels, S.M. (2008): **Denken + Doen = Durven**, Werkboek voor jezelf. Kind en Adolescent Praktijkreeks, Bohn Stafleu van Loghum 2008

Gaag, M. van der en J. van der Plas. (2006) **Doelgericht begeleiden in de psychiatrie: basale gedragstherapeutische vaardigheden.** Maarssen, Elsevier Gezondheidszorg*.*

Glind, Geurt van de e.a. (2004): **Protocol ADHD bij Verslaving**:Screening, diagnostiek en behandeling voor de ambulante en klinischeverslavingszorg, Trimbos-instituut, Utrecht. Te downloaden op: <http://www.psyq.nl/files/Files/PsyQ/Diagnose%20instrumenten/ADHD%20bij%20volwassenen/protocol_adhd_01.pdf>

Grol, R.P.T.M. en J.W.G. Orlemans (1979) **Ontspanningsoefeningen.** In: J.W.G. Orlemans, W. Brinkman, P. Eelen, W.P. Haaijman en E.J. de Zwaan (red.) Handboek voor Gedragstherapie (B 2). Deventer: Bohn Stafleu van Loghum.

Havermans, R.C. (2009) **Leertheoretische modellen.** In: Franken, I. en van den Brink, W. (red.) Handboek Verslaving. Utrecht: De Tijdstroom uitgeverij.

Hendriks, V. (2009): **Meten en meetinstrumenten**. In: Franken, I. en van den Brink, W. (red.) Handboek Verslaving. Hoofdstuk 15

Hermans, D., P. Eelen en H. Orlemans. (2007) **Inleiding tot de Gedragstherapie.**

Houten/Antwerpen: Bohn Stafleu van Loghum.

Heycop ten Ham, Bas van, e.a. (2012) **Praktijkboek gedragstherapie – deel 1**: Handboek voor cognitief gedragstherapeutisch werkers. Boom, Amsterdam.

Heycop ten Ham, Bas van, e.a. (2013) **Praktijkboek gedragstherapie – deel 2**: Handboek voor cognitief gedragstherapeutisch werkers. Boom, Amsterdam

Hout, W. van en P. Emmelkamp. (2002) **Exposure in vivo-behandeling bij angststoornissen: procedure en effectiviteit.** In: Gedragstherapie 35 (1).

Jonge, Dr. J. de en Zatout, drs. M (2012): **Richtlijn Cognitieve Gedragstherapie Jeugd**

 Richtlijn en protocol voor de behandelaar ("niet middel-specifiek"), Publicatienummer: 2012-01, Stichting Resultaten Scoren, Amersfoort.

Merkx, M.J.M. (2014). **Individuele Cognitief Gedragstherapeutische behandeling voor middelengebruik en gokken**. In: Handboek Cognitieve gedragstherapie bij middelengebruik en gokken.

Miller, William R. en Rollnick, Stephen (2014): **Motiverende Gespreksvoering,** derde editie: Mensen helpen veranderen. Ekklesia 2014

Nadeau, Kathleen (1999): **Aandacht een kopzorg?** Een gids voor volwassenen met aandachtsproblemen. Swets & Zeitlinger Publishers, Lisse. Hoofdstuk 3: De behandeling van volwassenen met ADHD: medicatie en psychotherapie, en 4: Het aanleren van vaardigheden om uw leven goed in te delen, blz. 40-80

PsyQ, programma ADHD bij volwassenen (februari 2011): Cognitieve gedragstherapie voor volwassenen met ADHD, Werkboek basisgroep ADHD

PsyQ, programma ADHD bij volwassenen (september 2007): Draaiboek ADHD-vaardigheidstraining, coachversie

Schippers, G.M. (2009) **Motivatie tot behandeling en stadia van verandering.** In: Franken, I. en van den Brink W. (red.) Handboek Verslaving. Utrecht: De Tijdstroom uitgeverij.

Stichting ‘Werken met Goldstein’ (2009): Reader SoVa, Sociale Vaardigheden.

Vandereycken, W. en R. van Deth. (2009) **Psychotherapie; van theorie tot praktijk.** Tweede, herziene druk.Houten/Antwerpen: Bohn Stafleu Van Loghum. Hoofdstuk 4: Al doende leren: Gedragstherapie.

Vedel, E. en Emmelkamp P.(2009): **Effectieve psychologische interventies.** In: Franken, I. en van den Brink, W. (red.) Handboek Verslaving. Utrecht: De Tijdstroom uitgeverij.

Wildt, W. de en G.M. Schippers, (1997). **Cognitieve herstructurering bij de behandeling van afhankelijkheidsproblemen**. In: W.R. Buisman, J. Casselman, G.M. Schippers en W.M. de Zwart (red.), Handboek verslaving. (B 4341) Houten/Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum.

Wildt, W. de, Merkx, M., Vedel, E. en Schippers, G. (2011): **Protocollaire behandeling van patiënten met een stoornis in het gebruik van alcohol: motiverende gespreksvoering en cognitieve gedragstherapie.** In: Directieve therapie jaargang 31, nummer 1

Wildt, W. de, Merkx, M. en Korrelboom, K: **Stoornissen in het gebruik van een middel: verslaving.** In: Broeke, E. ten, Korrelboom, K. en Verbraak M. (red.): Praktijkboek Geïntegreerde Cognitieve Gedragstherapie, Protocollaire behandelingen op maat. Uitgeverij Coutinho, Bussum 2009