



## **100 uren Basiscursus Cognitieve Gedragstherapie (volwassenen)**

In de basiscursus cognitieve gedragstherapie krijgen de cursisten algemene en specifieke leertheoretische kennis en (cognitief) gedragstherapeutische vaardigheden in huis voor de behandeling van volwassenen.

De basiscursus cognitieve gedragstherapie bestaat uit een geïntegreerde cursus van twee onderdelen, een inleiding in de cognitieve gedragstherapie en een verdiepingsdeel gericht op technieken en stoornissen. Samen vormen ze de basiscursus cognitieve gedragstherapie van 100 uur voor de VGCT. Naast de 100 cursusuren moet de cursist uitgaan van 250 huiswerkuren. Deze uren dienen voor het bestuderen van de literatuur, het maken van gedragsanalyses van eigen casussen en van een probleem van een medecursist in de onderlinge gedragsmodificatie, het maken van opdrachten ter voorbereiding voor de volgende cursusdag, en het oefenen met de technieken in de praktijk.

Deze cursus vormt de start van de opleiding tot cognitief gedragstherapeut VGCT®. Informatie over de toelatingseisen en de opbouw van de opleiding vindt u op [www.vgct.nl](http://www.vgct.nl).

Voor deelname aan de inleiding en de verdieping (totaal 100 uur) hoeft u niet werkzaam te zijn in de GGZ. Om optimaal van de cursus te profiteren is een werkervaringplek wel aan te bevelen.

Wilt u vervolgens de opleiding tot cognitief gedragstherapeut afmaken dan is een voorwaarde dat u minimaal twaalf uur per week werkzaam bent op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg, waarvan u minimaal vier uur besteedt aan het uitvoeren van cognitief gedragstherapeutische behandelingen. Deze uren mogen ook worden opgedaan binnen een werkervaringplek.

### **Doelstelling:**

In deze praktische cursus gedragstherapie maken de deelnemers kennis met de gedragstherapeutische manier van denken en doen. Centraal in de cursus staat de systematische, op leertheorie gefundeerde, analyse van klachten en probleemgedrag en het ontwerpen van daarop aansluitende behandelplannen. Daarnaast zal geoefend worden met belangrijke cognitief gedragstherapeutische behandelprocedures en besteden we aandacht aan de theorie en praktijk van diagnostiek en (protocollaire) behandeling van enkele veel voorkomende stoornissen zoals angststoornissen, stemmingsstoornissen en somatoforme stoornissen. De nadruk ligt bij het aanleren en trainen van de basistechnieken, zodat er een stevige basis gelegd wordt waar de vervolgcursussen op door kunnen borduren. Aan het eind van de cursus zullen cursisten in staat zijn om, onder supervisie, zelfstandig gedragstherapieën uit te voeren bij verschillende stoornissen en om verschillende basale gedragstherapeutische en cognitieve technieken toe te passen.

## **Inhoud:**

- De leertheorie en de leerprincipes;
- De therapeutische relatie in de gedragstherapie;
- Gedragstherapeutische probleeminventarisatie;
- Holistische visie;
- Functieanalyse en betekenisanalyse;
- Metingen/registraties;
- Het behandelplan;
- Het leren hanteren van het gedragstherapeutisch proces en de therapeutische relatie;
- Theorie en praktijk van een aantal gedragstherapeutische basisinterventies: motiverende gespreksvoering, basistechnieken van cognitieve therapie, exposure, sociale vaardigheidstraining, ontspanningstraining, contraconditioneringsprocedures, zelfcontroleprocedures;
- Toepassen van deze procedures bij behandeling van een aantal klachtgebieden, waaronder angststoornissen en stemmingsstoornissen

## **Werkwijze:**

Korte presentaties over de onderwerpen door docente en door groepsleden, groepsdiscussies, oefenen aan de hand van papieren casuïstiek, oefenen met het toepassen van diverse analysemodellen en opstellen van cognitieve casus conceptualisatie, demonstratie van technieken waaronder video, en modellering door de docente, rollenspelen en andere opdrachten om de verschillende technieken te oefenen. Er is veel ruimte voor het inbrengen van eigen casuïstiek verdiepende vragen.

De cursisten bereiden de cursusbijeenkomsten voor door:

- Het bestuderen van de literatuur;
- Het maken van huiswerkopdrachten.

De cursusbijeenkomsten omvatten:

- Het voor- en nabespreken van het huiswerk;
- Literatuurbespreking door cursisten en docent;
- Uitleg van de theorie door de docent;
- Praktische oefeningen met betrekking tot de verschillende onderdelen van het gedragstherapeutische proces. Hierbij wordt gebruik gemaakt van rollenspelen.

Er wordt zoveel mogelijk geoefend aan de hand van concreet praktijkmateriaal van de cursisten.

## **Toetsing:**

Kennis en vaardigheden worden op verschillende manieren getoetst:

- Een schriftelijk tentamen;
- actieve participatie tijdens de cursus;

het maken van een EGM (eigen gedragsmodificatie) in de vorm van een mini n=1; Aan de hand van een eigen casus wordt een verslag gemaakt met daarin: klachtinventarisatie, diagnostiek, differentiaal diagnostische overwegingen, Holistische Theorie, Functie- en Betekenisanalyses, behandelplan, korte omschrijving toepassing interventies en kritische reflectie op eigen gedrag als therapeut. De mini N=1 beslaat maximaal acht pagina's.

## **Literatuur:**

### **Aan te schaffen boeken:**

Korrelboom, K. & Ten Broeke (2014). *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie: Handboek voor theorie en praktijk*. Muiderberg: Coutinho. ISBN 9789046903810.

Keijsers, G.P.J., van Minnen, A. & Hoogduin, C.A.L. (red.) (2011). *Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten 1 en 2*. Uitgeverij Boom. ISBN: 9789461052971.

Ten Broeke, e.a. (2012). *Cognitieve therapie de basisvaardigheden*. Amsterdam: Boom. Druk 2, ISBN 9789085065999.