**Draaiboek Basiscursus schematherapie (vervolgcursus VGCt)**

**Docent:**

**Dr. A. Weertman, Gz-psycholoog-psychotherapeut**

Geregistreerd als supervisor bij de VGCt , Vereniging voor Schematherapie, ISST, en NVP

**Doelgroep en voorwaarden cursisten**

De cursisten die tot deze cursus worden toegelaten voldoen aan de volgende voorwaarden: a. BIG-registratie als gz-psycholoog, psychotherapeut, klinisch psycholoog of psychiater, dan wel in opleiding zijnde daartoe; b. gewoon lidmaatschap van een specialistische psychotherapievereniging1 , dan wel in opleiding zijnde daartoe; c. de NVO2 orthopedagoog-generalist en de postmaster orthopedagoog-generalist SKJ3 , dan wel in opleiding zijnde daartoe; d. gewoon lidmaatschap van een Vlaamse psychotherapievereniging waarvan het gewoon lidmaatschap automatisch recht geeft op het gewoon lidmaatschap van een specialistische psychotherapievereniging, dan wel in opleiding zijnde daarvoor; e. registratie als vaktherapeut in het Register Vaktherapeutische Beroepen.

Per cursusgroep mag een beperkt aantal overige hbo’ers en masterpsychologen (niet in opleiding tot gz-psycholoog of psychotherapeut) deelnemen. Voorwaarden daarvoor is dat: a. zij in hun werksituatie samenwerken met BIG-geregistreerde schematherapeuten die als senior of supervisor zijn ingeschreven in het Register schematherapeut; b. supervisie en intervisie georganiseerd zijn; c. zij wat betreft klinische vaardigheden een niveau hebben in het werken met persoonlijkheidsstoornissen en ernstige As I stoornissen, dat voldoende is om de cursus met succes te kunnen volgen. De hoofddocent beoordeelt vóór de cursus of de hbo’er of masterpsycholoog voldoet aan deze voorwaarden

**Onderwerpen die aan bod komen tijdens de cursus**

1. Algemene schematheorie (ca. 10%) Uitleg over de schematheorie tijdens de cursus wordt voorafgegaan door zelfstudie door de cursisten ter voorbereiding op de 1e bijeenkomst. De schematheorie wordt nader uitgelegd en toegelicht door de docent met praktijkvoorbeelden. De uitleg omvat de theorie over basisbehoeften, wat schema’s, coping strategieën en modi zijn, hoe deze ontstaan en zich verder ontwikkelen en bestendigen. De borderline, ontwijkende, obsessief-compulsieve en narcistische persoonlijkheidsstoornis worden nader toegelicht.

2. Indicatiestelling, diagnostiek, psycho-educatie, casusconceptualisatie/modimodel en behandelplan (ca. 30%) Indicaties voor schematherapie komen aan de orde. Bij de diagnostiek staat het vaststellen van schema’s, coping strategieën en modi centraal. Verschillende schema- en modivragenlijsten komen aan bod, ze nemen kennis van de casusconceptualisatie. Daarnaast komen overige werkwijzen bij het vaststellen van schema’s en modi aan bod, in ieder geval de diagnostische imaginatie. Er wordt aandacht besteed aan psycho-educatie over schema’s en modi. Cursisten leren hypothesen te vormen over hoe schema’s, coping stijlen, modi en probleemgedrag zijn ontstaan vanuit de ontwikkelingsgeschiedenis en de opvoedingsachtergrond van de patiënt en ze leren deze hypothesen vast te leggen in een modimodel (inclusief grafische weergave). Op basis daarvan leren ze doelen en een behandelplan opstellen.

3. Behandeling (ca. 60%) De verschillende fasen in de schematherapie en de behandeltechnieken komen aan de orde. Een deel van deze behandeltechnieken wordt gedemonstreerd en geoefend tijdens de cursus. Het accent ligt daarbij op het aanleren van de experiëntiële technieken en het hanteren van de therapeutische relatie. Daarnaast wordt expliciet aandacht besteed aan de schema’s van de therapeut (iedere cursist vult vooraf een schemavragenlijst en modivragenlijst (YSQ en SMI) in) en de interactie met de schema’s of modi van de patiënt. Technieken die in de cursus worden getraind zijn onder meer: 1. Interpersoonlijke technieken: hanteren van de therapeutische relatie: limited reparenting, empathische confrontatie en limit setting. 2. Experiëntiële technieken: meerstoelentechniek en imaginatie met rescripting. 3. Cognitieve technieken: uitdagen van disfunctionele- en formuleren van gezonde gedachten op schema- en modiniveau, het maken van flashcards. 4. Gedragstechnieken: opstellen van een gedragsexperiment en oefenen met gezond volwassen gedrag.

De cursus is methodisch specifiek en doelgroep specifiek (volwassenen).

**Vormen van kennisoverdracht**

Kennisoverdracht vindt plaats door het lezen van relevante literatuur voorafgaand aan de bijeenkomsten en een toelichting daarop door de docent via theoretische inleidingen tijdens de bijeenkomsten. Het grootste deel van de tijd wordt gevuld met gevuld met demonstraties van behandeltechnieken door de docent (via life rollenspel of DVD) en door oefening van vaardigheden. Er wordt geoefend in tweetallen, in drietallen, in een groepssetting waarbij cursisten als therapeut of groepslid deelnemen en plenair.

**Algemene leerdoelen**

Na afloop van de cursus:

1. Heeft de cursist kennis over de algemene schematheorie, basisbehoeften, wat zijn schema’s, copingstrategieën en modi. Hoe ze ontstaan en zich ontwikkelen en heeft de cursist kennis over de specifieke schema- en modimodellen van de borderline, ontwijkende, obsessief-compulsieve en narcistische persoonlijkheidsstoornis.

2. De cursist kan een goede afweging maken m.b.t. indicatie en contra-indicaties voor schematherapie, kan de patiënt motiveren voor een schematherapeutische behandeling, specifieke psycho-educatie geven, schema’s en modi vaststellen door vragenlijsten, observatielijsten en overige werkwijzen zoals diagnostische imaginatie.

3. De cursist is na afloop in staat om hypothesen te vormen over het ontstaan van schema’s, copingstijlen, modi en probleemgedrag, uitmondend in een casusconceptualisatie en modimodel. De cursist is in staat om op basis van de casusconceptualisatie en met kennis van de huidige wetenschappelijk stand van zaken omtrent effectiviteit van schemagerichte interventies een behandelplan op te stellen met haalbare doelen.

4. Na afloop van de cursus is de cursist in staat om de belangrijkste behandeltechnieken uit de schematherapie toe te passen (meerstoelentechniek, imaginatie met rescripting, hanteren therapeutische relatie, limited reparenting, empathische confrontatie en limit setting.

5. De cursist is in staat om meer geavanceerde cognitieve technieken toe te passen voor het uitdagen van disfunctionele gedachten/schema’s/modi en is in staat om gezond volwassen gedachten te formuleren. De cursist kan uit de voeten met schema- en modidagboekkaarten, het maken van flashcards, het maken van een ik-boek en positief logboek.

6.De cursist is in staat om gedragsexperimenten op te stellen en uit te voeren op basisassumptieniveau en kan diverse oefeningen toepassen om gezond volwassen gedrag aan te leren. De cursist kan een terugvalpreventieplan opstellen.

7.De cursist is zich bewust van eigen schema’s en de interactie met de schema’s/modi van de cliënt en kan eigen schema’s in de interactie hanteren.

**Literatuur**

**Dag 1:** Antz, A. & Jacob, G. (2011). Arntz, A. & Jacob, G. (2011). *Schematherapie, een praktische handleiding.* Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam.

Inleiding en Deel 1 casusconceptualisatie (blz. 1-89).

**Dag 2:** Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M.E. (2005). *Schemagerichte therapie. Handboek voor therapeuten.* Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Hoofdstuk 6: De therapeutische relatie ( blz. 187-218).

Genderen, H. van, & Arntz, A. (2010). *Schemagerichte therapie bij borderline persoonlijkheidsstoornis.* Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam.

Hoofdstuk 5: De therapeutische relatie (blz. 45 t/m 62).

Vreeswijk, van, M., Broersen, J. & Nadort, M. (2008). *Handboek Schematherapie, theorie, praktijk en onderzoek.* Bohn Stafleu Van Loghum, Houten/Diegem.

Hoofdstuk 5: Gebruik van experiëntiële technieken voor diagnostiek (blz 47 t/m 56).

Hoofdstuk 7: Casusconceptualisatie in schematherapie (blz 73 t/m 89).

**Dag 3:** Genderen, H. van, & Arntz, A. (2010). *Schemagerichte therapie bij borderline persoonlijkheidsstoornis.* Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam.

Hoofdstuk 6: Experiëntiële technieken (blz 63 t/m 108).

Arntz A, Weertman A (1999): Treatment of Childhood memories: theory and practice. *Behaviour Research and Therapy, 3*7, p. 715-740.

**Dag 4:** Genderen, H. van, & Arntz, A. (2010). *Schemagerichte therapie bij borderline persoonlijkheidsstoornis.* Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam.

Hoofdstuk 7: Cognitieve technieken (blz 109 t/m 124).

Hoofdstuk 8: Gedragstechtnieken (blz 125 t/m 130).

Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M.E. (2005). *Schemagerichte therapie. Handboek voor therapeuten.* Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Hoofdstuk 5: Gedragspatronen doorbreken (blz 154 t/m 186).

Arntz, A. & Jacob, G. (2011). *Schematherapie, een praktische handleiding.* Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam.

Hoofdstuk 9: De gezonde-volwassenemodus versterken (blz. 227 t/m 236).

**Toetsing en beoordeling**

De vervolgcursus is met goed gevolg doorlopen als aan de volgende voorwaarden is voldaan: de cursist voldoet aan de aanwezigheidsplicht; de cursist is geslaagd voor de toets.

Toets

Een uitgeschreven schemagerichte casusconceptualisatie waarin zijn opgenomen: de achtergrondgegevens van de patiënt, DSM-IV classificatie, beschrijving van de problematiek, belangrijkste schema’s en modi en de ontstaansgeschiedenis daarvan, een functie-analyse en betekenisanalyse van het belangrijkste probleemgedrag, doelen en behandelplan. Aandachtspunten voor de therapeutische relatie met een korte toelichting over mogelijke interactie tussen schema’s van de patiënt en therapeut. De casusconceptualisatie wordt grafisch weergegeven en in woorden omschreven. De cursist maakt daarbij gebruik van in de cursus aangereikte formats. Deze eindopdracht wordt gemaakt in de periode tussen de 2e en 3e bijeenkomst en moet door de docent als minimaal “voldoende”, een 6, zijn beoordeeld. De toets wordt beoordeeld en van feedback voorzien door de docent voor de 3e bijeenkomst en in de ochtend van de 3e bijeenkomst teruggegeven en nabesproken.

Regels t.a.v. aanwezigheid

Er geldt een aanwezigheidsnorm van 90%. Dit betekent dat maximaal 10% van de contacttijd verzuimd mag zijn. Voor de verzuimde tijd dient een inhaalopdracht te worden gemaakt.

Wanneer meer dan 10% maar minder dan 20% van de contacttijd is verzuimd moeten extra opdrachten worden uitgevoerd ter compensatie van de gemiste uren.

Wanneer meer dan 20% van de contacttijd is verzuimd moeten de gemiste bijeenkomsten binnen een jaar worden ingehaald in een andere basiscursus schematherapie. Pas nadat de uren zijn ingehaald, wordt voldaan aan de aanwezigheidsplicht.

In de cursus worden diverse werkvormen gebruikt. Er wordt geoefend in tweetallen, in drietallen, in een groepssetting waarbij cursisten als therapeut of groepslid deelnemen en plenair wordt er geoefend

Certificaat

Aan het eind van de vervolgcursus ontvangt iedere geslaagde cursist van de hoofddocent een certificaat met daarop vermeld: de naam, plaats, data en het ID-nummer van de PE-accreditatie; de naam van de supervisor.

De hoofddocent voegt de presentie van de geslaagde deelnemers toe aan de activiteit in PE-online.

**Bijeenkomsten**

Huiswerk voorafgaan aan bijeenkomst 1:

- Lezen van de literatuur van bijeenkomst 1

- Invullen van de YSQ en SMI

- Invullen van een schemadagboek

**Bijeenkomst 1:**

Onderwerpen:

* algemene schematheorie
* diagnostiek middels vragenlijsten
* diagnostiek middels downward arrow-techniek, diagnostische imaginatie-oefening en observatie van gedrag in de sessie
* interactie van eigen schema’s in contact met de cliënt

Leerdoelen:

1. Na afloop van deze bijeenkomst heeft de cursist kennis over de algemene schematheorie, basisbehoeften, wat zijn schema’s, copingstrategieën en modi. Hoe ze ontstaan en zich ontwikkelen.
2. De cursist kan verschillende schema´s en modi in contact met cliënten herkennen.
3. De cursist kan een diagnostische imaginatie uitvoeren en vertalen naar de casusconceptualisatie.
4. De cursist heeft geleerd hoe je de verschillende vragenlijsten in het schemamodel kunt interpreteren en gebruiken voor het maken van een casusconceptualisatie en modusmodel
5. De cursist is zich bewust van eigen schema’s en de interactie met de schema’s/modi van de cliënt.
6. De cursist kan een goede afweging maken m.b.t. indicatie en contra-indicaties voor schematherapie.

Literatuur:

Antz, A. & Jacob, G. (2011). Arntz, A. & Jacob, G. (2011). *Schematherapie, een praktische handleiding.* Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam.

Inleiding en Deel 1 casusconceptualisatie (blz. 1-89).

Tijdschema dag 1: algemene schematheorie en diagnostiek

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Activiteit | Leerdoel | Werkvorm |
| 9.30 – 10.00 | Kennismaking, uitleg leerroute Schemaregister en VGCt en opstellen van individuele leerdoelen in termen van competenties. |  | Presentatie, uitwerken individueel en bespreking plenair |
| 10.00 – 11.15 | **Theorie**  Bespreking literatuur, powerpointpresentatie belangrijkste theoretische principes (waaronder basisbehoeftem, ontstaan van schema’s en coping) van schematherapie en oefening in tweetallen m.b.t. herkennen van modi in lopende behandelingen a.d.h.v. gegeven vignetten | **1** | Presentatie en casuïstiek bespreking |
| 11.15-11.30 | Koffiepauze |  |  |
| 11.30 – 12.30 | **Theorie (herkennen van schema’s en modi + diagnostiek):**  Imaginatie-oefening “moeilijkste patiënt) t.b.v. diagnostiek. Ervaren wordt hoe schema’s doorspelen in het contact met de therapeut en de wisselwerking van schema’s van de patiënt en therapeut. In de nabespreking wordt in tweetallen hypothesen geformuleerd over de schema’s en modi van de patiënt. | **2** | Imaginatie-oefening plenair en bespreking en schriftelijk uitwerken in tweetallen |
| 12.30 – 13.00 | Lunch |  |  |
| 13.00 – 13.30 | **Indicatiestelling:**  Korte toelichting van diverse meetinstrumenten (YSQ, SMI en copingvragenlijsten). | **6** | Powerpoint en casuïstiekbespreking |
| 13.30 – 14.00 | **Diagnostiek:** Korte toelichting van diverse meetinstrumenten (YSQ, SMI en copingvragenlijsten). Uitleg interpretatie van vragenlijsten. | **4** | Powerpoint en plenair bespreken en interpreteren van vragenlijstmateriaal/ casuïstiekbespreking |
| 14.00 – 15.00 | **Diagnostiek:**  In tweetallen nabespreken van door de cursisten vooraf ingevulde schema-vragenlijst en modivragenlijst om te komen tot een schemaconceptualisatie en modimodel van de therapeut. | **4 & 5** | Bespreking en schriftelijk uitwerken in tweetallen |
| 15.15 – 15.30 | Theepauze |  |  |
| 15.30 – 16.30 | **Diagnostiek:**  Uitleg en oefenen in tweetallen met eigen casuïstiek van overige diagnostische vaardigheden t.b.v. het maken van een schemaconceptualisatie en modusmodel:   * downward arrow-techniek * diagnostische imaginatie-oefening * observatie van gedrag in de sessie | **3** | **Plenair rollenspel en oefenen in tweetallen** |

Huiswerk:

Lezen van de literatuur van bijeenkomst 2

**Bijeenkomst 2:**

Onderwerpen:

* Specifieke schema- en modimodellen
* Maken van een casusconceptualisatie en modusmodel
* Opstellen van een behandelplan
* Werken in de therapeutische relatie

Leerdoelen:

1. Na afloop van deze cursusdag heeft de cursist kennis over de specifieke schema- en modimodellen van de borderline, ontwijkende, obsessief-compulsieve en narcistische persoonlijkheidsstoornis.
2. De cursist kan de patiënt motiveren voor een schemagerichte behandeling en specifieke psycho-educatie geven.
3. De cursist is na afloop in staat om hypothesen te vormen over het ontstaan van schema’s, copingstijlen, modi en probleemgedrag, uitmondend in een casusconceptualisatie en modimodel.
4. De cursist is in staat om op basis van de casusconceptualisatie en met kennis van de huidige wetenschappelijk stand van zaken omtrent effectiviteit van schemagerichte interventies een behandelplan op te stellen met haalbare doelen.
5. Na afloop van deze bijeenkomst is de cursist in staat om de belangrijkste behandeltechnieken uit de schematherapie m.b.t. het werken in de therapeutische relatie ( limited reparenting, empathische confrontatie en limit setting) toe te passen.

Literatuur:

Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M.E. (2005). *Schemagerichte therapie. Handboek voor therapeuten.* Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Hoofdstuk 6: De therapeutische relatie ( blz. 187-218).

Genderen, H. van, & Arntz, A. (2010). *Schemagerichte therapie bij borderline persoonlijkheidsstoornis.* Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam.

Hoofdstuk 5: De therapeutische relatie (blz. 45 t/m 62).

Vreeswijk, van, M., Broersen, J. & Nadort, M. (2008). *Handboek Schematherapie, theorie, praktijk en onderzoek.* Bohn Stafleu Van Loghum, Houten/Diegem.

Hoofdstuk 5: Gebruik van experiëntiële technieken voor diagnostiek (blz 47 t/m 56).

Hoofdstuk 7: Casusconceptualisatie in schematherapie (blz 73 t/m 89).

Tijdschema dag 2: diagnostiek, behandelplan en behandeltechnieken (therapeutische relatie)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Activiteit | Leerdoel | Werkvorm |
| 09.30 – 10.30 | **Schemaconceptualisatie, modusmodel en behandelplan opstellen:**   * Bespreken voorbeeld van een schema en modusmodel. Modusmodellen van verschillende persoonlijkheidsstoornissen worden besproken (borderline, ontwijkend, obsessief-compulsief en narcistisch) * Bespreken voorbeeld van een behandelplan | **1 & 4** | Powerpoint en casuïstiekbespreking  Bespreken van een uitgewerkt behandelplan wat door de trainer wordt uitgereikt |
| 10.30 – 11.30 | In duo’s oefenen met het opstellen van een schemaconceptualisatie, modusmodel en behandelplan met eigen casuïstiek. Hierbij wordt tevens het materiaal uit de oefening overige diagnostische vaardigheden uit dag 1 geïntegreerd. | **1,3 & 4** | Op papier uitwerken van een schemaconceptualisatie, modusmodel en behandelplan met eigen casuïstiek in tweetallen. |
| 11.30 – 11.45 | Koffiepauze |  |  |
| 11.45 – 12.45 | **Psycho-educatie en therapeutische technieken in de behandelfase**  Bespreking vormen van psycho-educatie, zelfhulpboeken. Overzicht en korte introductie therapeutische technieken (therapeutische relatie, experiëntiële technieken cognitieve technieken en gedragstechnieken) | **2 & 4** | Powerpoint en plenaire demonstratie psycho-educatie |
| 12.45 – 13.15 | Lunch |  |  |
| 13.15 – 13.45 | **Behandeling: therapeutische relatie**  Verdieping therapeutische relatie.  Korte bespreking en demonstratie: Limited reparenting, empatische confrontatie | **5** | Korte bespreking middels powerpoint en daarna demonstratie door de docent in een rollenspel |
| 13.45 – 14.45 | **Behandeling: therapeutische relatie vervolg**  In duo’s oefenen met empathische confrontatie en limited reparenting met patiënt uit diagnostische imaginatie-oefening dag 1 | **5** | In tweetallen oefenen middels rollenspelen |
| 14.45 – 15.00 | Theepauze |  |  |
| 15.00 – 16.00 | **Therapeutische relatie: limit setting**  Demonstratie en oefening in duo’s met limit setting | **5** | Korte bespreking middels powerpoint en daarna demonstratie door de docent in een rollenspel.  In tweetallen oefenen middels rollenspelen |
| 16.00 – 16.30 | **Therapeutische relatie: zelfonthulling**  Uitleg functie van zelfonthulling en oefening a.d.h.v. gegeven casuïstiek met zelfonthulling en grenzen daarin | **5** | Korte plenaire bespreking en daarna plenair oefenen met casuïstiek |
| 16.30 – 17.00 | Bespreken huiswerk en toets en vragen n.a.v. dag 1 en 2 | **3,4 & 5** | Bespreking plenair |

Huiswerk

Lezen van de literatuur van bijeenkomst 3 en maken van de toets.

**Bijeenkomst 3:**

Onderwerpen

* Behandeltechnieken: experiëntiële technieken
* Imaginatie met rescripting
* Meerstoelentechniek
* Nonverbale interventies

Leerdoelen

1. Na afloop van deze dag heeft de cursist een overzicht van welke experiëntiële behandeltechnieken er zijn binnen schematherapie.
2. Is de cursist in staat om de meerstoelentechniek toe te passen tijdens een behandeling.
3. Is de cursist in staat om imaginatie met rescripting toe te passen tijdens een behandeling.
4. Is de cursist in staat om nonverbale schemagerichte interventies toe te passen tijdens een behandeling.
5. Kan de cursist een goed afgewogen en theoretisch onderbouwde keuze maken voor het inzetten van één van de specifieke experiëntiële behandeltechnieken.

Literatuur:

Genderen, H. van, & Arntz, A. (2010). *Schemagerichte therapie bij borderline persoonlijkheidsstoornis.* Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam.

Hoofdstuk 6: Experiëntiële technieken (blz 63 t/m 108).

Arntz A, Weertman A (1999): Treatment of Childhood memories: theory and practice. *Behaviour Research and Therapy, 3*7, p. 715-740.

Tijdschema dag3: behandeltechnieken: experiëntiële technieken

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Activiteit | Leerdoel | Werkvorm |
| 09.30 – 10.00 | Vragen n.a.v. literatuur en inleiding experiëntiële technieken |  | Plenaire bespreking en powerpoint |
| 10.00 – 11.00 | **Experiëntiële technieken: imaginatie met rescripting**  Uitleg doel en verschillende stappen in imaginatie met rescripting, mogelijke valkuilen, demonstratie a.d.h.v. videomateriaal | **1,3,5** | Powerpoint  Demonstratie adhv DVD |
| 11.00 – 11.15 | Koffiepauze |  |  |
| 11.15 – 12.30 | **Experiëntiële technieken: imaginatie met rescripting, vervolg**  In duo’s oefenen met imaginatie met rescripting en nabespreking. | **1,3** | Rollenspel in duo’s |
| 12.30 – 13.00 | Lunchpauze |  |  |
| 13.00 – 14.00 | **Experiëntiële technieken: meerstoelentechniek**  Uitleg stappen van de meerstoelentechniek, varianten bij de verschillende modi. Demonstratie meerstoelentechniek bij bestraffende ouder. | **1,2,5** | Powerpoint en demonstratie door de docent |
| 14.00 – 14.45 | **Experiëntiële technieken: meerstoelentechniek vervolg**  Oefenen in twee groepen met gebruik meerstoelentechniek bij modus bestraffende ouder in een groepsschematherapie. | **1,2** | Rollenspel groep met een deel van de cursisten als therapeut en deelnemers groep in de binnenkring en overige cursisten observerend in de buitenkring |
| 14.45 – 15.00 | Theepauze |  |  |
| 15.00 – 16.00 | **Experiëntiële technieken: meerstoelentechniek vervolg**  Oefenen in duo’s met meerstoelentechniek bij de modus afstandelijke beschermer. | **1,2** | Oefenen in rollenspel in duo’s |
| 16.00 – 17.00 | **Experiëntiële technieken en gedragstechnieken: gebruik van nonverbale technieken**  Zelf ervaren van het werken met schema’s en oefenen met gedragsverandering gebruik makend van nonverbale technieken aangereikt door de docent. | **4** | Docent leidt een experiëntiële nonverbale oefening waarbij de cursist zelf de oefening ondergaat met eigen inbreng |

Huiswerk

Lezen van de literatuur van bijeenkomst 4

**Bijeenkomst 4:**

Onderwerpen:

* behandeltechnieken: geavanceerde cognitieve technieken
* het opbouwen van adaptieve assumpties/schema’s
* het verstevigen van de modus gezonde volwassene
* behandeltechnieken: gedragstechnieken

Leerdoelen

1. De cursist is in staat om meer geavanceerde cognitieve technieken toe te passen voor het uitdagen van disfunctionele gedachten/schema’s/modi.
2. De cursist is in staat om gezond volwassen gedachten te formuleren en kan verschillende technieken toepassen voor het opbouwen van gezonde schema’s.
3. De cursist is in staat om gedragsexperimenten op te stellen en uit te voeren op basisassumptieniveau.
4. De cursist kan diverse oefeningen toepassen om gezond volwassen gedrag aan te leren.
5. De cursist kan een terugvalpreventieplan opstellen op schema- en modiniveau.
6. Kan de cursist een goed afgewogen en theoretisch onderbouwde keuze maken voor het inzetten van één van de specifieke schemagerichte behandeltechnieken .

Literatuur:

Genderen, H. van, & Arntz, A. (2010). *Schemagerichte therapie bij borderline persoonlijkheidsstoornis.* Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam.

Hoofdstuk 7: Cognitieve technieken (blz 109 t/m 124).

Hoofdstuk 8: Gedragstechtnieken (blz 125 t/m 130).

Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M.E. (2005). *Schemagerichte therapie. Handboek voor therapeuten.* Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Hoofdstuk 5: Gedragspatronen doorbreken (blz 154 t/m 186).

Arntz, A. & Jacob, G. (2011). *Schematherapie, een praktische handleiding.* Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam.

Hoofdstuk 9: De gezonde-volwassenemodus versterken (blz. 227 t/m 236).

Tijdschema dag 4: behandeltechnieken: cognitieve technieken en gedragstechnieken

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Activiteit | Leerdoel | Werkvorm |
| 9.30-9.45 | **Terugkoppeling toets** |  | Individuele feedback schriftelijk en plenaire nabespreking |
| 9.45 – 10.30 | **Cognitieve technieken:** uitleg en oefenen in duo’s met werken met schemadagboekkaarten | **1** | Plenair demonstratie in rollenspel door de docent en rollenspel in duo’s |
| 10.30 – 10.45 | Koffiepauze |  |  |
| 10.45 – 11.15 | **Cognitieve technieken:** overzicht en korte uitleg van geavanceerde cognitieve technieken. | **1** | Powerpoint en demonstratie door de docent |
| 11.15 – 11.45 | **Cognitieve technieken vervolg:** demonstratie door docent en oefenen in duo’s van meerdimensioneel evalueren en historische toets. | **1** | Demonstratie door docent en oefenen in duo’s |
| 11.45 – 12.30 | **Integratie van technieken. Wanneer gebruik je welke technieken?**  Vervolg van oefening met vignetten uit dag 1 waarbij de cursisten in tweetallen de opdracht krijgen te kiezen welke technieken gebruikt kunnen worden bij de verschillende vignetten om de betreffende modi te bewerken. Plenaire nabespreking van de oefening. | **6** | Schriftelijk uitwerken in duo’s en plenaire nabespreking |
| 12.30 – 13.00 | Lunch |  |  |
| 13.00 – 14.30 | **Cognitieve en gedragstechnieken**: werken aan verstevigen van de modus gezonde volwassene. Uitleg en oefening   * positief logboek * “ik-boek” * flashcards | **2** | Powerpoint , demonstratie en plenair rollenspel |
| 14.30 – 14.45 | Theepauze |  |  |
| 14.45 – 15.15 | **Gedragstechnieken:** opstellen van gedragsexperimenten gericht op het doorbreken van schema’s en opbouw van gezonde kernovertuigingen. Uitleg en oefening in duo’s. | **3** | Uitleg a.d.h.v. formulieren en oefening in duo’s. |
| 15.15 – 16.00 | **Gedragstechnieken:** schema-incompatibel gedrag. A.d.h.v. eigen schema’s oefenen met schema-incompatibel gedrag middels door de docent aangeboden werkvorm. | **4** | Ervaringsgerichte oefening geleid door de docent. |
| 16.00 – 16.30 | **Afronding van de behandeling** en evaluatie van de cursus.  Bespreken van aandachtspunten bij het afbouwen en afronden van de behandeling en evaluatie van de cursus. | **5** | Plenaire bespreking |