

Draaiboek
Vervolgcurcus
Cognitieve Gedragstherapie
2021 – 2023

Docent: Franka Groote

Organisatie: Psy-zo!

www.psy-zo.nl

Inhoud

Introductie	3
Overzicht cursusgegevens	4
• Werkbelasting	4
• Voor wie	4
• Docent	4
• Datum en tijd	4
• Plaats	4
• Max. aantal deelnemers	4
• Accreditaties	4
Uitgangspunten van de cursus	5
Leerdoelen	6
Werkwijze	7
• Verantwoording	7
• Bijeenkomsten	8
• Eisen voor afronden cursus met voldoende resultaat	9
• Aan- afwezigheidsregels	9
• Toetsing	9
• Literatuur	10

Introductie

De vervolgcursus cognitieve gedragstherapie is opgezet conform de richtlijnen van de Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve therapieën (VGCT) en bestaat uit 16 bijeenkomsten verdeelt over 3 blokken. In deze bijeenkomsten leren de cursisten effectieve cognitief gedragstherapeutische interventies bij diverse stoornissen en complexe problematiek toe te passen. Uitgangspunt hierbij is dat individu specifieke behandelingen en protocollaire behandelingen elkaar aanvullen. De cursisten leren met behulp van zoekschema's (met name HT, FA, BA & DSM) te komen tot een geïntegreerd cognitief gedragstherapeutisch behandelplan. Behandelprotocollen voor diverse probleemgebieden worden besproken en in de protocollen gebruikte cognitief gedragstherapeutische methodes geoefend. De cursisten leren de protocollen op basis van analyses op maat te maken.

Met betrekking tot complexe problematiek leren de cursisten werken met leer theoretische benaderingen waarbij de nadruk ligt op het veranderen van disfunctionele fundamentele cognities en schema's en het versterken van gezonde cognities en schema's. Cursisten leren een behandelplan aan te passen aan de complexe problematiek en oefenen met interventies die nodig zijn om wezenlijke veranderingen in de persoonlijkheidsstructuur te bewerkstelligen. Tot slot wordt aandacht besteedt aan de (eigen) therapeutisch attitude van cursisten binnen de therapeutische relatie. Ze leren de therapeutische relatie te hanteren bij complexe problematiek.

Het einddoel is om na de cursus voldoende kennis en vaardigheden te hebben om (onder supervisie) cognitieve gedragstherapieën (op maat) bij complexe problematiek te kunnen uitvoeren.

Overzicht cursusgegevens

Werkbelasting: In totaal bestaat de cursus uit 100 contacturen. Daarnaast wordt uitgegaan van 300 uur werkuren. (zie bijlage 3)

Voor wie: Personen met een Masteropleiding Sociale Wetenschappen of Geneeskunde (Psychiatrie) die een door de VGCT erkende 100 uren basiscursus CGT afgerond hebben. Gezien de werkwijze binnen de cursus is het noodzakelijk ten tijde van de cursus werkzaam te zijn op het terrein van de GGZ.

Docent: De opleiding wordt gegeven door Drs. Franka Groote. Franka Groote (1965) is BIG- geregistreerd psychotherapeut en GZ-psycholoog. Ze werkt, na jaren binnen de GGZ gewerkt te hebben op verschillende afdelingen in verschillende functies, sinds 2008 als cognitief gedragstherapeut in haar eigen praktijk. Sinds 2005 is zij tevens werkzaam als supervisor/ opleider voor de VGCT, NPV en de Vereniging EMDR Nederland.

Datum en tijd: 2021 8.45 – 16.00
Editie 1: 26 januari – 22 juni 2021
Editie 2: 24 augustus – 14 december 2021
Meerdere edities te planning in 2022 en 2023.

Plaats: Psy- zo! in Groningen

Max aantal deelnemers: 14

Accreditaties:

- NIP-Eerstelijnspsychologie
Diagnostiek:
Behandeling:
Overig:
- VGCT
Basiscursus - contacturen:
- NIP K&J / NVO
Overig:
Extra literatuurstudie:
Diagnostiek:
Behandeling:
Herregistratie:

Uitgangspunten van de cursus

Uitgangspunt van de cursus is dat individu specifieke behandelingen en protocollaire behandelingen elkaar aanvullen. Naast het goed kunnen hanteren en uitvoeren van protocollaire behandelingen zal de cognitief gedragstherapeut ook in staat moeten zijn om, zeker bij complexe problematiek, de behandelingen

op maat te maken om behandel succes te optimaliseren. In de cursus wordt daarom geoefend met enerzijds de conceptuele vaardigheden die nodig zijn om met behulp van individuele analyses (HT, FA-BA's) behandelplannen op maat te maken en anderzijds met de procedurele vaardigheden die nodig zijn om de bestaande protocollaire behandelingen goed uit te kunnen voeren alsmede met aanvullende vaardigheden voor complexe problematiek.

De cursus is opgedeeld in drie blokken. In het eerste blok worden de in de basiscursus geleerde conceptuele vaardigheden en basis interventies opgefrist. In het tweede blok komen diverse stoornis-specifieke protocollen aanbod. Centraal in dit blok staan vaardigheden om de protocollaire behandelingen adequaat uit te kunnen voeren en het behandelplan waar nodig te kunnen aanpassen, een (deel) behandeling op maat te kunnen ontwerpen en uitvoeren met aandacht voor stoornis specifieke aspecten. In het derde blok leren de cursisten met betrekking tot complexe problematiek werken met leer theoretische benaderingen waarbij de nadruk ligt op het veranderen van disfunctionele fundamentele cognities en schema's en versterken van gezonde cognities en schema's. Ze leren standaard protocollaire behandelingen afstemmen en in de behandelingen om te gaan met complicerende factoren veroorzaakt door ernstige gevolgschade en/of (instrumentele) kwetsbaarheidsfactoren.

Wezenlijke veranderingen in de persoonlijkheidsstructuur worden vaak pas bereikt als er corrigerende emotionele ervaringen optreden, er wordt daarom naast cognitieve interventies ook aandacht besteed aan, voor complexe problematiek effectief gebleken, gedrags- en experiëntiële interventies. Daarnaast wordt aandacht besteedt aan de (eigen) therapeutisch attitude van cursisten binnen de therapeutische relatie. Ze leren de therapeutische relatie te hanteren bij complexe problematiek.

Kortom cursisten leren een behandelplan aan te passen aan (complexe) problematiek en oefenen met passende interventies. Doel is om zowel bestaande protocollaire behandeling alsmede stoornis overstijgende cognitief gedragstherapeutische interventies goed te kunnen uitvoeren.

Naast theoretische verdiepend , is de cursus dus vooral praktijk gericht; er wordt veel geoefend met de diverse vaardigheden hierbij wordt gewerkt met (eigen) casuïstiek en met persoonlijk materiaal.

Leerdoelen

Het einddoel is om na de cursus voldoende kennis en vaardigheden te hebben om (onder supervisie) cognitieve gedragstherapieën (op maat) bij complexe problematiek te kunnen uitvoeren.

Overzicht van de leerdoelen;

- Kunnen werken met protocollaire behandeling op maat
 - o Kennen van voor en nadelen protocollaire behandelingen.
 - o Voor en nadelen van behandeling "op maat" (vanuit analyses)
- (Complexe) problematiek kunnen conceptualiseren in HT en FABA's
- Behandelprotocol kunnen afstemmen op HT en FABA's
- Op geavanceerde wijze een behandelprotocol kunnen uitvoeren
- Kunnen conceptualiseren en behandelen bij persoonlijkheidsproblematiek/ complexe problematiek, subdoelen:
 - o Het kunnen inventariseren van fundamentele cognities en schema's.
 - o Een behandelplan kunnen afstemmen op fundamentele cognities en schema's.
 - o In de behandelingen kunnen om gaan met complicerende factoren veroorzaakt door ernstige gevolgschade en/of (instrumentele) kwetsbaarheidsfactoren.
 - o Inter-actionele problemen bespreekbaar (met cliënt) kunnen maken en oplossen
- CGt vaardigheden op gevorderd niveau kunnen toepassen, met name:
 - o Disfunctionele opvattingen identificeren en wijzigen
 - o Socratische dialoog (o.a bij motiveringstechnieken, bij het gedachte rapport, meta-cognities)
 - o Gedragsexperimenten opzetten en uitvoeren (bij complexe problematiek)
 - o Introspectieve exposure als gedragsexperiment
 - o Exposure opzetten en uitvoeren (bij complexe problematiek)
 - o Taakconcentratietraining als gedragsexperiment
 - o TAF/TEF en MTAF verschillen en consequenties voor behandeling
 - o Gedragsactivatie en terugval preventie bij recidiverende depressie
 - o Behandelen van gewone en complexe PTSS (imaginaire exposure/EMDR (mits hier in getraind)
 - o GAS model van der Heiden
 - o Cognitieve schema's uitdagen
 - o Contra-conditionering (COMET)
 - o Ketenanalyses
 - o LSI en XYZ (IBCT)
- Relevante transdiagnostische interventies kunnen toepassen, met name:
 - o Gehechtheidstaken (AFBT & EFT)
 - o Meerstoelentechniek (SFT)
 - o Imaginatie en rescripting (SFT)
 - o Defusie en zelfcompassie vaardigheden (ACT)
 - o Waardegerichte stappen (ACT)
 - o Mindfulness & validatie vaardigheden (DGT & MBCT)
 - o Surfen op emoties (DGT)

Werkwijze

Verantwoording

De cursus sluit qua opzet en inhoud aan bij de uitgangspunten zoals geformuleerd in het accreditatie reglement cursussen en activiteiten voor cognitief gedragstherapeuten en supervisoren (VGCT juli 2019). De

bijeenkomsten zijn zo vorm gegeven dat de cursisten telkens opnieuw worden aangezet om tot integratie van theorie en praktijk te komen met gebruik van kennis en vaardigheden om een gegeven "probleem" op te lossen. Tevens is bij de werkwijze rekening gehouden met uitkomsten van onderzoek naar effectieve leerstrategieën.

Om iets te kunnen dient kennis geïntegreerd te worden met vaardigheden en attitude. Nieuwe kennis wordt alleen onthouden als het deel gaat uitmaken van een bestaand onderliggend kennis netwerk. (Baddeley 2000) Om dit te bereiken blijkt dat "probleem gestuurd onderwijs" betere prestaties geeft (Dochy e.a. 2003; Barrows 2002; Savery 2006) dan klassiek onderwijs. De belangrijkste onderwijskundige principes die bij probleem gestuurd onderwijs gebruik worden zijn: constructief leren, zelfgestuurd leren, contextueel leren en samenwerkend leren. (Dolmans e.a. 2005; Schmidt 2010).

Constructief leren gaat ervan uit dat het verwerven van kennis en vaardigheden niet zozeer het gevolg is van een directe overdracht van kennis door de docent, maar eerder het resultaat van (denk) activiteiten van de cursisten zelf. De studenten leren door de nieuwe informatie te verbinden aan datgene wat ze al weten. Dit kan bereikt worden door o.a. het kiezen voor actieve leervormen, het activeren van voorkennis en cumulatief leren. *In de opbouw van de cursus is kennis uit eerdere bijeenkomsten nodig als voorkennis voor de daarna volgende bijeenkomsten. Activatie en integratie van (voor)kennis vindt tijdens en tussen de bijeenkomsten plaats door o.a. de warming up, mindmaps en literatuurbespreking, het inbrengen en bespreken van eigen casuïstiek.*

Zelfgestuurd leren betekent dat de lerende zelf vaststelt waar zijn leerbehoeftes liggen, en aan de hand daarvan zijn doelen bepaalt en nadenkt over wat nodig is om die doelen te bereiken. *Tijdens elke bijeenkomst is ruimte voor de cursisten om na te denken over hun doelen en wat nodig is om deze te bereiken.*

Contextueel leren is leren aan de hand van problemen die relevant zijn voor het latere "beroep". *Uitgangspunt voor de oefeningen zijn praktijk gerichte situaties. Waar mogelijk wordt de inleiding van oefeningen ondersteund door videofragmenten van relevante praktijksituaties. Met de huiswerk opdrachten worden de in de cursus geoefende vaardigheden door cursisten verder geoefend in de eigen praktijk. De praktijk wordt weer teruggekoppeld door bespreking van de casuïstiek en video opnames van de cursisten van (fragmenten van) behandelsessies met eigen cliënten. Eventuele leer –en aandachtspunten kunnen weer meegenomen worden als leerdoel.*

Samenwerkend leren is het leren in kleine groepen. *Er wordt met name geoefend in subgroepen en duo's.*

Literatuur

- Baddeley, A. D. (2000). The episodic buffer: A new component of working memory?. Trends in Cognitive Science, 4(11), 417–423.

- Barrows, H. S. (2002). Is it Truly Possible to Have Such a Thing as dPBL? *Distance Education*, 23(1), 119-122.
- Dochy, F., Segers, M., Van den Bossche, P., & Gijbels, D. (2003). Effects of problem-based learning: a meta-analysis. *Learning and Instruction*, 13, 533-568.
- Dolmans DH, De Grave W, Wolfhagen IH & Van der Vleuten CP (2005). Problem-based learning: future challenges for educational practice and research. *Med Educ* 39: 732-741.
- Savery JR, (2006) Overview of problem-based learning: Definitions and distinctions. *Interdisciplinary Journal of Problem-based Learning* 1(1), 9-20
- Schmidt H (2010). A review of the evidence: Effects of problem-based learning on students and graduates of Maastricht medical school. In: Van Berkel H, Scherpbier A, Hillen H & Van der Vleuten C (eds). *Lessons from problem-based learning*. New York: Oxford University Press., 227-240.

Bijeenkomsten

Globaal genomen bestaat iedere bijeenkomst uit:

- Vaststellen van de dagagenda: belangrijke onderwerpen en aandachtspunten van de cursusdag
- Warming-up: samenvatting belangrijkste punten vorige bijeenkomst (voorbereid door een cursist)
- Casuspresentatie (PP en video n.a.v. casuïstiek) door cursisten
- Pauze
- Theoretische bespreking door de docent ondersteund door relevant beeldmateriaal; PowerPoint, animaties & video's.
- Rollenspelen of specifieke oefeningen (oefenen vaardigheden)
- Nabespreken
- Lunch
- Vragen kwartiertje; mogelijkheid voor vragen m.b.t. uitvoeren van geleerde vaardigheden/ lopende behandelingen etc. aan docent.
- Theoretische bespreking door de docent ondersteund door relevant beeldmateriaal; PowerPoint, animaties & video's.
- Rollenspelen of specifieke oefeningen (oefenen vaardigheden)
- Nabespreken
- Huiswerkafspraken.

Eisen voor afronden cursus met voldoende resultaat

De cursist heeft de vervolgcursus met goed gevolg doorlopen wanneer aan de volgende, door de docent te controleren voorwaarden is voldaan:

- Aanwezigheidsnorm van 90% (zie kopje aan- afwezigheidsregels).
- De cursist moet geslaagd zijn voor de diverse toetsen over relevante aspecten van de tijdens de basiscursus behandelde lesstof (zie kopje toetsing)
- De cursist moet door de docent geschikt bevonden zijn voor voortzetting van de opleiding tot cognitief gedragstherapeut. Dit moet gebleken zijn uit inbreng en opstelling tijdens de vervolgcursus.

Aan- afwezigheidsregels

Er geldt een aanwezigheidsnorm van 90%. Dit betekent dat maximaal 10% van de contacttijd verzuimd mag zijn. In dat geval kan worden volstaan met het inhalen van de voor de verzuimde uren opgegeven huiswerkopdrachten. Wanneer meer dan 10% van de contacttijd, maar minder dan 20% van de contacttijd is verzuimd moeten bovendien extra opdrachten worden uitgevoerd ter compensatie van de gemiste uren. Wanneer meer dan 20% van de contacttijd is verzuimd moeten de gemiste bijeenkomsten worden ingehaald in een andere basiscursus. Pas na het inhalen mag, wanneer aan de andere voorwaarden is voldaan, een verklaring van geslaagd zijn worden afgegeven. Gemiste sessies moeten binnen een jaar na het einde van de cursus zijn ingehaald

Toetsing

Theoretische toetsing:

Elke cursist bestudeert voor de bijeenkomst de aangegeven literatuur. Over de gegeven literatuur maken de cursisten een "mindmap". Een mindmap is een diagram opgebouwd uit begrippen, teksten, relaties en/of plaatjes, die zijn geordend een centraal thema. Doel van de mindmap is door actief bezig te zijn met de literatuur/informatie en onderlinge verbanden te leggen, deze beter te onthouden en te integreren in bestaande kennis. De docent controleert of de mindmaps zijn gemaakt.

Daarnaast maakt iedere cursist een informatiemap waarin per stoornis en/of per behandelvorm de relevante informatie of een samenvatting daarvan is opgenomen. Doel is dat cursisten na de cursus bij specifieke cliënten makkelijk toegang hebben tot passende info voor de betreffende behandeling.

Er is een korte theorietoets aan het begin van de cursus. Getoetst wordt of de cursisten de benodigde relevante voorkennis hebben en of er eventuele aandachtspunten/ kennis lacunes zijn die in het eerste blok opgefrist moeten worden. Aan het eind van het eerste blok is er een controle toets.

Aan het eind van de cursus wordt met een theorietoets over de behandelde literatuur afgesloten.

Praktische toetsing:

Iedere cursist presenteert 1 malig een casus waarbij de diagnostische afwegingen (DSM/HT/ FA-BA) worden gepresenteerd, een beargumenteerd behandelplan (protocollair vs maatwerk) Er wordt een videofragment van de behandeling van de in de casus besproken cliënt getoond en toegelicht. Tot slot wordt tijdens de cursus gewerkt aan het schrijven van een "mini N=1", waarin de cursist laat zien een CGT behandelplan "op maat" te kunnen maken en uitvoeren. De "mini N=1" geldt tevens als eindtoets. Daar waar de nadruk van de mini N=1 in de basis cursus (bij PSY-ZO door Franka Groote) lag op het conceptualiserende gedeelte ligt het in deze cursus op het uitvoeren van de behandeling.

Literatuur

Het gemiddeld aantal ter voorbereiding per bijeenkomst te lezen pagina's is rond de 110 bladzijden. Een deel van de literatuur is verzameld in een literatuurklapper daarnaast worden de deelnemer geacht onderstaande boeken zelf aan te schaffen. (voor een totaal overzicht zie het literatuur overzicht)

Zelf aan te schaffen of toegang hebben tot:

- **Ten Broeke, Korrelboom & Verbraak** (red) (2009) Praktijkboek Geïntegreerde Cognitieve gedragstherapie, protocollaire behandeling op maat. Bussum: Coutinho
- **Bennett-Levy J.** (red.) (2010, vertaling) Gedragsexperimenten in cognitieve therapie, handboek. Amsterdam: Pearson
- **Keijsers G. e.a.** (2017) Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten boek 1, 2 en 3, Amsterdam, Boom
- **Vreeswijk, M. van 7 Broersen J.,** (2017) Handleiding kortdurende schematherapie, Houten; Bohn Stafleu van Loghum

Voorkennis (kennis uit één of beide onderstaande boeken wordt bekend verondersteld vanuit de basis cursus CGT):

- **Korrelboom K., Broeke E. Ten.** (2014) Geïntegreerde Cognitieve Gedragstherapie, Handboek voor Theorie en Praktijk. Bussum, Coutinho .
- **Hermans D., Raes F., en Orlemans H.**(zevende, geheel herziene druk 2017) Inleiding tot de gedragstherapie. Houten, Bohn Stafleu van Loghum

Handige aanvullende literatuur voor cursisten die werken met K&J

Hoofdstukken die noodzakelijk zijn om voor te bereiden zijn in de reader opgenomen, de rest is optioneel

- **Breat, C. & Bögels s. (red),** (2020) Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten boek 1, 2 en 3, Amsterdam, Boom