

# **FORTA**

## **OPLEIDINGEN**

Basisopleiding Cognitieve Gedragstherapie  
100 uur (15 dagen)

Cognitieve gedragstherapie is als evidence-based behandelmethodes niet meer weg te denken in de huidige praktijk van de psycholoog. Om je kennis te verdiepen organiseert Forta Opleidingen de basisopleiding cognitieve gedragstherapie.

## Uitgangspunt

Je leert cognitief-emotionele gedragsproblemen van je cliënten zo goed mogelijk te verminderen of te veranderen. Hierbij spelen evidence-based cognitief gedragstherapeutische methoden en interventies een belangrijke rol. Opgestelde protocollen en richtlijnen dienen daarbij als uitgangspunt en worden tot maatwerk gemaakt in relatie met de cliënt. De basisopleiding cognitieve gedragstherapie van totaal 100 uur is opgebouwd uit een inleidend deel (30 uur) en een verdiepend deel (70 uur).

## Doel en methode

De basisbegrippen uit de cognitieve gedragstherapie leer je door het bestuderen van de theoretische achtergronden, interactieve bespreking van de leerstof en door oefeningen in de praktijk. Je maakt tijdens de bijeenkomsten op systematische wijze kennis met de methoden en interventies gericht op specifieke stoornissen, zoals angststoornissen, depressie, somatoforme stoornissen, impulscontrolestoornissen en persoonlijkheidsstoornissen. Je vaardigheden oefen je onder andere in rollenspellen, waarbij je afwisselend als therapeut en als cliënt zult optreden. Tijdens de praktische oefeningen staat het therapeutische proces en de therapeutische relatie centraal. Einddoel is dat men in staat is om het geleerde (onder supervisie) toe te passen in de behandeling van cliënten.

## Doelgroep

- Professionals die lid willen worden van de Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie: [vgct.nl](http://vgct.nl).
- Afgestudeerden in o.a. Sociale Wetenschappen of de Geneeskunde.
- Professionals & hulpverleners die in de praktijk werken met cognitieve gedragstherapie en hun kennis en ervaring willen verdiepen en theoretisch willen onderbouwen.

## Onderwerpen

Onderwerpen die in de opleiding ruimschoots aan bod komen zijn:

1. **Inleiding**  
Algemene inleiding in de gedragstherapie, functieanalyse, betekenisanalyse, holistische theorie, opstellen van behandelplannen en cliëntgericht werken.
2. **Specifieke stoornissen:**
  - Angststoornissen; paniekstoornis, enkelvoudige fobieën, sociale angst, obsessief compulsieve stoornis, gegeneraliseerde angststoornis en PTSS.
  - Stemmingsstoornissen; depressieve stoornis, dysthyme stoornis, bipolaire stoornis, suïcidaliteit en motivatietechnieken.
  - Impulscontrolestoornissen en verslaving.
  - Somatoforme stoornissen; stressgerelateerde stoornissen, chronisch vermoeidheidssyndroom en slaapproblemen.
  - Persoonlijkheidsstoornissen.

Onderdelen die in het opleidingstraject steeds terugkeren, zijn:

1. Bespreking van de literatuur aan de hand van presentaties.
2. Interactieve bespreking van de leerstof en discussie.
3. Demonstraties, praktische oefeningen en rollenspellen.
4. Praktijkopdrachten, toetsing en eigen casuïstiek (volwassenen, jongeren en kinderen).

## Leerdoelen

De cursisten worden geacht aan het eind van de basisopleiding voldoende thuis te zijn in het toepassen van het cognitief gedragstherapeutisch proces en voldoende kennis te hebben van een aantal basale cognitief-gedragstherapeutische methodes om, onder supervisie, op verantwoorde wijze in de praktijk de meest gangbare cognitieve gedragstherapieën van middelmatige 'zwaarte' te kunnen uitvoeren. Concreet leren zij de verschillende fases in het cognitief gedragstherapeutisch proces toe te passen en maken zij ook kennis met het belang van de therapeutische attitude en de aard en kwaliteit van de therapeutische relatie.

Na afloop van de opleiding:

1. heeft de cursist inzicht en basisvaardigheid in de cognitief gedragstherapeutische manier van denken;
2. kan de cursist leermodellen toepassen in de eigen praktijk;
3. kan de cursist het cognitief gedragstherapeutische proces toepassen;
4. kan de cursist betekenisanalyses, functieanalyses en interventiestrategieën ontwerpen;
5. kan de cursist de kenmerken van de verschillende angst- en stemmingsstoornissen beschrijven.
6. kan de cursist biologische, psychologische, leertheoretische en systeemverklaringen voor het ontstaan van angst- en stemmingsstoornissen benoemen;
7. kan de cursist op grond van diagnostiek, assessment, functieanalyses en hulpvragen vaststellen wat er aan de hand is bij een cliënt met een angststoornis, een cliënt met een stemmingsstoornis en een cliënt met een derde probleemgebied naar keuze;
8. kan de cursist vaststellen welk behandelprogramma, op grond van wetenschappelijke inzichten, voor de cliënt het meest aangewezen is;
9. kan de cursist op grond van diagnostiek en indicatiestelling een individueel behandelplan opstellen, een behandeling uitvoeren, evalueren en afsluiten;
10. kan de cursist een adequate werkrelatie opzetten en onderhouden en waar nodig het systeem daarbij betrekken.

[www.fortaopleidingen.nl](http://www.fortaopleidingen.nl)