

COMPASSION-FOCUSED THERAPY



Docent: D. Alsemgeest

Introductie

Maak kennis met de Compassion-Focused Therapy (CFT), een behandelvorm die uitermate effectief is bij overmatige zelfkritiek, schaamte, stress, angst en depressie. CFT helpt emoties weer in balans te brengen. Leer oefeningen en interventies om je cliënten, jong en oud, een meer compassievolle manier van denken te laten ontwikkelen.

Inhoud

Compassion-Focused Therapy (CFT) is een integratieve behandelvorm die oorspronkelijk is ontwikkeld voor mensen met overmatige zelfkritiek en schaamte. De methode is ook zeer behulpzaam bij stress, angst en depressie. CFT is ontwikkeld door Professor Paul Gilbert, gebaseerd op een evolutionair model om psychologische problemen te conceptualiseren en te verlichten.

Deze cursus vormt een introductie in de CFT. Je leert meer over het evolutionaire model, de drie basis-emotieregulatiesystemen, en over de wijze waarop deze zijn toe te passen bij het formuleren van een casusconceptualisatie. Er wordt aandacht besteed aan de vormen en functies van schaamte en zelfkritiek, en aan de manieren waarop die zijn aan te pakken door middel van het bevorderen van meer zelfcompassie. Deze integratieve behandelvorm is inzetbaar bij verschillende leeftijdsgroepen, maar niet bij het zeer jonge kind.

Je leert en ervaart therapeutische oefeningen om je cliënten een meer compassievolle manier van denken te laten ontwikkelen. Deze oefeningen kunnen je ook helpen op een meer steunende manier met jezelf om te gaan tijdens je behandelingen.

Doelstelling

Je leert:

- het theoretisch kader achter CFT;
- therapeutische vaardigheden om het kalmtesysteem van je cliënten te versterken;
- therapeutische oefeningen om meer zelfcompassie in manier van denken te ontwikkelen;
- oefeningen gericht op het aanpakken van schaamte en zelfkritiek.

Werkwijze

- Het bespreken van de theorie achter CFT.
- Het maken van een casusconceptualisatie.
- Ervaren en toepassen van mindfulnessoefeningen om het kalmtesysteem te versterken.
- Ervaren en toepassen van therapeutische oefeningen en interventies om met meer zelfcompassie te leren denken, onder andere imaginatieoefeningen, cognitieve herstructurering, schrijfoefeningen en acteren.
- Het bespreken van casuïstiek.

Toetsing: schriftelijke casus beschrijving/conceptualisatie

Verplichte literatuur: Compassion-Focused Therapy in de praktijk; Russell Kolts, 2017, ISBN 978-94-92297-176-7, Hogrefe (260 pagina's)

Aanbevolen literatuur: The compassionate Mind; Paul Gilbert, 2009