**REBT- 3 daagse**

**REBT: een trans-diagnostische en op acceptatie gerichte vorm van cognitieve gedragstherapie**

**Data:** 3maandagen:17-05, 31-05, 7-06 2021

**Locatie:** Online, via Zoom

**Tijd:** 9:30 – 16:00 uur

**Docent:** drs. Tanja van Essen, GZ-psycholoog, supervisor VGCt, Associate Fellow van het Albert Ellis Institute en werkzaam bij IPGGZ Groningen. [www.ret-training.nl](http://www.ret-training.nl)

**Accreditatie:** in aanvraag voor VGCt nascholingscursus

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Waarom REBT?**  
  
REBT, Rational Emotive Behavioral Therapy, is van oorsprong een klassieke vorm van cognitieve gedragstherapie en valt onder de 2e generatie cognitieve gedragstherapieën. Albert Ellis is de grondlegger van deze benadering. Alhoewel de methode rond de jaren 50 van de vorige eeuw is ontwikkeld, heeft REBT ook heden ten dage veel te bieden. Het trans-diagnostische (= stoornis overstijgende) karakter van REBT en de nadruk op acceptatie en flexibiliteit maken dat REBT veel overlap vertoont met de 3e generatie cognitieve gedragstherapieën (waartoe o.a. ACT en MBCT behoren). Sterker nog, de 3e generatie cognitieve gedragstherapieën (m.n. ACT) hebben gedeeltelijk voortgeborduurd op enkele REBT concepten. Zoals overigens REBT en de Cognitieve Therapie (CT) van Beck eveneens hebben voortgeborduurd op, en stevig verankerd zijn in, de 1e generatie gedragstherapieën (klassieke- en operante conditionering).

REBT is méér dan een therapie-model alleen. Het promoot psychologische gezondheid op diverse gebieden en wordt veelvuldig toegepast in trainings-en coachings contexten, in preventiewerk en binnen het onderwijs.

Het basale idee van cognitieve gedragstherapie is dat irrationele gedachten voor een belangrijk deel zorgen voor disfunctionele gevoelens en gedrag. Specifiek volgens REBT zijn met name extreme en rigide overtuigingen op het niveau van kern-cognities (of op schema-niveau) verantwoordelijk voor emotionele- en gedragsproblemen. Binnen REBT werk je stoornis overstijgend en ga je waar mogelijk direct op zoek naar deze meer basale, niet-accepterende en rigide, denkhouding. Dit betekent dat je, anders dan bij de cognitieve therapie van Beck, minder aandacht hebt voor b.v. foutieve interpretaties of automatische gedachtes en dat je als het ware direct doorstoomt naar een dieper gelegen niveau. Zo zou een REBT therapeut b.v. iemand die angst heeft voor een dodelijk ongeval in de kanaaltunnel, niet vragen naar een kansberekening of statistieken o.i.d. (…hoe groot is de kans op een dodelijk ongeval in de kanaaltunnel), maar directer de onderliggende houding blootleggen ( ...een dodelijk ongeval mag mij niet overkomen in de kanaaltunnel) en deze aan de kaak stellen. Wanneer het lukt om op dit dieper gelegen niveau een positieve verandering teweeg te brengen en iemand kan zijn rigide en niet-accepterende houding loslaten, dan heeft dit ook een positieve uitwerking op meer aan de oppervlakte liggende cognities (i.e. onze informatieverwerking en inschatting van gevaar wordt accurater).

REBT heeft een aantal krachtige en specifieke concepten, waaronder haar unieke kijk op het begrip ‘eigenwaarde’ en op zelfbeeldproblematiek. Een negatief zelfbeeld is een trans-diagnostische factor. Het speelt een rol bij heel diverse problematiek. Volgens REBT is het begrip ‘eigenwaarde’ zélf het probleem. Die term impliceert immers dat we als mens kunnen worden ‘afgewaardeerd’ of dat onze waarde kan worden ‘opgewaardeerd’, afhankelijk van onze prestaties (of bezittingen, of de mening van anderen). REBT moedigt mensen aan om het hele begrip ‘eigenwaarde’ over boord te gooien en om te leren denken en handelen in termen van o.a. ‘onvoorwaardelijke zelf-acceptatie’ en ‘onvoorwaardelijke ander-acceptatie’. Deze begrippen - en de bijbehorende houding van meer acceptatie en flexibiliteit - passen eveneens heel goed binnen het gedachtegoed van de huidige 3e generatie cognitieve gedragstherapieën.

**Doel en opzet cursus**De REBT 3 daagse is bestemd voor wie- intensief – kennis wil maken met de theorie en praktijk van REBT. Voor wie nieuwsgierig is naar wat deze, inmiddels klassieke, vorm van cognitieve gedragstherapie te bieden heeft in de huidige tijd. Omdat REBT meer is dan een vorm van cognitieve gedragstherapie alleen, en een breed toepassingsgebied kent binnen bijv. het onderwijs, loopbaanadvies, coaching en preventie, staat de cursus open voor een bredere groep cursisten.

**Doelgroep:**  De cursus is bedoeld voor oa.: (GZ) psychologen, orthopedagogen, klinisch psychologen, psychotherapeuten, maatschappelijk werkenden, studiebegeleiders, managers en coaches. Minimaal HBO niveau.

**Opzet cursus:** Het programma is afwisselend en interactief, er is veel ruimte voor eigen inbreng en vragen. Veel oefenen staat voorop. Bij het oefenen met (deel)vaardigheden breng je zelf (kleine) eigen problemen in, die met REBT worden aangepakt. Afwisselend ben je REBT-therapeut of cliënt. Door ook zelf als cliënt de REBT interventies te ondergaan, ervaar je aan den lijve de kracht van deze interventies. Bovendien krijgt degene die als REBT therapeut oefent de meest effectieve en authentieke feedback over het effect van zijn of haar interventies. Naast veel oefenen worden theoretische concepten besproken en bekijken we (video)-demonstraties, o.a. van Albert Ellis in gesprek met cliënten.

**Online via Zoom:** De cursus is, zolang de covid maatregelen dat vereisen, geheel online. In het programma houden we rekening hiermee; omdat online onderwijs over het algemeen als meer intensief en vermoeiend wordt ervaren, lassen we ieder uur een korte pauze in.

Minimum aantal deelnemers: 6 Maximum aantal deelnemers: 10

**Omvang**De cursus bestaat uit 15 contacturen, verdeeld over 3 bijeenkomsten van 5 uur (exclusief pauzes). De bijeenkomsten vinden plaats op 3 maandagen van 9.30-16.00 uur.

**Onderwerpen:**In de 3 dagen komen o.a. de volgende onderwerpen aan bod:

* Introductie van REBT en plaatsbepaling t.o.v. 1e, 2e, en 3e generatie cognitieve gedragstherapieën (CT en ACT).
* Probleem inventarisatie, doelen stellen en diagnostiek aan de hand van het ABC van RET
* Wanneer is er sprake van irrationele gedachtes (of beter: een ‘irrationele’ houding) binnen REBT?
* Het herkennen van vier soorten irrationele gedachtes (op het niveau van kernovertuigingen), inclusief de concepten onvoorwaardelijke zelf- en ander acceptatie.
* Alle stappen van het ABCDE model
* 2e orde problematiek (meta-cognities en emoties)
* Hoe gebruik te maken van huiswerkopdrachten, gedragsoefeningen (shame-attacking exercises) en terugval preventie
* Aandacht voor de therapeutische relatie en houding en de visie hierop volgens REBT

**Algemene leerdoelen:**Na afloop van de cursus heb je:

* Inzicht in de verschillen en overeenkomsten tussen REBT en andere (1, 2e en 3e generatie) cognitieve gedragstherapieën.
* Inzicht in, en kennis van, de belangrijkste REBT concepten.
* Geoefend met alle stappen uit het ABCDE proces.

**Literatuur**Matweychuk, Walter J., Windy Dryden. (2017) Rational Emotive Behavior Therapy. A Newcomer’s Guide. New York: Routledge. ISBN: 978-1-138-05703-6 (hbk) ISBN: 978-1-315-16505-9 (ebk)

Windy Dryden (2019) The relevance of Rational Emotive Behaviour Therapy for modern cbt and psychotherapy. New York: Routledge. ISBN: 978-1-138-60767-5 (hbk) ISBN: 978-0-429-46706-6 (ebk)

**Docent**drs. Tanja van Essen, GZ-psycholoog, supervisor VGCt, Associate Fellow van het Albert Ellis Institute en werkzaam bij IPGGZ Groningen. [www.ret-training.nl](http://www.ret-training.nl)

**Certificaat**  
Je ontvangt een certificaat indien je minimaal 90% aanwezig bent geweest en de cursus met goed gevolg hebt afgerond.