Cognitieve gedragstherapie (CGT) bij angst en trauma, met accent op K&J

King nascholing

Omschrijving cursus

De cursus wordt aangeboden als vervolgcursus ten behoeve van de (her)registratie cognitief gedragstherapeut of cognitief gedragstherapeutisch werker VGCt. Daarnaast kan de cursus worden gevolgd wanneer men meer kennis en verdieping wil vinden in het behandelen van angst en trauma vanuit cognitief gedragstherapeutisch kader. Er wordt gewerkt met trauma-focused CGT, exposure, gedragsexperimenten, en daarnaast komen ook contraconditionering, rescripting en schrijftherapie aan bod. Ook zal er aandacht uitgaan naar andere (evidence-based) methoden in de behandeling van angst & trauma, zoals EMDR, schematherapie en mindfulness. Tenslotte zal er worden stilgestaan bij angstmanagement (coping), o.a. middels mindfulness en lichaamsgerichte technieken. In het kader van terugvalpreventie wordt aandacht gegeven aan het betrekken van de context (m.n. belangrijke anderen zoals ouders en partner) van een patiënt bij de behandeling. Er wordt naast een focus op kennis en vaardigheden in het behandelen van angst en trauma in het algemeen, accent gelegd op de toepassing van interventies bij kinderen en jongeren.

Werkwijze

De nadruk binnen de cursus ligt, naast kennisoverdracht, vooral op het toepassen van verschillende gedragstherapeutische technieken bij angstproblemen en de relatie met psychotrauma, door middel van demonstratie, rollenspellen, oefening met eigen casuïstiek en video materiaal. De werkwijze heeft dan ook een interactief karakter. Oefeningen binnen de lesdagen als wel het thuiswerk zijn praktisch van aard, gericht op toepassing van het geleerde en uitvoeren van interventies bij eigen casuïstiek, door cursisten. De tweede cursusdag zal online plaatsvinden, via ZOOM.

Doelgroep

Aan deze cursus kan worden deelgenomen als je meer kennis en ervaring wilt opdoen in het werken met angst en trauma vanuit een cognitief gedragstherapeutisch kader.

De cursist is bedoeld voor (GZ-)psychologen, orthopedagoog-generalisten (NVO/SKJ), psychotherapeuten en psychiaters die werkzaam zijn in de jeugd-GGZ en die bekend zijn met de basis van de cognitieve gedragstherapie. Ook cognitief gedragstherapeutisch werkers VGCT kunnen deelnemen aan de cursus.

Voorwaarden;

-Tenminste de basiscursus (VGCt) hebben afgerond.

- Per cursusgroep mag een beperkt aantal HBO-ers en basispsychologen (niet i.o.) deelnemen, indien zij aantoonbare kennis en ervaring hebben met cognitieve gedragstherapie (bijv. registratie als cognitief gedragstherapeutisch werker VGCT), en met BIG-geregistreerde cognitief gedragstherapeuten (VGCT) samenwerken, supervisie en intervisie ontvangen. De hoofddocent beoordeelt vóór de cursus of de HBO-er of basispsycholoog voldoet aan deze voorwaarden.

Maximaal aantal deelnemers: max. 14

Doelstelling

Hoewel angst een normaal verschijnsel is, en evolutionair en sociaal gezien van waarde, kan het leiden tot problemen wanneer de angst te heftig is, en niet passend bij de leeftijd of het functioneren dusdanig beïnvloedt, dat kan worden gesproken van een stoornis. Cursisten leren om angstproblemen te signaleren, en de relatie met leerervaringen dan wel traumatiserende gebeurtenissen beter in kaart te brengen door middel van gedragstherapeutische analyse. Op basis van gedragstherapeutische assessment (HT, FA, BA) wordt daaropvolgend geoefend met het opstellen van een passend, op maat gemaakt gedragstherapeutisch behandelplan. Ook wordt geoefend met het toepassen van specifieke,

voornamelijk cognitief-gedragstherapeutische, interventies bij angst en trauma, en daarmee gepaard gaande vermijding en andere disfunctionele coping gedragingen. Er gaat gerichte aandacht uit naar toepassing van de technieken ook bij een jeugdige doelgroep (8-18 jaar) en jongvolwassenen (18-23 jaar). Uiteindelijke doelstelling is het kunnen voorbereiden, opzetten en uitvoeren van een gedragstherapeutische behandeling bij angst en/of trauma, en daarbij kennis en ervaring hebben met een breed arsenaal aan therapeutische interventies.

Onderwerpen

De volgende onderwerpen komen aan bod;

1. Leren signaleren, analyseren en vaststellen van trauma- en/of angstproblemen, middels gedragstherapeutische diagnostiek (anamnese, HT, FA, BA).
2. De relatie tussen angst en traumatische ervaringen en daarmee gepaard gaande coping gedragingen beter begrijpen vanuit een cognitief model, en kunnen uitleggen aan cliënten en ouders, waarbij aandacht is voor psychoeducatie over angst en trauma.
3. Toepassen van verschillende gedragstherapeutische behandeltechnieken bij angst en trauma klachten, o.a. (imaginaire en in vivo) exposure, gedragsexperimenten, imaginatie en rescripting, contraconditionering, therapeutisch schrijven.
4. Toepassing van verschillende angstmanagement en coping technieken in het omgaan met angstige en/of traumatische gedachten en herinneringsbeelden, o.a. positieve/fijne plek oefening, imagery rehearsal, technieken vanuit mindfulness en lichaamsgericht werk.
5. Het betrekken van de context van een cliënt bij de behandeling en terugvalpreventie

Algemene leerdoelen

Na afloop van de cursus:

-Heeft de cursist ervaring met de cognitief gedragstherapeutische manier van denken bij angst en/of trauma, en hoe traumatische gebeurtenissen (zoals pestervaringen, mishandeling, misbruik) verband kunnen houden met angst in het heden (leertheoretisch model)

-Kan de cursist onderscheid maken in verschillende angststoornissen, en enkelvoudig en meervoudig trauma, en bijkomende co-morbiditeit herkennen (o.a. zelfverwondend gedrag)

-Kan de cursist cognitieve gedragstherapeutische analyse (m.b.v. functie- en betekenisanalyse, holistische theorie) uitvoeren bij kinderen, jongeren en (jong)volwassenen met angst- en/of posttraumatische stress stoornissen.

-Kan de cursist de invloed van de omgeving (bijv. gezinscontext) in de behandeling meenemen, en bespreekbaar maken

-Kan de cursist een evidence-based behandelplan opstellen vanuit cognitief-gedragstherapeutisch kader, en bespreken met de cliënt (en diens systeem)

-Kan de cursist psychoeducatie geven over angst en trauma (en het effect daarvan op het lichaam, geest en gedrag)

-Kan de cursist gefaseerd verschillende CGT-technieken toepassen bij (jeugdige) cliënten met angst en/of trauma, o.a. verschillende vormen van exposure, gedragsexperimenten, cognitieve herstructurering, rescripting, contraconditionering

-Heeft de cursist kennis van verschillende evidence-based behandelmethodieken bij angst en trauma (o.a. schematherapie, schrijftherapie, EMDR, mindfulness, lichaamsgericht werk)

-Heeft de cursist kennis van angstmanagement technieken bij angst en trauma

-Kan de cursist een adequate werkrelatie opzetten en onderhouden en waar nodig de bredere context (o.a. gezinssysteem) betrekken

-Kan de cursist emotie-gestuurd coping gedrag vaststellen en veranderingstechnieken hiervoor aanbieden

Wijze van toetsing

Van de cursist wordt een actieve deelname en inbreng van eigen casuïstiek verwacht. Dit houdt ook in dat er actief geoefend wordt met technieken tijdens de cursusdagen.

Praktijkopdracht (toets): casusbeschrijving van gedragstherapeutische diagnostiek (FA, BA, HT, registratie) en opzet van een behandelplan vanuit de analyse bij een eigen casus. Beschrijving van de uitvoering van een interventie uit het behandelplan bij een eigen cliënt, en korte reflectie op het therapeutisch proces (max. 4 A4, excl. bijlagen).

Docent

Mw. Drs. E.C. (Ilse) van Kuilenburg, GZ-psycholoog BIG, EMDR practitioner (kind en jeugd, volwassenen), supervisor VGCT, biedt de vierdaagse cursus aan in samenwerking met KING nascholing.

Continuïteit- en kwaliteitsbewaking

Continuïteit wordt geboden door het inplannen van alternatieve data voor de uitvoering, in geval van uitval docent, of doorschuiven van inschrijving(en) naar een volgende uitvoering.

Kwaliteitsbewaking geschiedt door mondelinge evaluatie per cursusdag en daarnaast een schriftelijke evaluatie na beëindigen cursus.

Programma per bijeenkomst

Bijeenkomst 1 Angst & trauma

Onderwerpen

Leren signaleren, analyseren en vaststellen van trauma- en/of angstproblemen, middels gedragstherapeutische diagnostiek (anamnese, HT, FA, BA).

De relatie tussen angst en traumatische ervaringen en daarmee gepaard gaande coping gedragingen beter begrijpen vanuit leertheoretisch model, en kunnen uitleggen aan cliënten en ouders/partners.

Psychoeducatie over angst, en de rationale voor cognitieve gedragstherapie bij angst (en trauma) kunnen uitleggen aan cliënten en ouders of partners.

Leerdoelen

1 De cursist heeft kennis opgedaan met de cognitief gedragstherapeutische manier van denken bij angst en/of trauma, en hoe traumatische gebeurtenissen (zoals pestervaringen, mishandeling, misbruik) verband kunnen houden met angst in het heden (leertheoretisch model).

2 De cursist kan onderscheid maken in verschillende angststoornissen, een traumagerelateerde basis signaleren, en bijkomende co-morbiditeit herkennen (o.a. vermijding, zelfverwondend gedrag).

3 De cursist doet ervaring op met cognitieve gedragstherapeutische taxatie (m.b.v. functie- en betekenisanalyse, holistische theorie) en kan deze uitvoeren bij jeugdigen en (jong)volwassenen met angst- en/of posttraumatische stress stoornissen.

4 De cursist kan de invloed van de omgeving (bijv. gezinscontext of partner) in de behandeling meenemen, en bespreekbaar maken, a.d.h.v. HT en/of functie en betekenisanalyse.

5 De cursist kan een evidence-based, op maat gesneden behandelplan opstellen vanuit cognitief-gedragstherapeutische analyse en bespreken met de cliënt (en diens context).

Literatuur

Ter voorbereiding op deze bijeenkomst bestudeert u;

D.M. Clark (1999). Anxiety disorders: why they persist and how to treat them. Behaviour Research and Therapy, 37 (*p. 5-27*)

JGZ. Richtlijn Angst K&J (2016). Flowchart.

M. Wispelwey (2011). Betekenisgevende gedragstherapie; een nieuw model van probleemsamenhang. Kind & Adolescent Praktijk, 3, sept. 2011

R. Beer, C. De Roos (2017). Handboek EMDR bij kinderen en jongeren. H2 De impact van trauma. Uitgeverij Lannoo; Houten.

C. Braet, C. Bögels (2020). H12 Denken + Doen = Durven. In: Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten. *p 449-501*.

Factsheets VGCT (2020): Angst bij kinderen, Holistische Theorie, PTSS, Exposure

Werkbladen: dagboekformulieren, BA & FA analyse formulier, meetinstrumenten

Tijdschema

Tijd	Activiteit	Leerdoel	Werkvorm
9.30 – 10.00 uur	Kennismaking		Spel/interview (2 personen)
10.00 – 10.30 uur	Cursusinhoud; toetsing, programma, vragen literatuur	1, 2	Plenaire bespreking
10.30 – 11.30 uur	Inleiding angst en trauma	1, 2	Interactieve presentatie
11.30 – 12.30 uur	Assessment: FA, BA, meetinstrumenten, probleemsamenhang (HT)	3, 4	Presentatie Demonstratie
12.30 – 13.00 uur	LUNCH		
13.00 – 14.00 uur	Oefening taxatie (FA, BA, HT) eigen casus angst en/of trauma Ontwerpen registratie	3, 4	Oefening (paper-and-pencil) in subgroepen Plenaire nabespreking
14.00 – 14.30 uur	Inleiding door docent; opzet behandelplan a.d.h.v. taxatie	4, 5	Interactieve presentatie
14.30 – 15.15 uur	Opzet behandelplan eigen casus en oefenen uitleg rationale (CGT) bij angst en trauma	4, 5	Paper-and-pencil (tweetallen) Rollenspel (tweetal)
15.15 – 15.45 uur	A.d.h.v. casuïstiek de rol van de context bespreken; hoe en wanneer betrek je de context bij de behandeling	1, 4, 5	Plenaire, interactieve bespreking
15.45 – 16.15 uur	Betrekken van de context, geven van psychoeducatie over de klachten (vanuit HT-FA-BA) aan cl en belangrijke anderen	1, 4, 5	Plenair rollenspel
16.15 – 16.30 uur	Nabespreking en vragen, thuiswerk, intro praktijkopdracht (schriftelijke toetsing)	1,2,3,4,5	Plenaire bespreking
16.30 – 16.45 uur	Evaluatie Afronding		

Thuiswerk; na afloop van deze bijeenkomst wordt de literatuur gelezen ter voorbereiding op de tweede bijeenkomst. Ook bereidt de cursist een casus voor (½ A4) waarbij sprake is van trauma(gerelateerde) klachten, ter voorbereiding op de volgende bijeenkomst.

Bijeenkomst 2 Angst en trauma (online, via ZOOM)

Onderwerpen

- Kennis opdoen van verschillende vormen van traumatisering (enkelvoudig en meervoudig), en bijkomende co-morbiditeit en coping gedrag herkennen
- Gedragstherapeutische taxatie (FA, BA, HT) bij trauma gerelateerde (angst)klachten
- Psychoeducatie bij traumagerelateerde klachten
- Betrekken van de context
- Stabilisatie en voorbereiding in een traumabehandeling
- Verschillende cognitief-gedragstherapeutische technieken bij trauma (o.a. exposure, rescripting, cognitieve herstructurering middels uitdagen, taartdiagram, gedragsexperimenten)
- Verschillende andere evidence-based technieken zoals EMDR, imaginatie en rescripting, schrijftherapie (WRITE)

Leerdoelen

Na afloop van de bijeenkomst;

1. kan de cursist onderscheid maken tussen enkelvoudig en meervoudig trauma, en coping gedrag herkennen (o.a. zelfverwondend gedrag, veiligheidsgedrag, vermijding).

2 weet de cursist cognitieve gedragstherapeutische analyse (m.b.v. functie- en betekenisanalyse, holistische theorie) uit te voeren bij jeugdigen en (jong) volwassenen met (partiële) PTSS.

3 kan de cursist een evidence-based behandelplan opstellen vanuit cognitief-gedragstherapeutische assessment, en bespreken met de cliënt (en diens omgeving).

4 kan de cursist psychoeducatie geven over angst en trauma (en het effect daarvan op het lichaam, geest en gedrag).

5 heeft de cursist kennis van technieken ter voorbereiding van, en ten behoeve van stabilisatie in een traumabehandeling, en weet de cursist hoe deze ingezet kunnen worden.

6 heeft de cursist kennis van verschillende CGT-technieken in de behandeling van trauma, o.a. verschillende vormen van exposure, gedragsexperimenten, cognitieve herstructurering

7 heeft de cursist kennis van andere evidence-based behandelmethodieken bij angst en trauma; imaginatie en rescripting, schrijftherapie, EMDR

Literatuur

Ter voorbereiding op deze bijeenkomst bestudeert u;

M. Stöfsel (2020). H5 Opzetten traumabehandeling. In: Trauma en verwerkingstechnieken. Böhn Stafleu van Loghum, Houten. *p 51-70*

M. Stöfsel & T. Mooren (2010). Fase 1: Psychoeducatie. In: Complex Trauma Diagnostiek en behandeling. Böhn Stafleu van Loghum, Houten.

J. Spierings (2008). H7 Stabilisatie: een gestructureerd programma voor taxatie en interventie. In: Praktijkboek EMDR, 3e druk. E. Ten Broeke, A. De Jongh, H.J. Oppenheim. Pearson; Amsterdam. *p131-150*

A. van Minnen (2008). Wie durft: tien misverstanden over exposure. Gedragstherapie, 41, *p.313-329.*

NTvP. Psychoeducatie psychotrauma (folder)

Engelhard, I. en Arntz, A. (2019). H9 Cognitieve therapie bij posttraumatische stress stoornis. In: Cognitieve therapie, theorie en praktijk (2019). 3e druk. S. Bögels & P. van Oppen. Bohn Stafleu van Loghum: Houten.

Werkbladen: gedachtenschema, gedragsexperiment, exposure (gedachten uitpluizen)

Aanbevolen: Zorgstandaard trauma en stressorgerelateerde stoornissen, 2020.

Tijdschema

Tijd	Activiteit	Leerdoel	Werkvorm
9.30 – 10.00 uur	Vragen literatuur, delen van ervaringen en casuïstiek	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	Subgroepen / interview
10.00 – 11.00 uur	Verdieping: trauma enkelvoudig en meervoudig trauma, window, angstige (kern)cognities, coping, cognitief model en behandelmethoden a.d.h.v. casus	1, 2, 3, 6	Interactieve presentatie
11.00 – 11.30 uur	Oefenen BA-FA, HT bij eigen casus (trauma)	1, 2	Paper-and pencil (subgroepen)
11.30 -12.00 uur	Opbouw behandelrelatie; omgaan met kerncognities, vermijding en veiligheidsgedrag	1, 3, 4	Plenair rollenspel of demonstratie Oefening (tweetal)
12.00 – 12.30 uur	Uitleg rationale en behandelplan aan eigen casus	3,4,5	Rollenspel (subgroepen)
12.30 – 13.00 uur	LUNCH		
13.00 – 13.30 uur	Discussie; wel of niet stabilisatie voorafgaand aan behandeling	1, 5	Interactieve discussie
13.30 – 15.00 uur	Oefenen met voorbereiding trauma behandeling (tijdlijn, ‘archief’ bij BA, taxatie van de stabiliteit en draagkracht, flashforward)	5, 6	Interactieve presentatie Oefening in subgroepen
15.00 – 15.30 uur	Oefening met psychoeducatie bij trauma o.a. GGG model, leertheorie en window of tolerance	4, 5	Rollenspel (tweetal)

15.30 – 16.30 uur	Verdieping en (video) demonstratie evidence-based behandelmethoden vanuit BA (accent op: imaginaire en in vivo exposure (TF-CBT), EMDR, SFT, WRITE / schrijftherapie)	5, 6	Plenaire, interactieve presentatie Demonstratie
16.30 – 16.45 uur	Nabespreking en vragen, thuiswerk	1,2,3,4,5, 6, 7	Plenaire bespreking
16.45 – 17.00 uur	Evaluatie Afronding		

Thuiswerk

Na afloop van deze bijeenkomst wordt de literatuur gelezen ter voorbereiding op de derde bijeenkomst. Ook bereidt de cursist een casus voor (½ A4), bij voorkeur met sociale angst of een enkelvoudig trauma, waarmee geoefend kan worden in de volgende bijeenkomst.

Bijeenkomst 3 Angst en trauma

Onderwerpen

De volgende onderwerpen komen in bijeenkomst 3 aan bod;

Kennis en ervaring opdoen met verschillende gedragstherapeutische behandeltechnieken bij angst en trauma, o.a. (imaginaire en in vivo) exposure, gedragsexperimenten, cognitieve herstructurering, therapeutisch schrijven.

Kennis en ervaring opdoen met technieken vanuit de schematherapie; imaginatie en rescripting bij beschadigende ervaringen, tweestoelen techniek (bij niet-helpend coping gedrag), en de positieve plek oefening.

Leerdoelen

Na afloop van de bijeenkomst;

1. kan de cursist een evidence-based behandelplan opstellen vanuit cognitief-gedragstherapeutisch kader bij een cliënt met angst en/of trauma, en diens omgeving betrekken.

2. kan de cursist gefaseerd verschillende CGT-technieken toepassen bij (jeugdige) cliënten met angst en/of trauma, o.a. verschillende vormen van exposure, gedragsexperimenten, cognitieve herstructurering, rescripting, schrijfopdrachten.

3. heeft de cursist kennis van verschillende evidence-based behandelmethodieken bij angst en trauma (o.a. imaginatie en rescripting, de tweestoelentechniek en positieve plek oefening vanuit de schematherapie), o.a. om naast betekenisverlening ook disfunctioneel coping gedrag bij te stellen.

4 Kan de cursist een adequate werkrelatie opzetten en onderhouden, met oog voor veiligheidsgedrag en vermijding, en waar nodig de bredere context (o.a. gezinssysteem) betrekken

Literatuur

Ter voorbereiding op deze bijeenkomst bestudeert u;

R. Beer & R. Lindauer (2015). 'Gewoon doorzetten en alles opschrijven'. Kind & Adolescent Praktijk, uitgave 4, 2015.

Vervliet e.a., (2014). Exposure maximaliseren. Gedragstherapie, 47, nr 4, december 2014.

M. Rijkeboer & M. van den Hout (2014). Nieuwe inzichten over exposure. Gedragstherapie, 47, nr 1, maart 2014.

J. Young, Klosko & Weishaar (2005). H4 Experiëntiële technieken. In: Schemagerichte therapie. Handboek voor therapeuten. Bohn Stafleu van Loghum, *p.117-153*

EMDR informatiefolder cliënten. Vereniging EMDR Nederland (VEN).

Aanbevolen:
Lucassen & van der Oord (2012). H1 en H2 WRITE-Junior. Protocol schrijftherapie voor getraumatiseerde kinderen en adolescenten 4-18 jaar. Uitgeverij SWP, Amsterdam
Werkbladen: angstladder, exposure

Tijdschema

Tijd	**Activiteit**	**Leerdoel**	**Werkvorm**
9.30 – 10.00 uur	Vragen over de literatuur, delen van ervaringen/casuïstiek	1, 2, 3, 4	Subgroepen Plenaire discussie
10.00 – 12.00 uur	A.d.h.v. casuïstiek oefenen met CGT-technieken: - imaginaire en in vivo exposure - cognitieve herstructurering (o.a. taartdiagram, meerdimensionaal evalueren, uitdagen) -schrijfopdracht	1, 2, 4	Korte interactieve presentatie Demonstratie Oefening in rollenspelen (subgroepen en plenair)
12.00 – 12.30 uur	Nabespreking en evt. demonstratie techniek(en)	1, 2, 4	Plenaire discussie Demonstratie (docent) of cursisten
12.30 – 13.00 uur	LUNCH		
13.00 – 15.00 uur	Uitleg en oefening technieken: -imaginatie en rescripting -tweestoelentechniek coping (vermijding) -verbeeldingsoefening bij een casus met sociale angst en/of enkelvoudig trauma	1, 3, 4	Korte interactieve presentatie Demonstratie en/of video fragment Oefening in rollenspelen (subgroepen)

15.00 – 15.30 uur	Nabespreking en introductie gedragsoefeningen	1, 4	Plenaire discussie en korte interactieve presentatie
15.30 – 16.15 uur	Oefening doorbreken van vermijding en veiligheidsgedrag met gedragsexperimenten	1, 2, 4	Oefening tweetal; opzetten gedragsexperiment bij eigen casus
16.15 – 16.30 uur	Nabespreking Plenaire oefening; positieve plek, hulpbron/goed gevoel verankeren	1, 2, 3, 4	Plenaire oefening
16.30 – 17.00 uur	Vragen, thuiswerk Evaluatie Afronding Inleverdatum praktijkopdracht (toets)		

Thuiswerk; na afloop van deze bijeenkomst wordt de literatuur gelezen ter voorbereiding op de laatste bijeenkomst. Cursisten bereiden de praktijkopdracht voor; deze dient uiterlijk twee weken na de laatste bijeenkomst te worden ingeleverd via email aan de docent.

Bijeenkomst 4 Angst en trauma

Onderwerpen

Kennis van verschillende gedragstherapeutische behandeltechnieken bij emotionele ontregeling en emotie-gestuurd gedrag als gevolg van trauma en/of angst; bijv. stop-denk-doe, signaleringsplan (zelfcontrole maatregelen), en technieken uit de mindfulness en lichaamsgericht werk.

Toepassing van verschillende angstmanagement en coping technieken in het omgaan met angstige en/of traumatische gedachten en herinneringsbeelden, o.a. positieve/fijne plek oefening, imagery rehearsal, hulpbronnen aanwenden, contraconditionering.

Aandachtspunten voor de terugvalpreventie en de rol van de context van de cliënt hierin.

Leerdoelen

Na afloop van de bijeenkomst;

1. heeft de cursist ervaring met cognitief gedragstherapeutische behandeling bij angst en/of trauma en weet de cursist wat aandachtspunten zijn voor terugvalpreventie, en de rol van de context hierin.

2. heeft de cursist kennis van de toepassing en werkingsmechanismen van EMDR binnen de behandeling van angst en trauma en kan de cursist de indicatie stellen.

3. weet de cursist hoe om te gaan met emotionele ontregeling binnen en buiten de therapie, en daarmee gepaard gaand emotie-gestuurd gedrag (bijv. middelengebruik, zelfverwonding).

4. kan de cursist FA en BA gebruiken om meer inzicht te krijgen in emotionele reacties en gedrag en uitleg te geven over de gevolgen aan de cliënt (psychoeducatie)

5. kan de cursist een signaleringsplan (stoplicht) en/of terugvalpreventieplan opstellen.

6. kan de cursist verschillende angstmanagement technieken bij angst en trauma toepassen, o.a. RDI, contraconditionering, zintuig- en verbeeldingsoefeningen, spier(ont)spanning.

Literatuur

Ter voorbereiding op deze bijeenkomst bestudeert u;

Prins, P., Bosch, J. & Braet, C. (2018). Methoden en technieken van gedragstherapie bij kinderen en jeugdigen. 3e herziene druk. Hoofdstuk 4. Anti-angsttechnieken (*p93-118*). Uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum; Houten.

Nauta M. & Liber, J. (2013). Kinderen én ouders profiteren van kindgerichte CGT bij angststoornissen. Gedragstherapie 46, *p303-316*

Van den Hout, I. & Engelhard, M. (2012). How does EMDR work? Journal of Experimental Psychotherapy, vol. 3, issue 5, *p724-736*

Claes, L. (2020). H20 Zelfverwondend gedrag. In: Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten, deel II, S. Braet & S. Bögels. *p833-869*

Instructiebladen: ademhalingsoefening, contraconditionering, een goed gevoel verankeren.

Werkbladen: aandacht verplaatsen, gedragspatronen veranderen, problemen oplossen, sociogram, stoplichtplan

Tijdschema

Tijd	Activiteit	Leerdoel	Werkvorm
9.30 – 10.00 uur	Vragen literatuur, delen ervaringen en casuïstiek	1, 2, 3, 4, 5, 6	Subgroepen Plenaire discussie
10.00 – 10.30 uur	Technieken bij emotionele ontregeling / de CR binnen de therapie (bijv. paniek, hypoarousal, herbelevingen), met aandacht voor lichaamsgericht werk	3, 4, 5	Demonstratie Plenaire oefening met cursisten zelf
10.30 – 11.00 uur	FA bij externaliserend coping gedrag (middelengebruik, zelfverwonding, suïcidaliteit)	3, 4, 5	Tweetallen Paper-and pencil
11.00 – 12.00 uur	Signaleringsplan (‘stoplicht’) bij emotie-gestuurd coping	3,5	Korte interactieve presentatie

	gedrag, o.a. zelfcontrole, time out, zintuigoefeningen (bij dissociatie), gevoel surfen		Oefening (tweetallen); rollenspel met eigen casus
12.00 – 12.30 uur	Nabespreking Terugvalpreventie en de rol van de context	3, 5, 1	Plenaire discussie
12.30 – 13.00 uur	LUNCH		
13.00 – 14.00 uur	Presentatie en demonstratie: EMDR en RDI	2	Demonstratie (video of plenair) Plenaire oefening
14.00 – 16.00 uur	Presentatie en oefening coping technieken: -RDI -contraconditionering -imagery rehearsal -mindfulness -rollenspel (assertiviteit)	1, 6	Korte, interactieve instructie Oefening; rollenspelen (subgroepen) Plenaire demonstratie techniek(en): - contraconditionering - imagery rehearsal
16.00 – 16.30 uur	Nabespreking Vragen casuïstiek	1,2,3,4,5,6	Plenair
16.30 – 16.45 uur	Visualisatie (intentie) Evaluatie Afsluiting Praktijkopdracht		

Thuiswerk; binnen twee weken na afloop van deze bijeenkomst levert iedere cursist een praktijkopdracht, die geldt als toetsing voor de cursus.