

Draaiboek

Basiscursus Cognitieve Gedragstherapie
met speciale aandacht voor kind en jeugd



Dit draaiboek is gemaakt door:
Martine Onland-van Nieuwenhuizen
Supervisor VGCT.

De doelstelling van de basis cursus gedragstherapie is het zelfstandig, onder supervisie, kunnen uitvoeren van gedragstherapieën bij een groot aantal stoornissen en het leren van praktische therapeutische vaardigheden, met name op het gebied van de cognitieve gedragstherapie.

De basis cursus gedragstherapie van 100 uur is het eerste onderdeel van de opleidingsroute tot gedragstherapeut VGCT® (zie de website van de Vereniging voor Gedragse en Cognitieve therapieën: www.vgct.nl).

In verband met de erkenning van de cursus door de VGCT moet gerekend worden op een totale studielast van 350 werkuren (100 uren cursus en 250 uren zelfwerkzaamheid) tijdens de cursus.

De Blended cursus bestaat uit face-to-face bijeenkomsten, online bijeenkomsten en de Knowingo+ app:

- **11 Face-to-Face bijeenkomsten:** Binnen de Blended-cursus zijn de 100 cursusuren verdeeld over 11 face-to-face lesdagen (van 6 ½ uur, exclusief pauze).
- **11 Online voorbereidingsdagen:** Voor elke face-to-face bijeenkomst is er een online meeting waarin cursisten via Zoom veel uitwisseling met elkaar hebben over de te bestuderen lesstof en lesstof kunnen oefenen, voorbereiden en/of presenteren. De lesstof kunnen cursisten via de website van King nascholing raadplegen. Het betreft oefeningen en filmmateriaal wat toepasbaar is voor de doelgroep Volwassenen en wat specifiek ontwikkeld is voor deelnemers die werken met de doelgroep K en J.
- **De Knowingo+-app:** Cursisten installeren de app Knowingo+ op hun mobiele telefoon of I-Pad/ Tablet. Met deze tool maken cursisten spelenderwijs de te leren literatuur eigen. Door het spelen van de app zal de kennis beter blijven hangen omdat er meer herhaling en daardoor verankering plaatsvindt. Ook zal de inhoud uit het inleidende gedeelte terugkomen in het verdiepingsgedeelte. Docenten hebben toezicht over het dashboard en kunnen zo de voortgang meten en de cursisten toetsen.

Vooraf de eerste 5 dagen wordt een grote tijdsinvestering gevraagd. Om die reden vinden de eerste 5 lesdagen eens per 2 weken plaats.

De zelfwerkzaamheid wordt besteed aan literatuurstudie, opdrachten, onderlinge gedragsmodificatie en het schrijven van een mini N=1 van de onderlinge gedragsmodificatie. Literatuurstudie valt nadrukkelijk *niet* onder het online thuis leren.

Doelgroep

Vooropleiding

De cursist heeft een afgeronde masteropleiding psychologie, pedagogische wetenschappen, gezondheidswetenschappen of geneeskunde. In de vooropleiding moet hij/zij de vakken leertheorieën, psychopathologie, persoonlijkheidsleer en gespreksvaardigheden hebben gevolgd.

Werk

De cursist is minimaal twaalf uur per week werkzaam op het gebied van de jeugd-GGZ. Deze uren mogen ook worden opgedaan binnen een werkervaringsplek. Indien dit niet het geval is dan moet de cursist in ieder geval werken met cliënten met psychische problemen of met teams die met cliënten werken aan psychische problemen. Gezien de inhoud van de basis cursus geniet het de voorkeur dat de werksetting zich richt op cliënten jonger dan 23 jaar.

Doelstelling

De cursist heeft/kan na afloop van de cursus:

1. Basis competenties van de cognitief gedragstherapeut m.b.t. kennis en vaardigheden
 - A. basiskennis over de leertheorieën, de geschiedenis van de gedragstherapie en het gedragstherapeutisch proces.
 - B. gegevens over de problematiek van de cliënt ordenen in en holistische visie of probleemsamenhang en gefundeerd tot een probleemkeuze komen (algemeen en stoornis specifiek)
 - C. een topografische, functie- en betekenisanalyse opstellen van het probleemgedrag, registratie opdrachten bepalen (algemeen en stoornis specifiek)
 - D. Op grond van diagnostiek en indicatiestelling een individueel behandelplan opstellen voor enkelvoudige, lichte problematiek en bespreken met cliënt en gezin (algemeen en stoornis specifiek)
 - E. een kennismakingsgesprek voeren, invoegen en informatie verzamelen (algemeen en stoornis specifiek)
 - F. Kennis hebben over de operante en niet-operante technieken in de kinder- en jeugdsetting
 - G. Kennis hebben en begrijpen van het inzetten van de socratische dialoog als middel binnen de cognitieve gedragstherapie
 - H. afronding van de therapie. Opstellen van terugvalpreventieplan.
 - I. Kennis hebben over de ontwikkelingen binnen de CGT als het gaat over de derde generatie CGT.

- 2.. Specifieke competenties m.b.t. kennis over diverse stoornissen

kennis hebben en vanuit gedragstherapeutische kader kunnen begrijpen van de belangrijkste stoornisgebieden, het gedragstherapeutisch proces specifiek kunnen toepassen bij verschillende stoornissen.

 - A. basiskennis en leertheoretische principes m.b.t. angststoornissen
 - B. basiskennis en leertheoretische principes over stemmingsstoornissen
 - C. basiskennis en leertheoretische principes over Trauma
 - D. basiskennis en leertheoretische principes over Obsessieve-compulsieve stoornis

3. Specifieke competenties m.b.t. therapeutische vaardigheden
 - A. algemene gedragstherapeutische attitude verworven t.w. kan directiviteit en trainersattitude toepassen, rollenspel met cliënt opzetten en vaardigheden trainen
 - B. algemene cognitief gedragstherapeutische attitude verworven t.w. kan attitude van empirisch collaborisme toepassen en socratische dialoog uitvoeren.

- C. operante principes toepassen: tijdens gespreksvoering (individueel, gezin en groep), via bekrachtigingsprogramma's en via mediatietherapie
- D. zelfcontroletechnieken toepassen en aanleren
- E. ontspanningstechnieken toepassen en aanleren
- F. probleemoplossingstechnieken toepassen
- G. exposureprogramma bij angststoornissen en gedragsactivatie bij stemmingsstoornissen (socratisch) uitleggen, programma en oefeningen stapsgewijs opstellen en (begeleid) uitvoeren
- H. specifieke cognitieve technieken toepassen zoals kansberekening, verantwoordelijkheidstaart, rampenschaal, meer-dimensioneel evalueren, gedragsexperiment, gedachtenfouten
- I. basale gedragstherapeutische verwerkingstechnieken toepassen zoals contraconditionering, schrijftherapie
- J. emotiegerichte technieken zoals toegepast bij trauma.

In deze praktische cursus gedragstherapie maken de deelnemers kennis met de gedragstherapeutische manier van denken en doen. Centraal in de cursus staat de systematische, op leertheorie gefundeerde, analyse van klachten en probleemgedrag en het ontwerpen van daarop aansluitende behandelplannen. Daarnaast zal geoefend worden met belangrijke cognitief gedragstherapeutische behandelprocedures en besteden we aandacht aan de theorie en praktijk van diagnostiek en (protocollaire) behandeling van enkele veel voorkomende stoornissen zoals angststoornissen, stemmingsstoornissen. De nadruk ligt bij het aanleren en trainen van de basistechnieken, zodat er een stevige basis gelegd wordt waar de vervolgcursussen op kunnen voortborduren.

Aan het einde van de cursus zullen cursisten in staat zijn om -onder supervisie- zelfstandig gedragstherapieën uit te voeren bij verschillende stoornissen en om verschillende basale gedragstherapeutische en cognitieve technieken toe te passen.

Na afloop van de basiscursus:

- heeft de cursist inzicht en basisvaardigheid in de cognitief gedragstherapeutische manier van denken;
- kan de cursist leermodellen toepassen in de praktijk;
- kan de cursist het cognitief gedragstherapeutische proces toepassen;
- kan de cursist een holistische theorie, betekenisanalyses, functieanalyses en interventiestrategieën ontwerpen;
- kan de cursist de kenmerken van de verschillende angst- en stemmingsstoornissen beschrijven.
- kan de cursist biologische, psychologische, leertheoretische en systeemverklaringen voor het ontstaan van angst- en stemmingsstoornissen benoemen;
- 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, een cliënt met trauma en een cliënt met een obsessief compulsieve stoornis.
- kan de cursist vaststellen welk behandelprogramma, op grond van wetenschappelijke inzichten, voor de cliënt het meest aangewezen is;
- kan de cursist op grond van diagnostiek en indicatiestelling een individueel behandelplan opstellen, een behandeling uitvoeren, evalueren en afsluiten;

- kan de cursist een adequate werkrelatie opzetten en onderhouden en waar nodig het systeem daarbij betrekken.

Inhoudelijke opzet

Elk dagdeel is gecentreerd rond een bepaald onderwerp of thema. De eerste dagen vallen de thema's binnen kennismaken met gedragstherapie, met als doel het leren hanteren van het gedragstherapeutisch proces en de therapeutische relatie. Het proces van aanmelding tot aan de interventies wordt doorlopen, met onder meer de volgende thema's:

- de leertheorie en de leerprincipes, de cognitieve theorie en de emotietheorie.
- de therapeutische relatie in de gedragstherapie
- gedragstherapeutische probleeminventarisatie
- holistische visie
- functieanalyse en betekenisanalyse
- metingen/registraties

Aansluitend bestaat de inhoud uit theorie en praktijk van een aantal gedragstherapeutische basisinterventies: operante technieken en basistechnieken van cognitieve therapie. Vervolgens komt het toepassen van deze, en aanvullende, technieken en procedures aan bod bij behandeling van verschillende klachtgebieden, waaronder angststoornissen, stemmingsstoornissen, trauma en obsessief compulsieve stoornis. Vóór aanvang van de interventies komt het behandelplan aan de orde, waarop gaandeweg wordt teruggekomen (evalueren en zo nodig bijstellen).

Thema's worden toegespitst op de behandeling van de bekendste klinische beelden. Er is specifieke aandacht voor evidence-based en best practice behandelvormen. Bij alle bijeenkomsten wordt gebruik gemaakt van relevante literatuur en wordt er geoefend met behulp van diverse werkvormen. Waar van toepassing vindt een demonstratie plaats door de docent of via beeldmateriaal. Ter illustratie wordt tevens gebruik gemaakt van casuïstiek, die door de cursisten wordt ingebracht.

Opzet per bijeenkomst

Per cursusdag is globaal sprake van dezelfde opzet:

- Inleiding op thema's
- Bespreken relevante literatuur
- Bespreken en bekijken online thuis leeropdrachten
- Verwerkingsoefeningen en –opdrachten, bijvoorbeeld film, rollenspelen, opdrachten, bespreken casuïstiek, verdiepende literatuur
- Oefenen en onderlinge gedragsmodificatie cursisten

Werkwijze:

Korte presentaties door docent en cursisten, groepsdiscussies, oefenen aan de hand van papieren casuïstiek, oefenen met het toepassen van de diverse analysemodellen en opstellen van cognitieve casusconceptualisatie, demonstratie van technieken (DVD, modeling door

docent), rollenspelen en oefenen van diverse bovengenoemde technieken. Er is veel ruimte voor casuïstiek van cursisten en verdiepende vragen.

De cursisten bereiden de cursusbijeenkomsten voor door:

- bestuderen literatuur (Knowingo+)
- maken van huiswerkopdrachten

De cursusbijeenkomsten en de online thuis leerdagen omvatten:

- voor- en nabespreken van het huiswerk
- literatuurbespreking door cursisten en docent
- uitleg theorie door de docent
- praktische oefeningen met betrekking tot de verschillende onderdelen van het gedragstherapeutische proces, in de vorm van rollenspelen.

Er wordt zoveel mogelijk geoefend aan de hand van concreet praktijkmateriaal van de cursisten.

Aanwezigheid

Aanwezigheid is verplicht. Slechts bij overmacht is afwezigheid tot een maximum van 10% van het totaal aantal cursusuren toegestaan. Wanneer er sprake is van overmacht of ziekte meldt de cursist zich af bij de docente. De docent beoordeelt welke compensatiemaatregelen nodig zijn om een voldoende beoordeling voor het hele cursusonderdeel te kunnen geven. De vervangende opdracht wordt door de docent nagekeken.

Toetsing

Kennis en vaardigheden worden op verschillende manieren getoetst:

- toetsing middels de app Knowingo+
- actieve participatie tijdens de cursus
- onderlinge gedragsmodificatie
- het maken van een mini N=1 van de onderlinge gedragsmodificatie (dit is de EINDTOETS, zie hieronder).

Knowingo+

Per geleerd deelthema ontvangen de cursisten certificaten op de app. Om het leren van de cursisten goed te kunnen borgen, ziet de docent de certificaten in. Dit is zowel een toets van het basisdeel- als het verdiepingsdeel van de cursus.

Mini N=1 van de onderlinge gedragsmodificatie

Aan de hand van de casus uit de onderlinge gedragsmodificatie wordt een verslag gemaakt met daarin: klachtinventarisatie, diagnostiek, differentiaal diagnostische overwegingen, Holistische Theorie, Functie- en Betekenisanalyses, behandelplan, korte omschrijving toepassing interventies en kritische reflectie op eigen gedrag als therapeut. De mini N=1 beslaat maximaal vijf pagina's.

Vanaf de eerste bijeenkomst wordt in de cursus aandacht besteed aan het therapieproces waarop de N=1 is geënt. Na lesdag 4 is de basiskennis aanwezig (toetsing via Knowingo+) en kunnen de cursisten starten met het schrijven van de mini N=1. Vanaf lesdag 5 is er ruimte voor het stellen van vragen over punten waar zij bij het schrijven tegenaan lopen. Dit gebeurt in de vorm van plenaire supervisie. Op lesdag 8 bespreken de cursisten de casus in

intervisievorm met elkaar. Het verslag wordt na de laatste lesdag ingeleverd, en door de docent nagekeken en van feedback voorzien. Mocht de toets als onvoldoende worden beoordeeld, volgt er 1 mogelijkheid tot herkansing.

Draaiboek

Het draaiboek bestaat uit een inzichtelijke weergave van de indeling van de lesdagen. De onderdelen en de bijbehorende literatuur worden per lesdag benoemd, waarbij de benoemde leerdoelen in het tijdschema worden aangehaald. Ook de werkvormen waarin de cursisten leren wordt benoemd. Zo is zichtbaar hoe de cursisten de stof leren beheersen.

Het leren via internet wordt alle keren omschreven voorafgaand aan de lesdagen.

De in de CGT veel gehanteerde begrippen zullen na éénmaal voluit te zijn omschreven, worden weergegeven in afkortingen, bijvoorbeeld: Holistische Theorie (HT), Functie Analyse (FA), Onderlinge Gedrags Modificatie, (OGM), etc.

Literatuur:

Aan te schaffen boeken:

Korrelboom, K. & Ten Broeke (2014). *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie: Handboek voor theorie en praktijk*. Muiderberg: Coutinho. ISBN 9789046903810

Bögels, S.M. & Oppen, P. van (2019, 3^e editie). *Cognitieve therapie. Theorie en praktijk*. Uitgeverij Bohn Stafleu Van Loghum. ISBN 9789036820202

Cladder J.M., Nijhoff-Huijsse M.W.D. & Mulder G.A.L.A. (2019) *Cognitieve gedragstherapie met kinderen en jeugdigen- oplossingsgericht, protocollair en specialistisch-*

Braet, C. & Bogels, S. (2020). *Protocollaire behandelingen voor kinderen met psychische klachten deel 3*. Amsterdam: Boom. ISBN 9789024408917

Mijn King nascholing

Hermans, D., Raes, F. & Orlemans, H. (2018). *Inleiding tot de gedragstherapie.: hoofdstuk 7: informatieverzameling en de werkrelatie*. (18 pp)

Hermans, D., Raes, F. & Orlemans, H. (2018) *Inleiding tot de gedragstherapie. Hoofdstuk 8 De holistische theorie en de probleemselectie*. Bladzijden 182-211 (29 pp)

Hermans, D., Raes, F. & Orlemans, H. (2018) *Inleiding tot de gedragstherapie. Hoofdstuk 8 De holistische theorie en de probleemselectie*. Bladzijden 212-215 (3pp)

Wispelwey, M. (2011). *Betekenisgevende gedragstherapie; een nieuw model van probleemsamenhang*. Uit: *Kind & Adolescent Praktijk*. Uitgave 3, 2011. (15pp)

Hermans, D., Raes, F. & Orlemans, H. (2018) *Inleiding tot de gedragstherapie. Hoofdstuk 9 de functieanalyse*. Bladzijden 231-238. (8 pp)

Rijkeboer, M. & Hout, M. Van den (2014) 'Nieuwe inzichten over exposure'. Uit: *Tijdschrift Gedragstherapie* jaargang 47, nummer 1, maart 2014 (17 pp)

Fang A., e.a. *Social Mishap Exposures for Social Anxiety Disorder. An important treatment ingrediënt*. Uit: *cognitive and behavioral practice* 20 (2013). (7pp)

Haan, E. de. *De behandeling van dwangstoornis bij kinderen en jongeren; hoe het was, hoe het is en wat er zou moeten veranderen*. Uit: *tijdschrift Gedragstherapie* (jaargang 49, nummer 3 september 2016). (pp 274-282) (8 pp)

Meerdinkveldboom, J., Kerkhof, A. & Rood, I. *Hoofdstuk 1: Suicidaal gedrag onder jongeren: definities en getallen*. Uit: *Handboek suïcidaal gedrag bij jongeren*. Derde herziene druk, 2019 (7 pp)

Meerdinkveldboom, J., Kerkhof, A. & Rood, I. Hoofdstukken 10 t/m 14 Uit: Handboek suïcidaal gedrag bij jongeren. Derde herziene druk, 2019 (40 pp)

Meerdinkveldboom, J., Kerkhof, A. & Rood, I. Hoofdstuk 23: psychotherapie bij suïcidale processen. Uit: Handboek suïcidaal gedrag bij jongeren. Derde herziene druk, 2019 (10 pp)

NB: De verplichte literatuur staat op Mijn King nascholing. Aanbevolen literatuur niet!

Week	Lesdagen	Tijds- investering	Inhoud
1	Voorbereiden lesdag 1	2 uur	<u>Individueel</u> : doelen stellen (filmpje SMART), filmpjes over conditionering bekijken, Leertheorie, cognitieve theorie. Voorbereiden Onderlinge Gedragsmodificatie en Knowingo+
2	LESDAG 1	6 ½ uur	Kennismaking. Inleiding in de cognitieve gedragstherapie Geschiedenis van de gedragstherapie Kennismaking en informatieverzameling Baseline registraties
3	Voorbereiden lesdag 2	3 uur	<u>Individueel</u> : Therapeutische relatie en socratische dialoog. Knowingo+ <u>Groepsgewijs</u> : via ZOOM Intervisie: bespreken therapeutische relatie en rollenspel ahv socratische dialoog. Maken opname voor volgende 2f lesdag. OGM: intake en baselineregistraties
4	LESDAG 2	6 ½ uur	Therapeutische relatie Socratische dialoog Holistische Theorie
5	Voorbereiden lesdag 3	2 ½ uur	<u>Individueel</u> : Bekijken filmpjes probleemselectie, functieanalyse en Operante technieken. Maken opdracht. Knowingo+ <u>Groepsgewijs</u> via ZOOM Intervisie: FA maken OGM: Maken HT
6	LESDAG 3	6 ½ uur	Probleemselectie Topografische analyse Functieanalyse Operante interventies op basis van fa.
7	Voorbereiden lesdag 4	3 uur	<u>Individueel</u> : Bekijken filmpjes betekenisanalyse, cognitieve doorvraagtechnieken en klassieke interventies op basis van ba. Opstellen behandelplan. en Knowingo+ (toets) <u>Groepsgewijs</u> via ZOOM <u>Intervisie</u> : Ba maken in duo's. filmopname maken. OGM: maken TA/FA
8	LESDAG 4	6 ½ uur	Certificaten toets Knowingo+ Betekenisanalyse Cognitieve doorvraagtechnieken (gedachterapport deel I, neerwaartse pijltechniek)

			Klassieke interventies op basis van ba. Opstellen behandelplan.
9	Vorbereiden lesdag 5	2 ¾ uur	<u>Individueel:</u> Bekijken filmpjes cognitieve uitdaagtechnieken, gedragsexperiment en Knowingo+ <u>Groepsgewijs via ZOOM</u> Intervisie: Filmpjes maken cognitieve technieken OGM: maken BA en behandelplan
10	LESDAG 5	6 ½ uur	Cognitieve uitdaagtechnieken Denkfouten Gedragsexperiment
11	Vorbereiden lesdag 6	2 ½ uur	<u>Individueel:</u> Filmpjes bekijken over angst en behandeling. Inventariseren eigen angst ahv gedachterapport en Knowingo+ <u>Groepsgewijs via ZOOM</u> Intervisie: exposure opdracht in tweetallen. Filmfragment meenemen naar volgende lesdag OGM: uitvoeren behandeling
12	LESDAG 6	6 ½ uur	Angst (specifieke fobie) Exposure Anti-angsttechnieken: ontspanning en mindfulness
13	Vorbereiden lesdag 7	3 uur	<u>Individueel:</u> Filmpjes bekijken paniekstoornis en sociale angststoornis en Knowingo+ <u>Groepsgewijs via ZOOM</u> Intervisie: in tweetallen exposure 'social mishap' uitvoeren. Filmfragment meenemen naar volgende lesdag. OGM: uitvoeren behandeling.
14	LESDAG 7	6 ½ uur	Paniekstoornis Interoceptieve exposure Sociale angststoornis Exposure 'social mishap' Cognitieve techniek: interpretatie brainstorm Anti-angsttechniek taakconcentratietraining
15	Vorbereiden lesdag 8	2 ½ uur	<u>Individueel:</u> Filmpjes bekijken GAS en OCD. Maken fa/ba o.b.v. filmmateriaal en Knowingo+ <u>Groepsgewijs via ZOOM</u> Intervisie: GAS ervaring met K en J OGM: afronding therapie en maken terugvalpreventieplan.
16	LESDAG 8	6 ½ uur	Gegeneraliseerde angststoornis Metacognitieve therapie Piekerexposure

			Obsessief-compulsieve stoornis Exposure en responspreventie Imaginaire exposure Nieuwe behandelvormen OCD
17	Voorbereiden lesdag 9	3 uur	<u>Individueel</u> : Bekijken filmpjes Stemmingsstoornis. Maken fa/ba o.b.v. filmfragment, suïcidaliteit en Knowingo+ <u>Groepsgewijs via ZOOM</u> Intervisie: Stemmingsstoornis en ervaring met K en J
18	LESDAG 9	6 ½ uur	Stemmingsstoornis Stemmingsregistratie Activatie Probleemoplossingsstrategieën Cognitieve technieken bij depressie Suïcidaliteit
19	Voorbereiden lesdag 10	2 ¼ uur	<u>Individueel</u> : Bekijken filmpjes Write Junior, EMDR, cognitieve techniek: verantwoordelijkheidstaart en Knowingo+ <u>Groepsgewijs via ZOOM</u> Intervisie: trauma en ervaring met K en J OGM: onderlinge afstemming verslag
20	LESDAG 10	6 ½ uur	Trauma Schrijftherapie Write Junior EMDR Cognitieve technieken bij trauma
21	Voorbereiden lesdag 11	2 uur	<u>Individueel</u> : Bekijken filmpjes derde generatie gedragstherapie en Knowingo+ <u>Groepsgewijs via ZOOM</u> Intervisie: presentaties maken derde generatie gedragstherapie voor volgende lesdag.
22	LESDAG 11	6 ½ uur	Derde generatie gedragstherapie Terugvalpreventieplan Afsluiting therapie Afsluiting van de cursus en afspraken over inleveren eindtoets
	Reserve		Deze dag wordt benut wanneer de docent een lesdag heeft moeten missen