

Basiscursus Cognitief gedragstherapeutisch werker (blended)



De doelstelling van de basisopleiding tot cognitief gedragstherapeutisch werker is het zelfstandig, onder supervisie, kunnen uitvoeren van cognitief-gedragstherapeutische technieken en interventies, als onderdeel van een breder behandelplan. De nadruk binnen de opleiding ligt op het leren en meer eigen maken van praktische therapeutische vaardigheden.

De basisopleiding cognitief gedragstherapeutisch werker is opgezet conform de richtlijnen van de Vereniging voor Gedragstherapieën en Cognitieve therapie (VGCT). De opleiding omvat 48 uur, en wordt blended aangeboden, d.w.z. contacturen zijn verdeeld over 5 face-to-face cursusdagen en 16 uur online onderwijs. Online onderwijs vindt plaats middels demonstratie, videofragmenten, werken in groepen (rollenspel, oefening van technieken a.d.h.v. casuïstiek, discussie) en gedragsmodificatie. Ook gebruiken de cursisten de Knowingo+ app.

Daarnaast wordt uitgegaan van 52 uur zelfwerkzaamheid en zelfstudie; deelnemers kunnen rekening houden met een dag studiebelasting per cursusdag. Deze studiebelasting is afgestemd op de eisen van de VGCT. De zelfwerkzaamheid betreft bestuderen van de literatuur en lesstof, het bekijken van filmfragmenten, het maken van opdrachten, onderlinge gedragsmodificatie, casuspresentatie.

Literatuurstudie en verslaglegging (o.a. mini 'N=1') vallen nadrukkelijk niet onder het online thuis leren zoals hieronder beschreven.

Binnen de blended opleiding zijn de 48 opleidingsuren verdeeld over

- 5 face-to-face bijeenkomsten (6,5 uur per lesdag excl. pauze)
- Online werkvormen en voorbereiding (totaal 16 uur);
 - Voor elke face-to-face bijeenkomst is er een online meeting waarin cursisten via ZOOM veel uitwisseling met elkaar hebben over o.a. casuïstiek, de gelezen literatuur en evt. vragen, en de lesstof kunnen voorbereiden, oefenen en/of presenteren. Het oefenmateriaal is toepasbaar voor de doelgroep Volwassenen, met ook specifieke aandacht voor cursisten die werken met de doelgroep Kind & Jeugd.
 - Knowingo+ app: met de Knowingo app (die cursisten zelf installeren) op hun telefoon of tablet/I-Pad, kunnen cursisten de te lezen literatuur meer eigen maken. De app bevordert verankering van kennis door herhaling en de wijze van toetsing. Ook biedt de app de mogelijkheid aan de docent (en cursist zelf) om voortgang te meten en kennis te toetsen.

Doelgroep

De cursisten hebben een afgeronde HBO-opleiding, zijn werkzaam binnen de GGZ, en voldoen aan de door de Vereniging voor Gedragstherapieën en Cognitieve therapie (VGCT) gestelde vooropleidingseisen (zie website VGCT: www.vgct.nl)

Doelstellingen

Aan het einde van de cursus:

- Heeft de cursist kennis over de cognitief-gedragstherapeutische behandeling van veelvoorkomende stoornissen
- Beschikt de cursist over cognitief-gedragstherapeutische vaardigheden en interventies toepasbaar bij verschillende enkelvoudige stoornissen
- Is de cursist in staat om onder supervisie gedragstherapeutische technieken uit te voeren
- Weet de cursist hoe en wanneer belangrijke anderen (bijv. ouders, leerkracht, partner) bij de behandeling te betrekken
- Heeft de cursist kennis over de specifieke toepassing van cognitief-gedragstherapeutische technieken en interventies bij een jeugdige doelgroep, naast de doelgroep Volwassenen

Na afsluiting van de opleiding kunnen cursisten de registratie cognitief gedragstherapeutisch werker VGCT in opleiding aanvragen, en onder supervisie deelbehandelingen (CGT) uitvoeren.

Inhoud

In de cursus komen de volgende onderwerpen aan bod:

- De leertheorie en leerprincipes (o.a. klassieke en operante conditionering, sociale leertheorie)
- Het cognitieve model (Beck) en het gedragstherapeutisch proces
- Gedragstherapeutische taxatie (FA, BA) en probleemsamenhang (holistische theorie)
- Motiveren tot gedragsverandering
- Registratie
- Diverse cognitieve basistechnieken (o.a. socratische dialoog, gedachtenschema, cognitieve herstructurering dmv uitdagen, meerdimensionaal evalueren, kosten-baten analyse, enz.)
- Diverse gedragstherapeutische basistechnieken en interventies (o.a. gedragsexperimenten, zelfcontroleprocedures, gedragsactivatie, contraconditionering)
- Basiskennis over en ervaring met verschillende vormen van exposure (interoceptief, imaginair, in vivo, responspreventie)
- Vaardigheidstraining (probleemoplossing, SOVA, weerbaarheid, zelfcontrole, spanningsregulatie)

We doorlopen alle stappen van het gedragstherapeutisch proces, in theorie en in praktijk: inventarisatie van de problematiek (met behulp van anamnese en de holistische theorie), verklarende diagnostiek (met behulp van functie- en betekenisanalyse), kiezen van het te bewerken probleemgebied, opzetten van registratieopdrachten, en uitvoeren van veel gebruikte cognitieve en gedragstherapeutische technieken bij verschillende klachten en stoornissen. Tenslotte aandacht voor afronding van de behandeling, en terugvalpreventie, met aandacht voor de context van patiënten.

Uitgangspunt is dat de cursisten de literatuur van te voren grondig bestuderen en waar nodig casuïstiek voorbereiden, zodat binnen de bijeenkomsten zelf er zoveel mogelijk aandacht kan uitgaan naar de praktische toepassing van het geleerde. Daarnaast wordt aangeraden zoveel mogelijk te oefenen met aangereikte kennis en vaardigheden binnen de eigen werksetting, om het geleerde meer 'eigen te maken'. De nadruk binnen de opleiding ligt vooral op training in het toepassen van kennis en vaardigheden vanuit cognitief-gedragstherapeutisch kader.

Opzet bijeenkomsten

De bijeenkomsten worden door de cursisten via ZOOM voorbereid;

1 Binnen de ZOOM omgeving bespreken cursisten met elkaar de literatuur aan de hand van een korte casuspresentatie (15 min.) door één van de cursisten. De casus wordt gepresenteerd met een powerpoint en een videofragment. De gelezen literatuur is in de casuspresentatie verwerkt. Ook wordt een kort videofragment getoond van de uitvoering of een gespreksgedeelte met de cliënt. De casuspresentatie wordt beëindigd met een actieve opdracht, stelling of vraag van de cursist die voordraagt, aan de rest van de groep. Binnen de groepsbespreking wordt aan de hand van de gelezen literatuur gereageerd op en/of geoefend met de vraag, opdracht of stelling. Van deze presentatie wordt een beknopt verslag geschreven (max. 4A4) dat bij de docent wordt ingeleverd.

2 Binnen de ZOOM-omgeving is er gelegenheid om de bijeenkomst voor te bereiden door uitwisseling van ervaringen met casuïstiek. Het betreft ervaringen met casuïstiek en technieken die qua inhoud aansluiten op de betreffende bijeenkomst.

3 Binnen de ZOOM omgeving wordt gewerkt aan de onderlinge gedragsmodificatie (OGM) opdracht. Om de fasen binnen het gedragstherapeutisch proces goed te volgen zal er gewerkt worden met een gedragsmodificatie programma (OGM). De geleerde methoden en basiselementen zullen met elkaar worden geoefend op een eigen, lichte 'klacht' of 'probleemgedrag'. Hiertoe ervaren cursisten ook hoe het is om in de rol van een cliënt te verkeren. De cursisten schrijven over het OGM een verslag ('mini N=1') wat geldt als **toets**.

De **face-to-face bijeenkomsten** zijn als volgt opgebouwd;

1. Korte plenaire intervisie OGM, evt. vragen aan docent
2. Presentatie van thema's door de docent en evt. videofragment en/of demonstratie
3. Rollenspelen / oefening (plenair of subgroepen)
4. Nabespreken rollenspelen/oefening/video
5. Consultatie docent (max. 20 min)
6. Afronding en thuiswerk (afspraken)

De docent is verantwoordelijk voor de samenhang tussen de verschillende onderwerpen. Hoewel er in het programma ruimte is voor presentatie van de theorie en demonstraties van technieken door de docenten, besteden we nadrukkelijk het merendeel van de tijd aan het oefenen met de verschillende technieken en interventiemethoden. Uitgangspunt is dat de cursisten de literatuur van tevoren grondig bestuderen en waar nodig casuïstiek voorbereiden, zodat de bijeenkomsten praktisch van aard kunnen zijn. Daarnaast is het raadzaam om de geleerde technieken ook binnen de eigen werksetting te oefenen. Dit vereist een actieve houding van cursisten in het zoeken naar mogelijkheden om met jeugdige en/of volwassen cliënten te werken.

Consultatie

Bij iedere bijeenkomst is er de gelegenheid om de docent te consulteren over (problemen bij) nieuwe dan wel lopende behandelingen. Hieraan wordt maximaal 20 minuten besteed.

Verzuim

Bij meer dan 10% afwezigheid (en minder dan 20%) moet een vervangende opdracht gemaakt worden. Bij meer dan 20% afwezigheid krijgt de deelnemer geen certificaat van deelname.

Toetsing

1 Een korte casuspresentatie en demonstratie (15 min.) binnen de ZOOM-omgeving (intervisiegroep). Een cursist houdt een korte presentatie over een casus, en toont daarbij een kort fragment van een bij de cliënt toegepaste techniek of interventie, met onderbouwing van die interventie (vanuit FA-BA, literatuur). Ook geeft de cursist een korte reflectie op het effect van de techniek. Denk bij reflectie aan: wat wordt in de literatuur beschreven, welk effect beoogde je te bereiken en ben je hierin geslaagd, waar liep je tegenaan, wat had je anders willen doen, en hoe ga je verder. Tenslotte formuleert de cursist een vraag, stelling of opdracht aan de groep.

Van deze presentatie wordt een verslag geschreven (max. 4 A4, excl. bijlagen) dat uiterlijk op de laatste bijeenkomst dient te worden ingeleverd.

2 Een 'mini N=1' verslag op basis van de onderlinge gedragsmodificatie (OGM) bij een medecursist. Het verslag wordt uiterlijk de laatste bijeenkomst ingeleverd. In het verslag dient duidelijk te zijn dat de cursist het gedragstherapeutisch proces begrijpt en kan vormgeven en uitvoeren. De richtlijnen voor dit casusverslag worden hieronder beschreven.

De beide toetsverslagen dienen ten minste als voldoende te zijn beoordeeld. Bij een onvoldoende wordt de cursist de kans geboden het verslag aan te passen op basis van feedback van de docenten.

Naast de verslagen gelden ook de kennis van de literatuur (voortgang Knowingo+), het uitvoeren van de casuspresentatie, en actieve deelname aan de voorbereidingsbijeenkomsten en face-to-face bijeenkomsten mee in de beoordeling.

Instructie - casuspresentatie met fragment

Iedere cursist houdt een korte casuspresentatie inclusief een video fragment van de uitvoering van een therapeutische techniek bij een eigen cliënt. De presentatie duurt in totaal max. 15 minuten.

In de presentatie van de casus dient het volgende te worden getoond;

- 1 Beschrijvende diagnose met evt. beknopt de belangrijkste aanvullende anamnestiche gegevens
- 2 Holistische theorie en/of FA en BA
- 3 Welke interventie wordt toegepast met welk doel, en vanuit welke analyse? (onderbouwing van de interventie)
- 4 Fragment van de uitvoering van de interventie of techniek (ca. 5 min)
- 5 Evaluatie van het effect van de techniek en vraag aan de groep (bijv. een overweging)

Van deze presentatie maakt men een kort verslag (max. 4 A4), welke dient te worden ingeleverd bij de docent, binnen twee weken na de laatste cursusdag. De presentatie en het verslag zijn onderdeel van de praktijktoetsing.

Instructie - "mini-N=1" (o.b.v. de OGM met medecursist)

Het gaat om een verslag van de behandeling (gedragsmodificatie) bij een medecursist. Het verslag mag maximaal 8 pagina's A4 beslaan (exclusief bijlagen). In het verslag dienen de volgende

onderwerpen, bij voorkeur in de hierna gegeven volgorde, uitgewerkt te worden (noot: vind je een onderwerp in jouw geval niet relevant, vermeldt dit s.v.p. met korte onderbouwing):

1. Korte beschrijving van relevante gegevens over de “cliënt” (medecursist) en zijn/haar probleem:

a) Leeftijd, geslacht, socio-demografische gegevens, reden voor verwijzing, omschrijving van de klacht(en), duur en beloop van de klachten, eventuele aanleiding, eventuele eerdere behandeling en resultaat daarvan.

b) Beschrijvende diagnose en/of holistische theorie, differentiaal diagnostische overwegingen

c) Functieanalyse(s) en/of betekenisanalyse(s)

d) Beargumenteer je behandelplan/beslissingen/keuzes (besteed vooral aandacht aan de afweging protocollair versus maatbehandeling)

2. Verloop van de behandeling. Geeft een korte beschrijving van;

a) Het therapeutisch proces. Laat hierin duidelijk naar voren komen hoe je te werk bent gegaan (welke interventies, resultaten daarvan), de moeilijkheden die je tegen kwam en hoe je die oploste. Heb je een basismeting? Zet deze gegevens in je verslag.

b) De therapeutische relatie. Hoe verloopt het contact? Hoe ga je ermee om?

c) Veranderingen in het therapieplan of het therapeutisch proces.

d) Indien relevant: De afronding en resultaten van de behandeling. Heb je een eindmeting? Zet deze gegevens af tegen de basismeting om een beeld te krijgen van de voortgang/effect.

3. Evaluatie van de behandeling (ook als die nog niet is afgerond!) met reflectie;

a) Wat is je eigen evaluatie van de behandeling?

b) Wat heb je geleerd met betrekking tot de relatie van praktijk en theorie van behandeling?

c) Wat heb je over jezelf geleerd (wat waren je minder sterke, en wat je sterke kanten)?

d) Wat zou je een volgende keer anders doen? Zou je andere keuzes maken? Welke en waarom?

Literatuur

Cursisten dienen de volgende literatuur zelf aan te schaffen:

- Broeke, E. ten, Heiden, C. van der, Meijer, S. & Hamelink, H. (2008). Cognitieve therapie: De basisvaardigheden. Amsterdam: Boom
- Heycop ten Ham, B., De Vos, B., & Hulsbergen, M. (2012). Praktijkboek Gedragstherapie. Handboek voor cognitief-gedragstherapeutisch werkers, deel 1 & 2. Amsterdam: Boom

Naast bovenstaande literatuur zullen er artikelen gebruikt worden, die online worden verstrekt. Ook wordt er audiovisueel materiaal getoond ten behoeve van educatie en demonstratie, o.a. fragmenten van de VGCT en andere beroepsverenigingen, NTO/NPS, YouTube en eigen filmmateriaal van docenten.

CURSUSOVERZICHT

Cursusdag	Programmaonderdelen
<p>Vorbereiding</p> <p>Cursusdag 1</p> <p>(2 uur)</p>	<p>Individueel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Doelen stellen (SMART) ○ Filmpjes over conditionering en sociale leertheorie bekijken ○ Fragment CGT bekijken (Beck), fragment therapeutische relatie ○ Voorbereiden onderlinge gedragsmodificatie (OGM) ○ Kennismaking Knowingo+ ○ Oefenen opstellen functieanalyse eigen casus ○ Intekenlijst interventies en technieken (t.b.v. casuspresentatie)
<p>Cursusdag 1</p> <p>Gedragstherapeutisch proces, leertheorie</p> <p>Functie analyse (FA), probleemsamenhang (HT)</p> <p>(6,5 uur)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Inleiding CGT ○ Leertheorie, klassieke en operante conditionering ○ Intro cognitieve model ○ Gedragstherapeutisch proces ○ Therapeutische relatie ○ Probleeminventarisatie ○ Probleemsamenhang (holistische theorie) ○ Functie analyse (FA)
<p>Vorbereiding</p> <p>Cursusdag 2</p> <p>(3 uur)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Individueel: betekenisanalyse en HT bij eigen cliënt, 3 filmpjes (VGCT): socratische dialoog, gedachtenschema, gedragsexperiment ○ Knowingo+ ○ (Casuspresentatie & fragment) ○ Groepsgewijs (ZOOM): casuspresentaties, rollenspel socratische dialoog + gedachtenschema (opname maken), OGM: inventarisatie, doelformulering, FA-BA, registratie
<p>Cursusdag 2</p> <p>Betekenisanalyse (BA), registratie en cognitieve technieken</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Betekenisanalyse (BA) ○ FA-BA en behandeldoelen ○ Registratie ○ Rationale CGT

(6,5 uur)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cognitieve technieken (o.a. socratische dialoog, gedachten schema, herstructurering)
Vorbereiding Cursusdag 3 (4 uur)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Individueel: Knowingo+, verslag OGM, gedachtenschema 'eigen angst', filmpje operante conditionering en technieken (Casuspresentatie & fragment) ○ Groepsgewijs (ZOOM): casuspresentaties, intervisie: gedachtenschema bespreken en 'uitdagen' + opzet gedragsexperiment ○ OGM: g-schema / gedragsexperiment, zelfcontrole procedures, registratie nabespreken
Cursusdag 3 CGT bij problematisch gedrag en motivering Specifieke aandachtspunten K&J (6,5 uur)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zelfcontrole procedures ○ Probleemoplossing ○ Motiveren ○ Specifieke aandachtspunten CGT bij kind & jeugd
Vorbereiding Cursusdag 4 (4 uur)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Individueel: Knowingo+, filmpjes kijken over angst(behandeling), exposure (VGCTube) ○ (Casuspresentatie & fragment) ○ Groepsgewijs (ZOOM): casuspresentaties, interoceptieve exposure, inventariseren eigen lichte '(sociale) angst' en opzet maken exposure lijst (tweetallen) ○ OGM: vervolg behandeling en evaluatie effect
Cursusdag 4 CGT bij angst, dwang en PTSS (6,5 uur)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Exposure (in vivo, imaginair, interoceptief) ○ Responspreventie ○ Gedragsexperimenten ○ Spanningsregulatie

<p>Vorbereiding</p> <p>Cursusdag 5</p> <p>(3 uur)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Individueel: Knowingo+, filmpjes “the black dog”, meerdimensionaal evalueren ○ (Casuspresentatie & fragment) ○ Groepsgewijs (ZOOM): casuspresentaties, COMET / zelfbeeldtraining, aandachtspunten TVP ○ OGM: afronding behandeling (o.a. TVP)
<p>Cursusdag 5</p> <p>CGT bij stemmingsstoornissen en zelfbeeldproblemen</p> <p>Terugvalpreventie en afronding</p> <p>(6,5 uur)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cognitieve model depressie ○ Gedragsactivering ○ Contraconditionering, COMET ○ Meerdimensionaal evalueren ○ Terugvalpreventie ○ Afsluiten van de behandeling (gedragstherapeutisch proces) ○ Reflectie eigen doelen ○ Rol CGW/ bevoegdheden /CGW-opleidingstraject VGCT