

FORTA

OPLEIDINGEN

Draaiboek Opleiding
Cognitief Gedragstherapeutisch Werker
48 uur

Versie 2021-12
Samengesteld door Femke van de Linde, 2021
Copyright Forta Opleidingen. www.fortaopleidingen.nl

Algemeen

Inleiding

Cognitieve gedragstherapie (CGt) is als evidence-based behandelmethodes niet meer weg te denken uit de huidige praktijk van de hulpverlener in de geestelijke gezondheidszorg. Om uw kennis te verdiepen organiseert Forta Opleidingen de opleiding tot Cognitief Gedragstherapeutisch Werker.

Uitgangspunt

Je maakt kennis met de denk- en werkwijze die wordt gehanteerd binnen de cognitieve gedragstherapie. De kern van CGt is het veranderen van negatieve gedrags- en gedachtepatronen. Het zijn vaak niet de gebeurtenissen zelf die een mens negatieve gevoelens en een bepaald gedragspatroon bezorgen, maar de 'brii' waardoor hij of zij de dingen ziet. Als je kunt leren deze negatieve gedachten anders te interpreteren, krijg je een meer realistische kijk op de eigen gevoelens en waarnemingen. Hierdoor kan het gedrag veranderen en kunnen negatieve gevoelens verdwijnen.

Zowel de theorie als de praktijk komen aan bod. Je leert inhoudelijk over cognitief gedragstherapeutisch werken, het proces, gedragstherapeutische diagnostiek en de basistechnieken van de cognitieve gedragstherapie. In het tweede deel van de opleiding gaan we dieper in op de toepassing van dit gedragstherapeutisch werken bij de belangrijkste klachtgebieden. Tevens besteden we aandacht aan het gedragstherapeutische proces en motiverende technieken. Na afronding van de basis cursus kan de cursist zelfstandig cognitief gedragstherapeutische werkzaamheden onder supervisie uitvoeren.

Inhoud en werkwijze

In het eerste deel van de opleiding wordt ingegaan op het cognitief gedragstherapeutisch werken in het algemeen. Het gedragstherapeutisch proces, gedragstherapeutische diagnostiek en de basistechnieken van de cognitieve gedragstherapie worden behandeld. Vanaf bijeenkomst drie wordt ingegaan op de toepassing van dit gedragstherapeutisch werken bij de belangrijkste klachtgebieden: angst-, stemmings- en traumagerelateerde stoornissen.

De cursus omvat:

- theoretische en praktijkgerichte uitleg
- literatuurstudie en -besprekingen
- demonstratie (door docent of d.m.v. videofragmenten)
- oefenen van vaardigheden in rollenspelen (tweetallen, subgroepen, plenair) en d.m.v. huiswerkopdrachten
- casuïstiek bespreken
- onderlinge gedragsmodificatie (OMG)

Onderwerpen die in de opleiding aan bod komen:

- Klassieke en operante conditionering
- Het cognitieve model
- Holistische theorie
- Functie- en betekenisanalyses
- Vormgeven en toepassen van cognitieve interventies en exposure (in vivo, interoceptief en imaginair)
- Cognitief gedragstherapeutische technieken
- Vaardigheden in het toepassen van cognitieve dagboeken
- Uitdaagtechnieken en het opzetten en uitvoeren van gedragsexperimenten
- Contra-conditioneren en zelfcontroletechnieken
- Cognitief gedragstherapeutische behandeling van angststoornissen en depressie

- Metacognitieve therapie en piekerexposure
- Gebruik vragen- en registratielijsten
- Hanteren therapeutische relatie
- Afsluiten en terugvalpreventie

Leerdoelen opleiding

Na afloop van de cursus beschikt de cursist over kennis van de denk- en werkwijze die wordt gehanteerd binnen de cognitieve gedragstherapie.

Aan het eind van deze opleiding:

1. kan de cursist leermodellen toepassen in de eigen praktijk;
2. kan de cursist het cognitief gedragstherapeutische proces toepassen;
3. kan de cursist betekenisanalyses en functieanalyses ontwerpen;
4. kan de cursist interventies selecteren die aansluiten bij de probleemselectie, doelstelling van de behandeling en probleemanalyse;
5. kan de cursist de kenmerken van de verschillende angstklachten en stemmingsstoornissen beschrijven;
6. kan de cursist de theorie en technieken benoemen die nodig zijn om in ieder geval problemen die horen bij angstklachten en stemmingsstoornissen te behandelen;
7. heeft de cursist kennisgemaakt met het opstellen van een behandelplan bij eenvoudige problematiek waarin is opgenomen welke gedragsmatige en/of cognitieve factoren en mechanismen bewerkt moeten worden om de problemen te verminderen, wat de doelformuleringen zijn die het gewenste gedrag of de gewenste situatie beschrijven en welke interventies ingezet moeten worden om de problemen te verminderen en het gewenste gedrag te doen toenemen;
8. kan de cursist registratieopdrachten en observatiemethoden inzetten, zowel ten behoeve van probleemselectie, de probleemanalyse, als ten behoeve van het evalueren van interventies;
9. kan de cursist een adequate werkrelatie opzetten en onderhouden en waar nodig het systeem daarbij betrekken.

Doelgroep

- Behandelaars met een hbo-opleiding: SPH, Verpleegkunde, SPV, MWD, SW, toegepaste psychologie.
- Professionals & hulpverleners die in de praktijk werken met cognitieve gedragstherapie en hun kennis en ervaring willen verdiepen en theoretisch willen onderbouwen.

Toelatingscriteria

- Afgeronde HBO opleiding, zoals: verpleegkunde, SPH/ MWD/ Social Work, toegepaste psychologie, pedagogiek, creatieve therapie, SPV.
- Wij adviseren een werkplek te hebben waarin het geleerde in de praktijk kan worden gebracht.

Literatuur

Verplichte boeken:

- Bas van Heycop ten Ham, Bert de Vos, Monique Hulsbergen. (2012). *Praktijkboek gedragstherapie deel 1 Handboek voor cognitief gedragstherapeutisch werkers*. Boom, Amsterdam. ISBN 9789461051707. (H 1 t/m 7, 10)

- Erik ten Broeke, Colin van der Heiden, Steven Meijer, Hananja Hamelink (2016, tweede druk), *Cognitieve therapie, de basisvaardigheden*. Boom, Amsterdam. ISBN 9789085065999. (H 1,2,4,6)
- Keijsers, G., Minnen, A. van, Verbraak M., Hoogduin K. & Emmelkamp P. (2017). *Protocollaire behandeling voor volwassenen met psychische klachten*. Boek 1. Boom. ISBN 9789058759313. (H 3, 4, 8). Tip: misschien ligt dit bij de werkgever.

Verplichte artikelen (leeromgeving/ klapper).

- Rijkeboer, M. & van den Hout, M.A. (2014). Nieuwe inzichten over exposure. *Gedragstherapie* 47 (1), 2-19 (18 blz.) (zie bijlage).
- Broeke, E. ten & Rijkeboer, M. (2017). Over het hanteren van vermijding en veiligheidsgedrag bij de behandeling van angststoornissen. Overwegingen en praktische handvatten. *Gedragstherapie*, 50 (1)
- Artikel: A Clinician's Guide to STAIR/MPE: Treatment for PTSD Related to Childhood Abuse. Levitt, J.T. & Cloitre, M., New York University School of Medicine (13 blz.).
- Artikel: Stappenplan voor het oplossen van problemen, Colin van der Heiden (4 blz.).
- Hoofdstuk 14 (§14.2.2) uit Korrelboom en ten Broeke: Zelfcontrole, impulscontrole (p. 571- 581).
- Artikel: Wat is een Depressie? R. Houtman (44 p.).

Aanbevolen literatuur

- Hoofdstuk 2 uit "Protocollenboek deel 1" (38 blz.) Kortdurende protocollaire behandeling van patiënten met een specifieke fobie. Jong, P. de, & Keijsers, G. (p. 57- 94).
- Exposuretherapie maximaliseren. Een behandeling volgens het inhibitoirisch-leermodel. Vervliet, B., Depreeuw, B., Treanor, M., Conway, C.C., Zbozinek, T., Craske, M. (46 blz.).
- Hoofdstuk 5 uit "Cognitieve therapie; de basisvaardigheden (21 blz.).