

Een inleiding in cognitieve gedragstherapie

Rebecca Warner



COGNITIEVE
GEDRAGSTHERAPIE



Cognitieve gedragstherapie

• NIP excursie

SPS-LEC

Wat doet een cognitief gedragstherapeut?

Programma

Mijn werk als
psycholoog

Een voorbeeld
uit de praktijk

Opleidingsroute

Oplossings
gerichte
therapie

Programma

- introductie
- vragen?
- een casus uit de praktijk
- oefening: schaalvraag
- de weg er naar toe
- afsluiting

Presentatie ontvangen?

- Zet je emailadres in de chat (naar mij) en ik stuur ze je toe

Wat doet een cognitief gedragstherapeut?

Programma

Mijn werk als
psycholoog

Een voorbeeld
uit de praktijk

Opleidingsroute

Oplossings
gerichte
therapie

Mijn werk als psycholoog

- therapie
- supervisie & intervisie
- opleidingen & workshops

Wie heeft als droom: later wil ik mijn eigen praktijk beginnen?

Graag een reactie in de chat:

- Ja? Waarom?
- Zo nee, waarom niet?

Therapie

- basis GGZ
- cognitieve gedragstherapie
- oplossingsgerichte therapie
- EMDR



Supervisie & intervisie

- opleiden van cognitief gedragstherapeuten in opleiding
 - filmopnames bekijken
 - praktijktoetsen
 - N=1 begeleiding
- groepsbijeenkomsten
 - casuïstiekbespreking



Opleidingen & workshops

- basiscursus
- starten met je N=1
- functie- en betekenisanalyses







Loopbaan

- HSK
- Ensis
- Fortagroep
- rebeccawarner.nl



Loopbaan... Hoe ziet je dag er dan uit?

- HSK
- Ensis
- Fortagroep
- rebeccawarner.nl

Een leven lang leren

- opleiding tot cognitief gedragstherapeut
- GZ-opleiding
- cursussen (schematherapie, EMDR, IBSR)
- supervisorenopleiding
- nascholing en congressen

Wie heeft als droom: later wil ik mijn eigen praktijk beginnen?

De resultaten uit de chat....

Wat doet een cognitief gedragstherapeut?

Programma

Mijn werk als
psycholoog

Een voorbeeld
uit de praktijk

Opleidingsroute

Oplossings
gerichte
therapie

Casus



Een voorbeeld uit de praktijk

"Cliënte voelt zich **angstig** in situaties waarin ze **bekritiseerd** kan worden, bij het geven van presentaties en het ontmoeten van nieuwe mensen. Ze voelt zich angstig en onzeker omdat ze niet weet hoe ze moet reageren. Ze heeft moeite met voor zichzelf opkomen en vind het lastig een ander te overtuigen van haar mening. Ze is bang dat anderen haar gek/raar/verlegen of te rustig vinden. Ze zou meer van zichzelf moeten laten zien, meer haar mening durven geven, zich minder afwachtend opstellen, opdrachten meer naar zichzelf toe trekken, meer aanwezig zijn, meer van zichzelf laten horen, meer durven vragen, minder onzeker zijn en minder bang wat anderen over haar zouden kunnen denken. Van haar collega's en baas krijgt ze te horen dat ze willen dat ze anders reageert. Ze piekert 's avonds en 's nachts veel over de situaties die zijn voorgevallen."

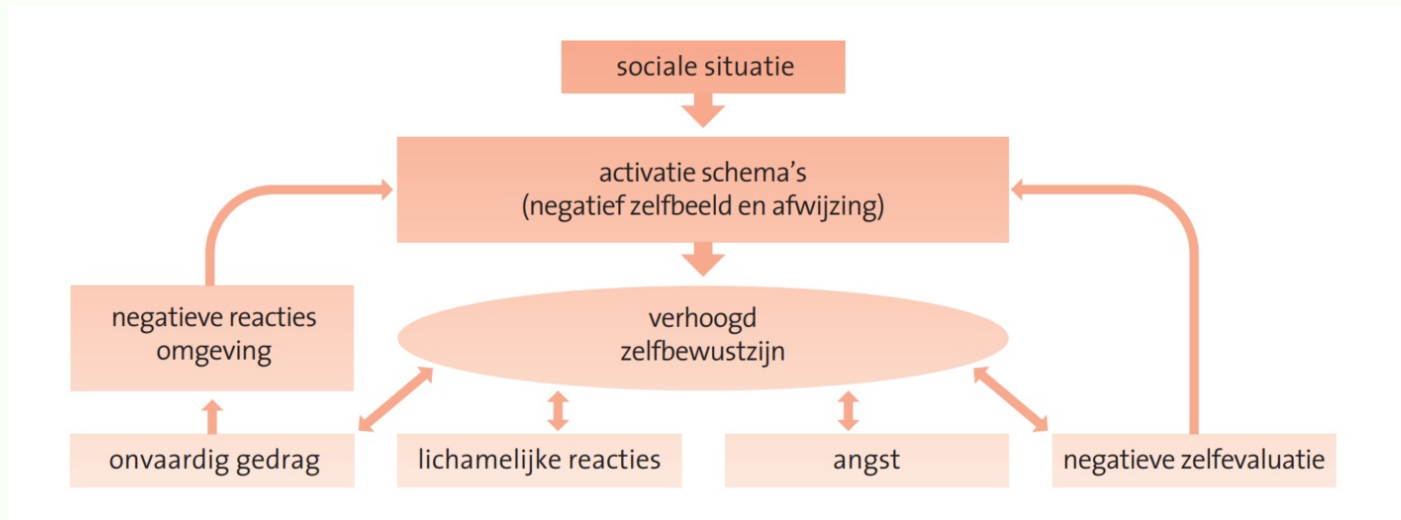
Wat is er aan de hand?

Wat is er aan de hand?

Een sociale-angststoornis (ook wel sociale fobie) is de meest voorkomende angststoornis. Cliënten met deze stoornis zijn bang om in sociale situaties door anderen negatief beoordeeld te worden. Vroeger werd deze problematiek wel afgedaan als 'gewoon een beetje verlegen'. Inmiddels wordt erkend dat deze stoornis tot ernstige problemen leidt.

- Gespannen/angstig in de omgang met anderen
- Gespannen/angstig bij het vooruitzicht op een sociale situatie
- Blozen
- Trillende handen

Het cognitieve model van sociale angst



Cognitieve gedragstherapie

- **Cognities staan centraal**
- **Probleemgericht:** probleemgedrag als uitgangspunt
- **Kortdurend:** beperkt aantal sessies
- **Gestructureerd en doelgericht:** volgens afgesproken plan wordt aan concrete doelen gewerkt
- **Actiegericht:** nadruk op zelfwerkzaamheid met behulp van concrete huiswerkopdrachten
- **Samenwerking:** cliënt en therapeut vormen een team
- **Wetenschappelijk karakter:** cognities als te onderzoeken hypothesen opgevat
- **Educatie:** therapeut leert cliënt zelf met problemen om te gaan

Psycho-educatie





Wat is de functie van het gedrag?

Vermijden

- Geen praatje maken met klanten > dan kan ik niets verkeerd zeggen

Veiligheidsgedrag

- Altijd ja-zeggen en 'het er mee eens zijn' > dan val ik het minste op

Welke betekenis wordt er aan de situatie gegeven die deze angst oproept?

- "Ze zullen me raar/gek/te stil vinden"
- "Ze zullen negatief over mij denken"
- "Ze zullen me afwijzen"

Taak concentratietraining



Negatieve zelfcoaching veranderen

- Coach A
- Coach B

Gedragsexperimenten

- Ondernemen van alledaagse sociale activiteiten
- Expliciet opzoeken van sociale onhandigheden
- Schaamteoefeningen
- Enquete

Gedragsexperiment: schaamteoefening





Behandeling

- Opstellen lijst van spannende dingen
 - small talk nieuwe burens
 - nieuwe mensen ontmoeten
 - gesprek onderhouden met bekende
 - ongemakkelijke stiltes
- Oefenen met lastige situaties en de filmopname terugkijken
- Positief dagboek
- Gedragsexperiment
- Enquete: wat vinden anderen van stille mensen?
- Terugvalplan

Resultaat

Cliënte geeft aan dat ze zich op het werk assertiever opstelt, meer 'aanwezig' is bij vergaderingen en zich minder ongemakkelijk voelt in 'dagelijkse' sociale situaties. Door van te voren na te denken over wat ze kan of wil zeggen neemt ze meer ruimte in bij gesprekken met anderen. Sociale situaties blijven vaak wel spannend, maar ze kan zich hier wel gemakkelijker in bewegen. Ze blijft hiermee oefenen en gaat het niet meer uit de weg. Ze heeft de behandeling als prettig ervaren. Ze heeft meer oog gekregen voor wat er (al) wel goed gaat. De behandeling is in overleg afgerond.

Wat doet een cognitief gedragstherapeut?

Programma

Mijn werk als
psycholoog

Een voorbeeld
uit de praktijk

Opleidingsroute

Oplossings
gerichte
therapie

Wat heb je vooropleiding nodig om als zelfstandig psycholoog te werken?

Universiteit: afstudeerrichting Klinische Psychologie

- Klinische stage
- Basisaantekening psychodiagnostiek (BAPD)

Basispsycholoog

- Universitaire master
- 3 jaar bachelor/1 jaar master
- Werkt onder supervisie van een regiebehandelaar

Psycholoog NIP

- Vereniging
- Kwaliteitskenmerk
- Beschikt over een universitair diploma en werkervaring
- Sectie psychologie studenten (SPS-NIP)
- Sectie startende psychologen

GZ-psycholoog

- 2-jarige opleiding tot Gezondheidszorg psycholoog
 - Logo verklaring
 - Beperkt aantal plaatsen per jaar
 - Werken (4 dagen) en leren (1 dag) in de praktijk
 - Supervisie, werkbegeleiding, intervisie
 - Registratie in het BIG register
 - GZ-psycholoog is een beschermde titel
 - Werkt zelfstandig en stelt diagnoses
 - Behandeling wordt door zorgverzekeraar vergoed

Cognitief gedragstherapeut VGCT

- Registratie als cognitief gedragstherapeut
- Keurmerk: VGCT®
- Specialisatie
- Een op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde, psychotherapeutische benadering
- Cgt heeft een belangrijke plaats in de richtlijnen bij
 - Angststoornissen
 - Depressies
 - Eetstoornissen
 - Verslaving
- Een VGCT registratie wordt door werkgevers zeer gewaardeerd
- Geen beperking van het aantal opleidingsplaatsen

Wil je meer weten over hoe jij zelf cognitief gedragstherapeut kunt worden?

<https://www.vgct.nl/home>

VGCT Naar Nijmegen VGCT

Opleidingstrajecten (Her)registratie Kennisnet Nieuws Agenda Voor patiënten Contact

Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve therapieën
Wetenschappelijke vereniging voor cognitief gedragstherapeuten en cognitief gedragstherapeutisch werken

Professionals

Je werkt als psycholoog, psychotherapeut, verpleegkundige of andere behandelaar, beleidsmedewerker, onderzoeker, zorginopzet, medisch adviseur, huisarts, bij de overheid, in een ggz-instelling of aan een universiteit.

- over cognitieve gedragstherapie
- VGCT factsheets, filmpjes en brochures
- word cognitief gedragstherapeutisch werker

Opleiders

Je werkt als (hoofd)opleider in de geestelijke gezondheidszorg, zelfstandig of verbonden aan een opleidingsinstelling. Je biedt cursussen aan op het gebied van cognitieve gedragstherapie of andere opleidingsonderdelen. Lees meer over:

- adverteren voor je cursus
- talen voor cursusaanmelding
- PG-online

Op zoek naar een therapeut?

Zoek je een cognitief gedragstherapeut? Via onderstaande knop vind je therapeuten die geregistreerd zijn bij de VGCT. Zij hebben een postacademische opleiding gevolgd en moeten zich regelmatig bijscholen.

- zoek op naam of instelling
- zoek op protocol
- zoek op expertise of doelgroep

Opleidingsroute VGCT

- Basiscursus
- Vervolgcurcus
 - Verdieping gericht op een specifieke doelgroep, stoornis of therapievorm
- Supervisie (en praktijktoetsen)
- Leertherapie
- Het schrijven van een N=1

De opleiding Cognitieve gedragstherapie wordt veelgevraagd door werkgevers.

Andere aanvullende opleidingen

- Schematherapie
- ACT
- EMDR

Klinisch psycholoog of psychotherapeut

- Deskundig op het gebied van diagnostiek en behandeling van complexe problematiek
- Leidinggevend
- Wetenschap

Vragen?

Wil je meer weten over hoe je een CGt behandeling uitvoert in de praktijk?

- workshop voor studenten
- oefenen met technieken

Zo ervaar je zelf of dit vak bij je past

meer info?

- laat je mailadres achter in de chat

Contact

- <https://rebeccawarner.nl/>
- LinkedIn
- Nieuwsbrief

Wat doet een cognitief gedragstherapeut?

Programma

Mijn werk als
psycholoog

Een voorbeeld
uit de praktijk

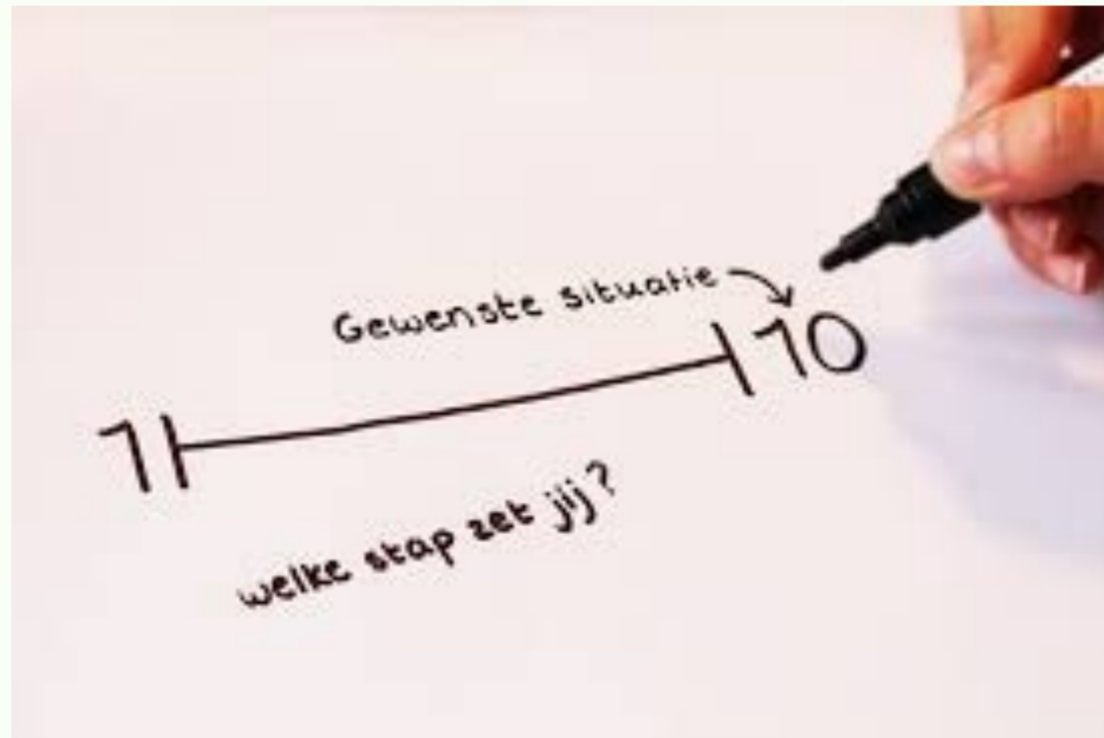
Opleidingsroute

Oplossings
gerichte
therapie

Oplossingsgerichte therapie

- Mensbeeld en basishouding
- Anders kijken, luisteren en aandacht richten op krachten, competenties en op wat wel goed gaat
- Doel- en toekomstgericht
- Kleine haalbare concrete stappen
- Complimenten op inspanningen
- Richt zich wat werkt in de praktijk

Schaalvragen



Demonstratie

- Wat wil je bereiken?

Wat doet een cognitief gedragstherapeut?

Programma

Mijn werk als
psycholoog

Een voorbeeld
uit de praktijk

Opleidingsroute

Oplossings
gerichte
therapie



Cognitieve gedragstherapie

• NIP excursie

SPS-LEC

Een inleiding in cognitieve gedragstherapie

Rebecca Warner



COGNITIEVE
GEDRAGSTHERAPIE