

VOORDELEN VAN DE VGCT-REGISTRATIE

De Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie (VGCT) is de wetenschappelijke vereniging voor cognitief gedragstherapeuten en cgw'ers en de grootste psychotherapievereniging van Nederland. Als lid mag je het keurmerk cognitief gedragstherapeutisch werker VGCT® voeren. De VGCT bewaakt de kwaliteit van de opleidingen en de supervisie.

Het VGCT-lidmaatschap biedt nog meer voordelen:

- Korting op jaarlijkse cgw-congres en andere VGCT-nascholingsactiviteiten
- Lidmaatschap van de sectie cgw
- Een persoonlijk digitaal opleidingsportfolio
- De laatste informatie over je vak:
 - Tijdschrift Gedragstherapie
 - Boeken met korting
 - Toegang tot het kennisnet van vgct.nl
 - Gepersonaliseerde digitale nieuwsbrief
 - Papieren nieuwsbrief

MEER WETEN?

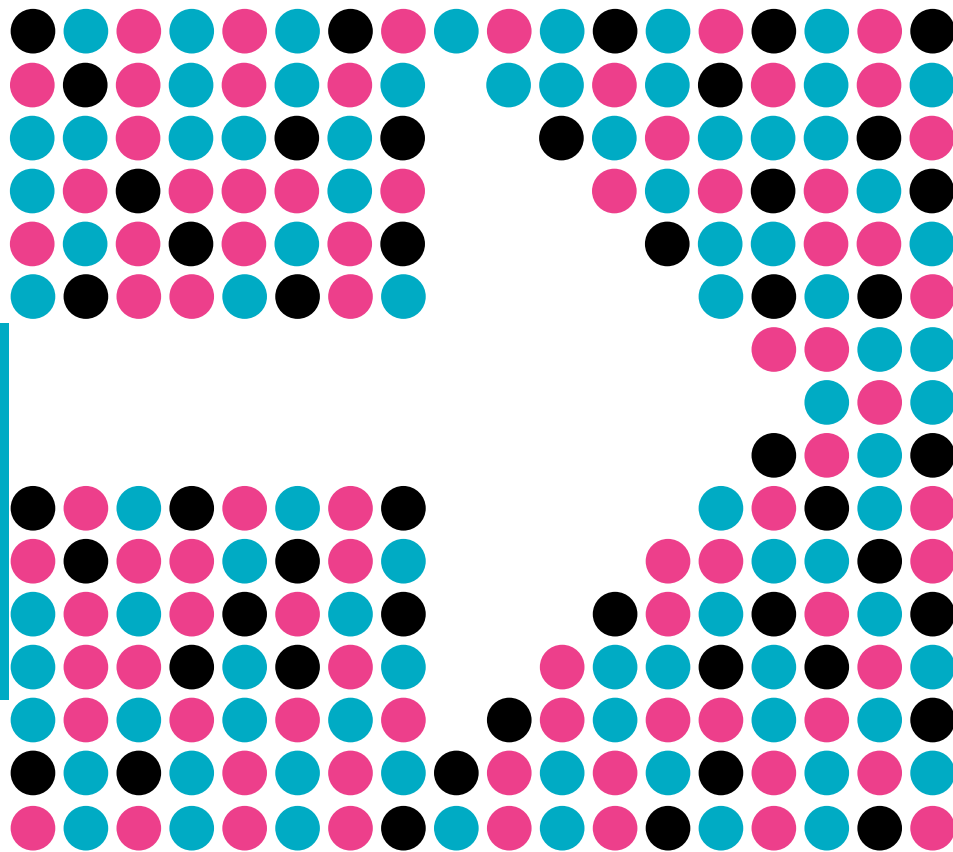
Kijk op www.vgct.nl/cgw (ook voor cgw-praktijkverhalen), mail naar opleidingen@vgct.nl of bel 030-254 3054 (maandag t/m donderdag).

vgct.nl

Aan de informatie uit deze folder kunnen geen rechten worden ontleend.

Word ook cognitief gedragstherapeutisch werker

Specialiseer je na je hbo in cognitieve gedragstherapie



In deze brochure lees je wat cognitieve gedragstherapie is, wat het werk van een cognitief gedragstherapeutisch werker inhoudt, hoe je er een kan worden en welke voordelen registratie bij de VGCT biedt.

HOE WERKT COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE?

Cognitieve gedragstherapie (cgt) geeft volwassenen en kinderen met psychische problemen inzicht in gedrag, gedachten en gevoelens die hun klachten in stand houden. Cgt leert om nieuwe, helpende gedachten en gedrag in te zetten: door oefeningen leren cliënten anders denken en doen. Zij hebben bovendien blijvend iets aan deze nieuwe vaardigheden.

Bij een breed scala aan psychische problematiek wordt cgt ingezet. Het meest bij stemmingsstoornissen (zoals depressie), angststoornissen (zoals pleinvrees, dwang of fobieën) en verslaving. Daarnaast bij bijvoorbeeld eetstoornissen, ADHD, psychose, PTSS of borderline.

Cgt is bewezen effectief. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat 50 tot 75 procent van de cliënten er baat bij heeft. Ook vermindert cgt de kans op terugkeer van psychische en lichamelijke klachten. In de meeste richtlijnen is cgt daarom de voorkeursbehandeling voor psychische problemen.



‘Nu weet ik hoe ik met de cliënt blijvende gedachte- en gedragsverandering tot stand kan brengen’

WAT DOET EEN COGNITIEF GEDRAGSTHERAPEUTISCH WERKER?

Een cognitief gedragstherapeutisch werker (cgw'er) is een hulpverlener op hbo-niveau die cgt-technieken uitvoert. Hij werkt meestal binnen de ggz, de jeugdhulp of in een huisartsenpraktijk als poh-ggz.



'Mijn cliënt durfde door dwang en hoarding niks weg te gooien, maar na mijn behandeling liep ik met volle vuilniszakken de deur uit'

'Hij durft weer naar biologieles'

'Ik had als cliënt een vwo'er (13) die niet naar biologie durfde. Hij was vooral bang voor bloed, injecties en alles aangaande het menselijk lichaam. Ik heb de De Dappere Kat-methode toegepast, een angst-behandeling. We hebben samen zijn doel vastgesteld en verschillende exposure-oefeningen gedaan zoals lezen uit zijn biologieboek. Ik heb zijn gedachten uitgedaagd en hem geholpen die te ordenen. Ook ontspanningsoefeningen hielpen. Daarna durfde hij weer naar de biologieles en keek zelfs filmpjes over het menselijk lichaam.'

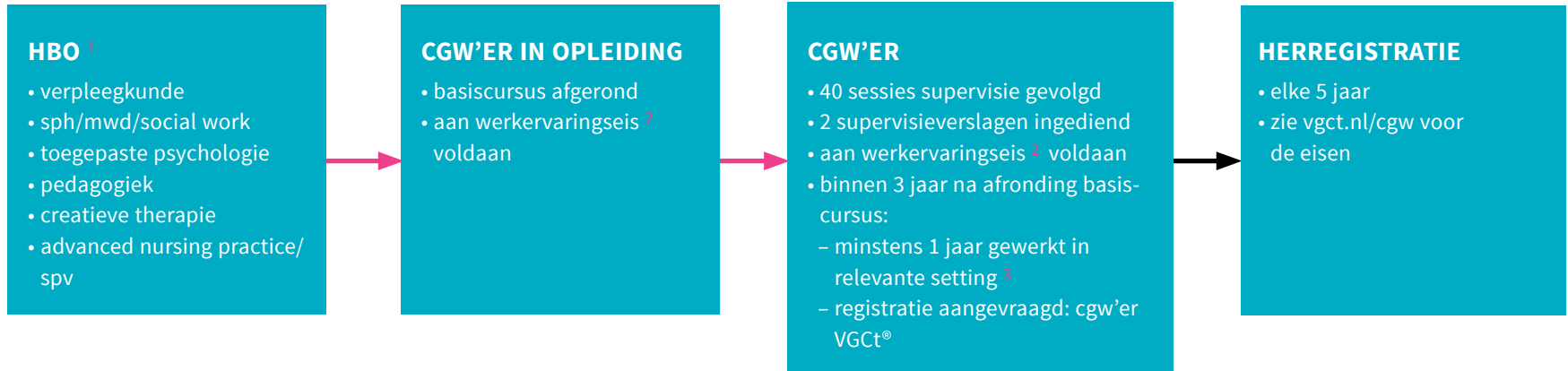


'Door mijn interventies leerde hij weer te leven en te ontspannen zonder cocaïne'

Cgw'ers werken bijvoorbeeld als spv'er/verpleegkundige, behandelaar of sociotherapeut en voeren protocollaire en wetenschappelijk onderbouwde technieken uit, zoals:

- Met de cliënt een overzicht maken van ontstaan, functie en samenhang van risicovolle gedachten en gedrag, de basis van het behandelplan.
- Uitleg rationale en psycho-educatie: wat is er aan de hand, welke gevolgen heeft dat, welke interventies worden ingezet en waarom?
- Registreren: gedachten, gevoel en gedrag laten noteren. Voor zelfinzicht, voortgang en zo nodig bijsturing.
- Cognitieve interventies: uitdagen van gedachten bij risicovolle/moeilijke gebeurtenissen. Welke gedachten komen er dan op? Kloppen die? Welke helpende gedachten in te zetten?
- Socialevaardigheidstraining: de cliënt leren omgaan met kritiek en spanning, feedback geven, grenzen stellen en aangeven wat hij wil.
- Exposure-oefeningen: blootstellen aan moeilijke situaties – plus zo nodig ontspannings- en aandachtsoefeningen.
- Gedragsexperimenten: helpende gedachten toetsen in de praktijk.
- Terugvalpreventieplan maken met de cliënt.

HOE WORD IK CGW'ER?



Hierboven zie je hoe je cognitief gedragstherapeutisch werker kan worden en blijven.

¹ Vereist: afgeronde opleiding*:

- Hbo(-bachelor) op de ggz gericht met 30 uur gespreksvaardigheden en 30 uur psychopathologie.
- Hbo(-bachelor) plus cursussen gespreksvaardigheden voor therapeuten en (g)gz-psychopathologie.

² Per week minstens 12 uur gewerkt op ggz-gebied, waarvan minstens 6 uur aan cgt-procedures.*

³ Afdeling/behandelcentrum/praktijk op het gebied van*:

- (C)gt-behandelingen, angst-/stemmings-/eet-/persoonlijkheidsstoornissen, psychose, verslaving of verstandelijk beperkten.
- Forensische, psychiatrische of psychogeriatrische zorg.
- Basis- of ambulante ggz.

*Zie voor de volledige eisen vgct.nl/cgw



'De geleerde technieken pas ik dagelijks toe'

WAT LEER IK IN DE BASISCURSUS?

In de cgw-basiscursus (48 uur) maak je kennis met de denk- en werkwijze binnen de cognitieve gedragstherapie. Je leert:

- Leermodellen en interventies toepassen.
- Het therapeutisch proces hanteren.
- Cgt-werkzaamheden en -procedures uitvoeren.
- Basisvaardigheden oefenen voor minstens drie klachtgebieden.

Door de VGCT goedgekeurde basis cursussen worden door diverse opleidingsinstellingen in heel Nederland aangeboden en starten een paar keer per jaar.

► Kijk voor meer info én het actuele opleidingsaanbod op vgct.nl/cgw