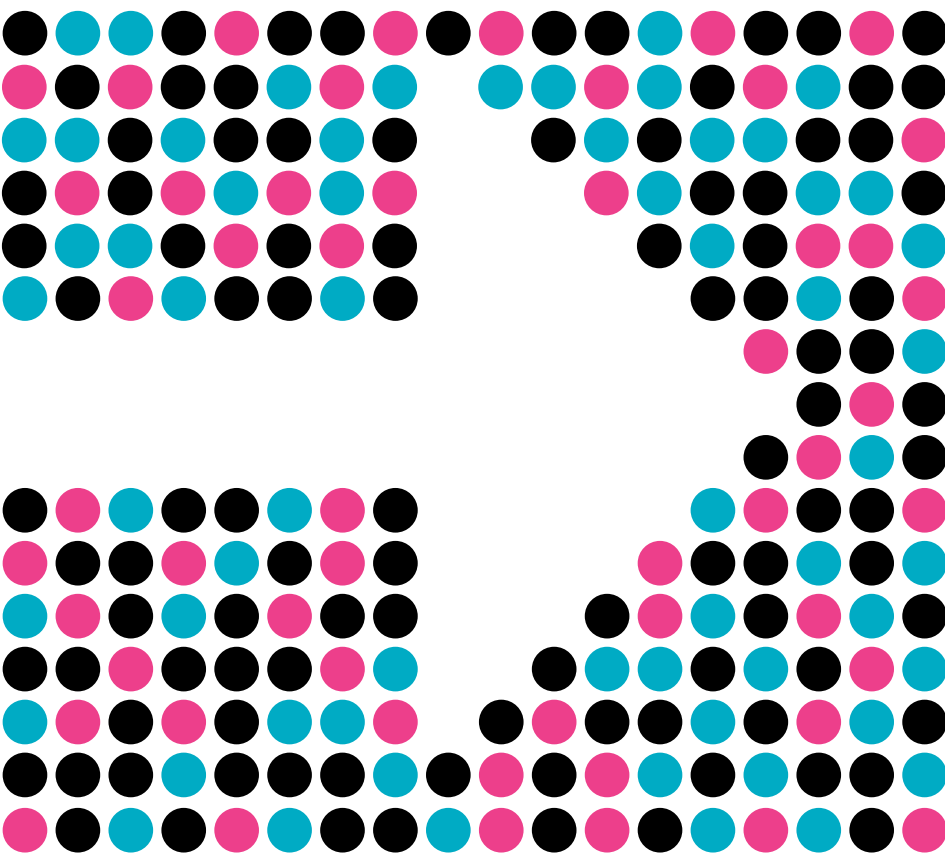


Word ook cognitief gedragstherapeut VGCT[®]

Volg de postmasteropleiding



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

WAAROM COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE?

Voor een behandelaar en cliënten hebben de verschillende soorten cognitieve gedragstherapie (cgt) veel voordelen:

- Cgt is bewezen effectief en wetenschappelijk onderbouwd. Uit onderzoek blijkt dat 50 tot 75 procent van de cliënten er baat bij heeft.
- In de meeste richtlijnen voor de ggz is cgt de voorkeursbehandeling voor psychische problemen.
- Cliënten – zowel volwassenen als kinderen/jeugdigen – krijgen meer grip op hun problemen door oefeningen en het analyseren van gedachten en gevoelens. Ze leren nieuwe vaardigheden waaraan ze blijvend iets hebben.
- Bij een breed scala aan psychische en gedragsproblemen kan cgt ingezet worden. Zoals bij stemmings-, angst-, eet- en persoonlijkheidsstoornissen, OCD, verslaving, PTSS, SOLK, psychose en ADHD.
- Cgt vermindert de kans op terugkeer van psychische en lichamelijke klachten en is op de lange termijn vaak effectiever dan medicatie.

► Lees meer over cgt op vgct.nl/zorgprofessionals



‘Ik begrijp nu waarom ik welke interventie moet inzetten. Mijn gereedschapskist is voller’

WAT KAN EEN COGNITIEF GEDRAGSTHERAPEUT?

Een cognitief gedragstherapeut VGct® (cgt'er):

- Kan cgt-interventies verantwoord en op maat inzetten.
- Is gespecialiseerd in gestructureerd, doelgericht en – indien passend – kortdurend behandelen.
- Heeft relevante cgt-competenties aangeleerd, waardoor hij/zij een effectieve behandelrelatie kan aangaan.



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

Cgt-casus: Het gepieker van Eva

Eva (12) giechelt verlegen tijdens het oriënterende gesprek. Ze antwoordt zachtjes en kijkt soms weg. Haar ouders maken zich zorgen over haar zelfredzaamheid en weerbaarheid. Ook wil Eva zich niet meer zoveel zorgen maken over van alles. Na onderzoek wordt bij haar een gegeneraliseerde angststoornis (GAS) vastgesteld.

Eva krijgt cgt: het ‘denken, doen en durven’-protocol dat primair aandacht heeft voor de inhoud van de piekergedachtes. Er worden enkele elementen uit de metacognitieve therapie

toegevoegd, zoals piekerregistratie- en angstreductietechnieken. Tijdens aparte sessies leren haar ouders zich coachend naar Eva op te stellen. Thuis leert Eva met een thermometer met kleurtjes woorden te geven aan haar angsten. Door visualisaties en korte vragen wordt het G-schema uitgelegd. Het piekerschrift en het -kwartier helpen bij bewustwording over piekeren. Er is veel structuur nodig: met Eva worden duidelijke afspraken gemaakt over wanneer en hoe vaak ze moet registreren. Ze daagt piekergedachten uit en vervangt die door helpende gedachten. Gedragsexperimenten worden ingezet om de angstige overtuigingen te toetsen. Als

Eva een lastige situatie moet doorstaan, neemt ze een held in gedachte. Exposure speelt een belangrijke rol in de therapie. Dit gaat zeer voortvarend: Eva initieert zelf oefeningen en merkt trots dat angst afneemt door te doen. Om het geleerde te laten beklijven – en te herhalen – wordt het programma Opgekikkerd gebruikt. Na 18 sessies is Eva's angst-niveau gezakt, ze kan beter omgaan met beangstigende situaties. Haar ouders beamen haar vooruitgang en kunnen zich meer coachend naar Eva opstellen. Dit mooie resultaat wordt verzilverd door een vlotte overgang van de basis- naar de middelbare school waar Eva direct vriendschappen sluit.

- Kent de werkzame mechanismen van een protocol en kan daardoor met de cliënt een behandeling op maat maken (*shared decision-making*).
- Speelt in op de eigen kracht en verantwoordelijkheid van de cliënt en werkt met hem samen om diens therapie actief vorm te geven.
- Houdt zijn/haar vak bij en is op de hoogte van de laatste ontwikkelingen.

Een cgt'er werkt meestal binnen de ggz of de jeugdhulp, in een instelling of als vrijgevestigde in een praktijk.

HOE WORD IK CGT'ER?

WO ¹

- psychologie
- pedagogische wetenschappen
- gezondheids-wetenschappen
- geneeskunde

CGT'ER IN OPLEIDING

- aan werkervaringseis ² voldaan
- basiscursus afgerond

Hierboven zie je hoe je cognitief gedragstherapeut VGct® kunt worden en blijven.

WAT LEER IK IN DE OPLEIDING?

In de basiscursus (100 uur) maak je kennis met de cgt-denken- en werkwijze en het cgt-proces, zowel theoretisch als praktisch. In de vervolgcursus(sen) (in totaal ook 100 uur) en in supervisies worden deze vaardigheden verbeterd en kennis verdiept. Daarna ben je bekwaam in het uitvoeren van cognitieve gedragstherapieën.



'Ik heb geleerd hoe ik een behandeling gestructureerd kan aanpakken'

Door de VGct geaccrediteerde basis- en vervolgcursussen worden door diverse instellingen en docenten verspreid over Nederland aangeboden en starten maandelijks.

► **Bekijk het cursusaanbod via vgct.nl**

CGT'ER

- afgerond binnen 8 jaar na voltooiing basiscursus:
 - vervolgcursus(sen)
 - 75-100 sessies supervisie
 - 25-50 sessies leertherapie
 - N=1-verslag¹
- aan werkervaringseis² voldaan

HERREGISTRATIE

- elke 5 jaar
- zie vgct.nl voor de werkervarings- en nascholingeisen

¹ Of gelijkwaardige master/doctoraal.

² Per week minstens 12 uur gewerkt op (g)gz-gebied, waarvan minstens 6 uur aan cgt-behandelingen.

³ Studie over een uitgevoerde cgt-behandeling.

AANSLUITING BIJ GZ- EN PT-OPLEIDING

De cgt-opleiding van de VGct sluit uitstekend aan bij de opleidingen tot gezondheidzorgpsycholoog of psychotherapeut, beide BIG-geregistreerde basisberoepen. Als cognitief gedragstherapeut VGct® (in opleiding) maak je – zo is de ervaring de laatste jaren – meer kans op een gz- of pt-opleidingsplaats. Werkgevers nemen namelijk graag mensen aan die direct met cgt aan de slag kunnen.

De BIG-opleiding legt een wettelijke basis onder je vak, in de cgt-opleiding bekwaam je je op specialistisch vlak. Je kunt hiermee starten voor, tijdens of na de gz-, pt- of kp-opleiding. Informeer goed van tevoren bij de VGct en opleidingsaanbieders over aansluiting en vrijstellingen.

WAAROM DE VGCT-REGISTRATIE?

De Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve Therapieën (VGCT) is de wetenschappelijke vereniging voor cognitief gedragstherapeuten en cognitief gedragstherapeutisch werkers en met ruim 5000 leden Nederlands grootste psychotherapievereniging. De VGCT bewaakt de kwaliteit van cgt-opleidingen. Als lid mag je de uitstekend aangeschreven titel cognitief gedragstherapeut VGCT® voeren.

Het VGCT-lidmaatschap biedt nog meer voordelen:

- Beter worden in je vak door:
 - Tijdschrift Gedragstherapie
 - Vakliteratuur met korting
 - Toegang tot het kennisnet van vgct.nl
 - Papieren en digitale nieuwsbrief
- Korting op congressen, workshops, studiedagen en meer, zoals het VGCT-najaarscongres met zo'n 1200 deelnemers
- Deelname aan VGCT-webinars
- Een persoonlijk digitaal opleidingsportfolio
- Relevante vacatures per mail
- Je kunt je aansluiten bij een of meer van de 15 secties
- Je kunt inhoudelijk bijdragen aan het vak en de vereniging
- Op den duur kun je supervisor VGCT®/docent worden

MEER WETEN?

Kijk op vgct.nl/lidwoorden, mail naar opleidingen@vgct.nl of bel 030-254 3054 (maandag t/m donderdag).

vgct.nl

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