

Uitdraai e-learning *Therapeutfactoren in de praktijk*

Februari 2022

Niets uit dit document mag zonder toestemming van de VGCT gekopieerd, veranderd of verspreid worden.



Welkom ►

Nieuws

Welkom bij de e-learning Therapeutfactoren in de praktijk

Je bent nu op het e-learning platform van de VGCT. Vanaf deze plek heb je toegang tot de e-learning Therapeutfactoren in de praktijk. Deze e-learning bestaat uit drie modules welke je via onderstaande knoppen kunt openen door erop te klikken. Wanneer je in een module op het woord 'E-learning' linksboven klikt kom je altijd weer terug in dit overzicht. Een nieuwe module wordt toegankelijk wanneer je de voorgaande module hebt doorlopen. Als je alle modules hebt doorlopen vind je op dit platform je certificaat. Deze kun je uploaden in je PE-portfolio.

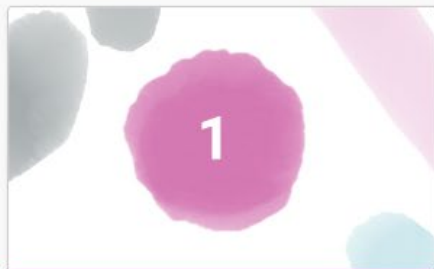
Ook vind je op dit platform andere belangrijke documenten terug die in de e-learning gebruikt worden.

Je hoeft de e-learning niet in één keer af te maken. Je voortgang wordt opgeslagen, zodat je een volgend moment verder kunt gaan waar je gebleven was. Het maken van de e-learning en je persoonlijk ontwikkelingsplan duurt ongeveer 10 uur.

Heb je vragen? Stuur dan een mailtje naar opleidingen@vgct.nl.

Veel succes!

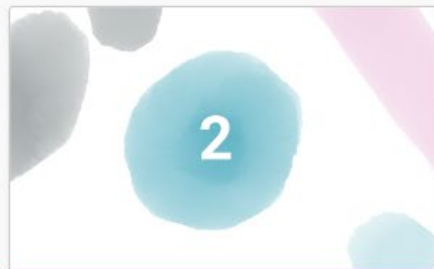
Mijn trainingen ▶



1

**Introductie
Therapeutfactoren**

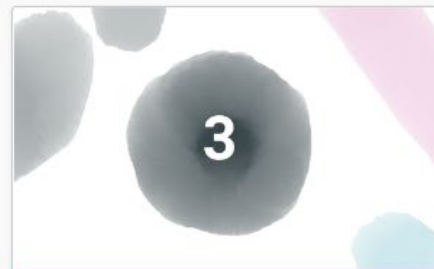
Niet gestart



2

**Therapeutfactoren in
de praktijk**

Niet gestart



3

**Persoonlijk
Ontwikkelingsplan**

Niet gestart



[Toon alle modules ▶](#)

Module 1

Introductie





VGCT

beter worden in je vak
E-learning Therapeutfactoren in de praktijk
Module 1: Inleiding

Welkom

Start de module

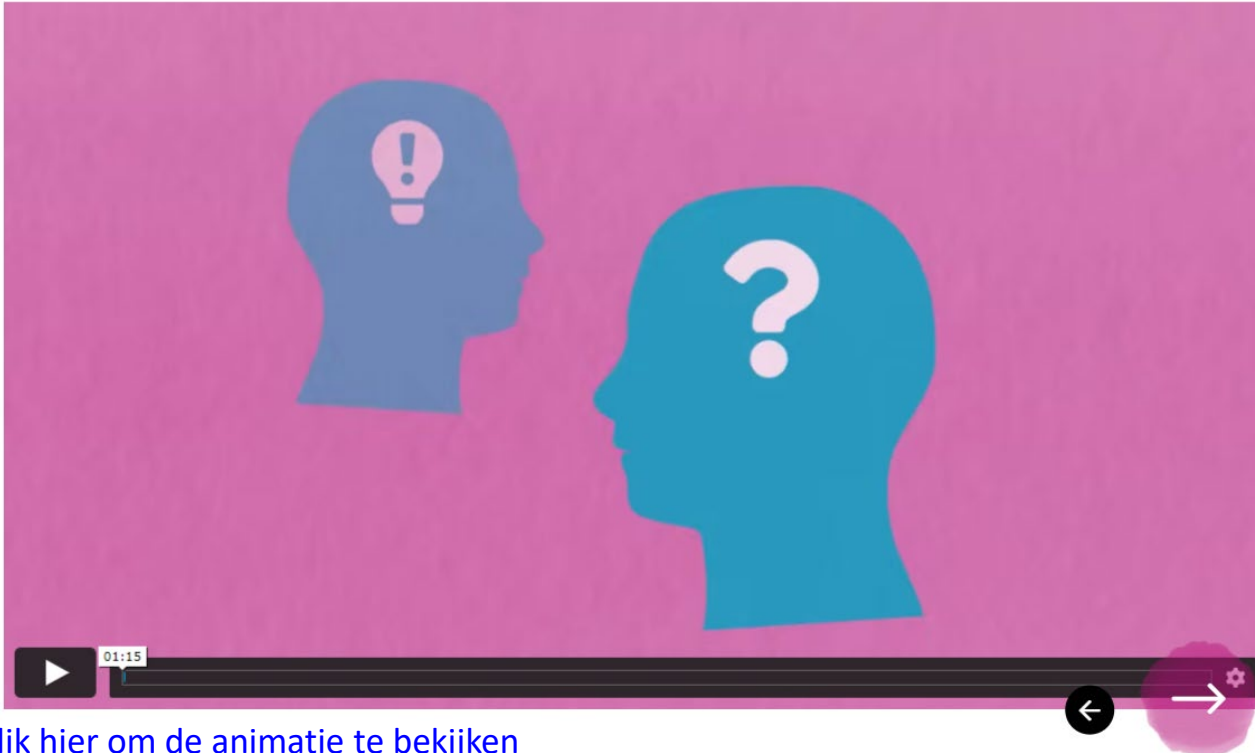
Welkom!

Deze e-learning is onderdeel van de leerlijn professionaliteit. In deze leerlijn staan onder andere de therapeutfactoren centraal. De therapeutfactoren worden in deze e-learning uitgelegd en er wordt een koppeling naar de praktijk gemaakt. Dit gebeurt in module 1 en module 2.

In module 3 komen deze onderdelen samen en stel je een persoonlijk ontwikkelingsplan op. Je gaat dan doelen formuleren die passen bij de leerlijn professionaliteit en de leerlijn cognitief gedragstherapeutische diagnostiek en behandeling. De therapeutfactoren kunnen onderdeel zijn van je opgestelde doelen.

Druk op de → knop om de introductie te starten.





[Klik hier om de animatie te bekijken](#)

Zijn de volgende stellingen juist of onjuist?

Bij het uitvoeren van de juiste techniek, is de uitkomst van een therapie altijd effectief.

☐ Juist ☐ Onjuist

Therapeutfactoren hebben invloed op de therapie-uitkomst.

☐ Juist ☐ Onjuist





Inderdaad!

Lange tijd werd over cognitieve gedragstherapie gedacht dat, wanneer de technieken correct werden uitgevoerd, de therapie effectief zou zijn. Dit blijkt echter niet het geval. De therapeut heeft namelijk ook invloed op de uitkomst van de therapie. Het verklaart tussen de 0-15% van de variantie in uitkomsten.

Het is goed om je bewust te zijn van de overtuigingen die jij hebt als het gaat over de invloed van jouw rol als therapeut op de uitkomst van de therapie.



“Heel vaak loopt de therapie minder goed doordat de therapeutische relatie hapert en niet zozeer doordat de techniek niet goed zou worden uitgevoerd.”

- Anton Hafkenscheid

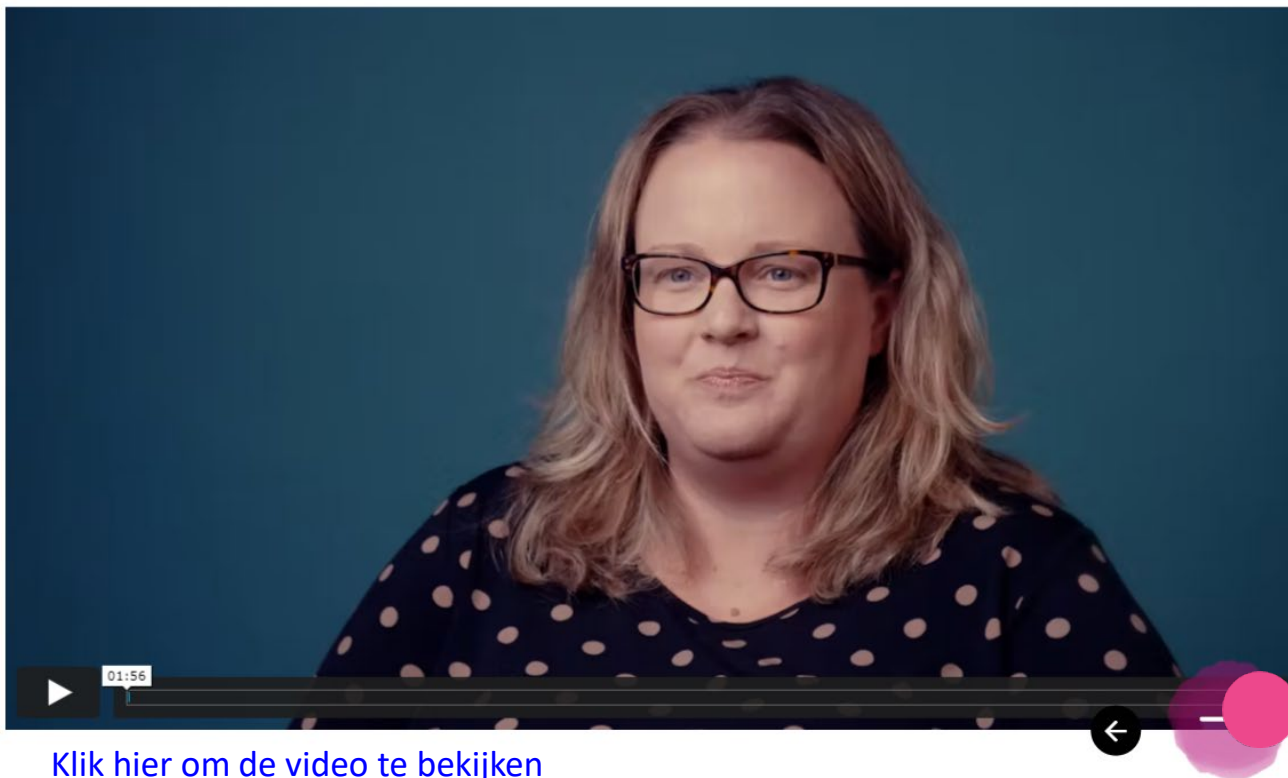




Kim de Jong is één van de experts die in deze module spreekt over de therapeutfactoren en de invloed daarvan op de therapie-uitkomsten. Bekijk de video waarin Kim vertelt over de therapeutfactoren.

Klik verder om de video te starten.





[Klik hier om de video te bekijken](#)

Is jouw beeld van de invloed van de therapeutfactoren veranderd na het zien van de video?

Sleep de slider



Nee, helemaal niet

Ja, heel erg

Licht je antwoord toe:

Verder



Slot

Je hebt de introductiemodule afgerond en kunt nu gaan starten met module 2. Hier gaan we dieper in op de therapeutfactoren en maken we de koppeling naar de praktijk.

Wat neem je vanuit module 1 mee voor je verdere ontwikkeling?

Verder



Module 2





VGCt

beter worden in je vak

E-learning Therapeutfactoren in de praktijk
Module 2: Therapeutfactoren in de praktijk

Welkom

Start de module

v20201



[Klik hier om de introductie animatie te bekijken](#)



VGCT • Therapeutfactoren in de praktijk • Inzicht en koppeling met de praktijk

Kritische reflectie

Welkom!

In module 1 heb je een introductie gehad over therapeutfactoren. In deze module gaan we dieper in op verschillende specifieke therapeutfactoren, zowel op intrapersonlijke vaardigheden als op interpersoonlijke vaardigheden. Ook gaan we in op het toepassen van deze vaardigheden.

Op deze slide tref je een overzicht van alle therapeutfactoren die we gaan behandelen. Je krijgt de theorie aangeboden en daarna maken we de koppeling naar de praktijk. Elke therapeutfactor is 'op slot' behalve die van Kritische reflectie aan de linkerkant. Hier start je. Wanneer je dit onderdeel doorlopen hebt, gaat de volgende therapeutfactor van het slot. Zo doorloop je stapsgewijs, van links naar rechts, de module.

Start

ot slot

Intrape
vaardig

vaardigheden





Theorie



Kennistoets

Kritische reflectie

In de literatuur omvat de term reflectie een veelheid aan activiteiten. Het gaat om reflectie op het professioneel handelen, maar ook om reflectie op de therapeut als persoon, zeker wanneer die van invloed is op de therapie. Bennett-Levy hanteert de volgende definitie van reflectie:

"Reflectie is het proces van het opzettelijk richten van de aandacht op bepaalde inhoud; observeren en verhelderen van deze focus; en het gebruik van andere kennis en cognitieve processen (zoals zelfonderzoek, logische analyse en probleemoplossing) om zinvolle verbanden te leggen. Kritische reflectie is een specifieke vorm van reflectie waarbij de inhoud voor reflectie zelf verwijst naar iemands gedachten, gevoelens, gedragingen of persoonlijke geschiedenis."





Theorie



Kennistoets

Welke vragen stel jij jezelf vaak als je aan reflectie doet in het kader van je werk als therapeut?

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





Theorie



Kennistoets

Bij reflectie kunnen veel verschillende vragen helpen om tot inzichten te komen. Denk bijvoorbeeld aan vragen als: wat zijn mijn sterke en zwakke persoonlijke punten als therapeut? Hoe kan ik de sterke kant gebruiken en hoe de zwakke verbeteren? Welke persoonlijke factoren zijn van invloed op mijn professioneel handelen?





Theorie



Kennistoets

Brugmodel Bennet-Levy

Bennett-Levy en Finlay-Jones (2018) beschrijven dat therapeuten lang aan hun eigen persoonlijke ontwikkeling werkten door zelf in psychotherapie te gaan of door deel te nemen aan experiëntiële groepen.

Ze constateren dat sinds de eeuwwisseling een breed landschap aan vormen van personal practice is verschenen, zoals persoonlijke psychotherapie, mindfulness, ACT, meditatie, 'loving-kindness-compassion programs', echter zonder dat duidelijk is of deze activiteiten aantoonbaar bijdragen aan betere competenties van therapeuten en betere resultaten voor patiënten.

Zij komen in dit kader tot een model waarin onderscheid wordt gemaakt tussen het zogenaamde therapist self versus het personal self.





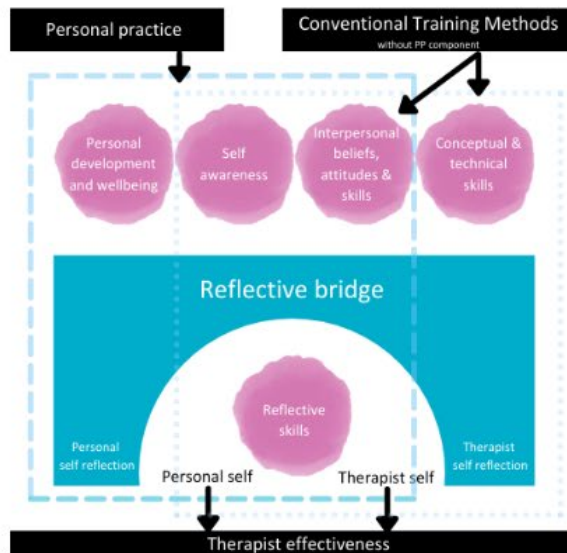
Theorie



Kennistoets

Brugmodel Bennet-Levy

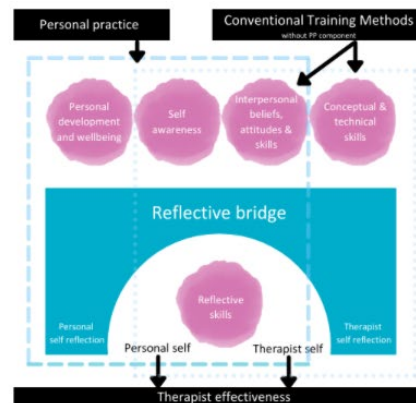
In het nu volgende filmpje licht Bennet-Levy zijn model van de Reflective bridge toe.





[Klik hier om de video te bekijken](#)

Brugmodel Bennett-Levy





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets

Professionele twijfel

Er zijn redenen om te suggereren dat het therapeutisch effect ligt op het snijvlak van het professionele en persoonlijke functioneren van psychotherapeuten. Nissen-Lie onderzocht of en hoe de wisselwerking tussen professionele zelftwijfel en vermoedelijk meer globale, persoonlijke zelfconcepten van invloed zijn op de uitkomst van de patiënt.





Theorie



Kennistoets

“Houd van jezelf als persoon, twijfel aan jezelf als therapeut.”

- Nissen-Lie et al. (2015)





Theorie



Kennistoets

Zelfconcepttoestanden

Het zelfbeeld van een therapeut als persoon en als therapeut is van invloed op de verandering van de patiënt in psychotherapie.

Deze zelfconcepttoestanden worden vermoedelijk gecommuniceerd via het gedrag van de therapeuten tijdens de sessie (zie module interpersoonlijke vaardigheden voor meer informatie).

Uit het onderzoek bleek dat een combinatie van twijfel aan jezelf als therapeut met een hoge mate van self-affiliation als persoon bijzonder vruchtbaar is, terwijl de combinatie van weinig professionele zelftwijfel en veel positieve [self-affiliation](#) dat niet is.





Theorie



Kennistoets

Openstaan voor externe feedback

Openstaan voor externe feedback kan je helpen om jouw vaardigheden als therapeut te verbeteren. In welke mate je openstaat voor het ontvangen van feedback en er actief mee aan de slag gaat, hangt samen met jouw bereidheid tot het toepassen van kritische reflectie.





Theorie



Kennistoets

Hoe reageer jij op kritische feedback van een collega of cliënt?

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





Theorie



Kennistoets

Wanneer we kritische feedback ontvangen, zijn we geneigd om in de verdediging te schieten. Dit is zonde, want feedback kan ontzettend waardevol zijn en een mooie kans zijn voor ontwikkeling. Probeer te onderzoeken hoe het komt dat een patiënt bepaalde feedback geeft en onderzoek zelf of samen met de patiënt of er dingen zijn die je anders zou kunnen doen.





Theorie



Kennistoets

“Kijk met nieuwsgierigheid naar de feedback die je ontvangt. Hoe kun je het begrijpen? Waar komt het vandaan? Een open houding is hierbij belangrijk.”

- Kim de Jong





Theorie



Kennistoets

Conclusie

Uiteindelijk gaat het erom dat je als cognitief gedragstherapeut een kritische houding hebt en blijft houden. Daarbij is het belangrijk dat je niet star vasthoudt aan vaste patronen en modellen. Kritisch blijven is de sleutel.





Theorie



Kennistoets

Anton Hafkenscheid, Kim de Jong, Sandra Mulkens en Bennett-Levy vertellen over hoe zij kritisch reflecteren op hun eigen handelen vanuit hun rol als therapeut en hoe zij openstaan voor feedback van patiënten.

Klik verder om de video te starten.





[Klik hier op de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets

“Bewust zijn van een enkele tekortkoming in zichzelf is nuttiger dan bewust zijn van een duizend in iemand anders.”

- Dalai Lama





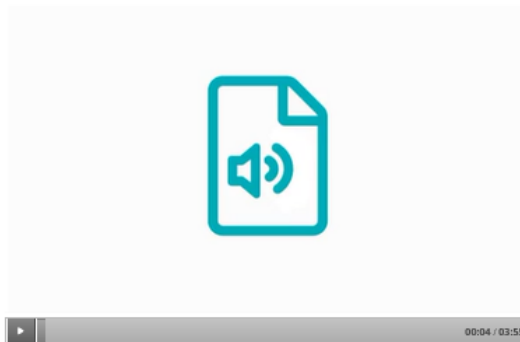
Theorie



Kennistoets

Kennistoets

In het volgende geluidsfragment krijg je informatie over wetenschappelijk onderzoek rondom kritische reflectie. Beluister het geluidsfragment en maak daarna de kennistoets.



[Klik hier om het geluidsfragment te beluisteren](#)





Theorie



Kennistoets

Wat is waar volgens Bennett-Levy's brugmodel?

Kies een antwoord

- ☐ Alleen de therapist self draagt bij aan de effectiviteit van de therapie.
- ☐ De personal self kan de therapie alleen ondermijnen, niet ondersteunen.
- ☐ Zowel de therapist self als de personal self kunnen bijdragen aan de effectiviteit van de therapie.
- ☐ Het is alleen nuttig om te reflecteren op de therapist self.

Feedback





Theorie



Kennistoets

Inderdaad!

Zowel de personal self als de therapist self dragen bij aan de effectiviteit van de therapie. Sommige zaken die bijdragen (persoonlijke ontwikkeling en welzijn) horen bij de personal self. Andere (zoals zelfbewustzijn, attitudes, vaardigheden) horen bij de therapist self (Bennett-Levy et al, 2019).





Theorie



Kennistoets

Reflectie is essentieel in het brugmodel van Bennett-Levy. Uit welke drie onderdelen bestaat die reflectie?

Meerdere antwoorden zijn mogelijk

- ☐ Personal self reflection
- ☐ Therapist self reflection
- ☐ Interpersonal reflection
- ☐ Reflective bridge

Feedback





Theorie



Kennistoets

Helaas...

Een belangrijk kenmerk van het model is het reflectieproces. Dit heeft drie elementen: persoonlijke zelfreflectie, zelfreflectie van de therapeut en het verband daartussen, de 'reflectieve brug' (Bennett-Levy et al, 2019).





Theorie



Kennistoets

Nissen-Lie en collega's publiceerden in 2015 hun onderzoek in een artikel met de mooi naam Love Yourself as a Person, Doubt Yourself as a Therapist. Wat was hun belangrijkste conclusie?

Kies een antwoord

- ☐ De mate van zelfliefde als enkele factor is van groot belang voor de therapie-uitkomst.
- ☐ Vooral een combinatie van professionele zelftwijfel en een positief oordeel over jezelf als persoon was in dit onderzoek gunstig voor de behandeluitkomst van cliënten.
- ☐ Het bleek in dit onderzoek schadelijk voor je client als je negatief denkt over jezelf.
- ☐ In dit onderzoek bleek zelfreflectie niet van invloed op behandeluitkomsten.

Feedback





Theorie



Kennistoets

Inderdaad!

Een gezonde mate van twijfel over je functioneren als therapeut is een belangrijk ingrediënt is voor een goede behandeluitkomst. Daarnaast helpt het als je een zekere mate van liefde en compassie voor jezelf voelt. Niet zozeer omdat dat direct effect heeft op de behandeluitkomst van cliënten, want dat is niet zo, maar wel in combinatie met een flinke mate van professionele zelftwijfel.

Feedback





Theorie



Kennistoets

Wat neem je mee uit deze deel-module kritische reflectie en openstaan voor externe feedback?

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





Theorie



Kennistoets

Het competentieprofiel

Bij VGCT wordt gewerkt met een competentieprofiel. Aan het einde van de opleiding tot cognitief gedragstherapeut is het de bedoeling dat je voldoet aan de onderdelen beschreven in het competentieprofiel cognitief gedragstherapeut VGCT®.

Wanneer je werkt aan kritische reflectie werk je aan de competentiegebieden cognitief gedragstherapeutisch handelen, communicatie en professionaliteit.

Download [hier](#) het competentieprofiel.

[Klik hier om het competentieprofiel cognitief gedragstherapeut te downloaden](#)





Theorie



Kennistoets

Informatie 1/2

Wil je meer weten? Lees dan de volgende artikelen.



Bennett-Levy, J. (2019). Why therapists should walk the talk: The theoretical and empirical case for personal practice in therapist training and professional development. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 62, 133-145. (Fulltext op te vragen via [researchgate](#))



Bovendeerd, B., Jong, de, K., Colijn, S., Groot, de, E., Hakenscheid, A., Moerbeek, M., & Keijser, de, J. (2019). Systematic patient feedback to brief therapy in basic mental healthcare: study protocol for a four-centre clinical trial. *British Medical Journal Open* 2019;9:e025701. <https://doi.org/10.1136/BMJOPEN-2018-025701>



Nissen-Lie, H.A., Ronnestad, M.H., Hoglend, P.A., Havik, O.E., Solbakken, O.A., Stiles, T.C., & Monsen, J.T. (2015). Love yourself as a person, doubt yourself as a therapist? *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24 (1), 48-60. <https://doi.org/10.1002/cpp.1977>





Theorie



Kennistoets

Informatie 2/2

Wil je meer weten? Lees dan de volgende artikelen.



Bennett-Levy, J., & Thwaites, R. (2007). Self and self-reflection in the therapeutic relationship: a conceptual map and practical strategies for the training, supervision and self-supervision of interpersonal skills. *The therapeutic relationship in the cognitive behavioral psychotherapies*, 271-298. [Routledge](#).



Bennett-Levy, J. (2006). Therapist skills: A cognitive model of their acquisition and refinement. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 34(1), 57-78. [doi:10.1017/S1352465805002420](https://doi.org/10.1017/S1352465805002420)







Theorie



Kennistoets



Opdracht

Zelfzorg

Om als therapeut jouw patiënten zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen, is goed zorgen voor jezelf een belangrijk onderdeel dat je niet mag vergeten. Het is daarom belangrijk om met enige regelmaat bewust zelfzorg toe te passen.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Burn-out en effect op therapie

Een burn-out komt veel voor bij professionals in de geestelijke gezondheidszorg, maar de impact ervan op de therapie-uitkomsten voor de patiënt is nog onduidelijk. Wel wordt hier steeds meer onderzoek naar gedaan. Een van deze onderzoeken concludeert dat burn-out symptomen bij therapeuten een negatieve invloed hebben op de behandelresultaten.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Zelfzorg

Over het algemeen zijn er twee soorten interventies:

1. Organisatorische interventies

Denk aan werktijdverkorting of trainingen die gerelateerd zijn aan taken binnen het werk.

2. Individuele interventies

Denk aan cognitief-gedragsmatige coping skills zoals meditatie, sporten en andere activiteiten die zorgen voor ontspanning.

Beide interventies hebben empirische ondersteuning, zij het met kleine effectgroottes.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Kennistoets

In het volgende geluidsfragment krijg je informatie over wetenschappelijk onderzoek rondom zelfzorg. Beluister het geluidsfragment en maak daarna de kennistoets.



00:00 / 04:46

[Klik hier om het geluidsfragment te beluisteren](#)





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Uit de resultaten van het onderzoek van Delgadillo en collega's uit 2018 bleek dat burn-out klachten gerelateerd waren aan behandeluitkomsten op angst en depressie. Dat gold echter alleen voor disengagement-klachten. Omschrijf waarom juist dat zorgelijk is.

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Uit hun onderzoek bleek dat een hogere mate van disengagement samenhang met minder empathisch reageren en met meer moeite in het aangaan van een goede therapeutische relatie, terwijl we van die zaken weten dat ze voorspellend zijn voor behandelresultaten.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Welke interventiestrategieën kunnen voor vermindering van klachten zorgen bij een arts met een burn-out?

Kies een antwoord

- ☐ Individuele interventies
- ☐ Structurele interventies
- ☐ Organisatorische interventies
- ☐ Alle bovenstaande antwoorden zijn goed

Feedback





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Inderdaad!

Uit het onderzoek van West en collega's bleken alle drie deze strategieën effectief in het verminderen van burn-out klachten, waarbij het effect van de organisatorische strategie iets groter was. West en collega's vermoeden dat beide strategieën noodzakelijk zijn voor een goed en structureel effect, maar onderzoek naar de combinatie van de strategieën ontbreekt nog.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Wat doe jij om goed voor jezelf te zorgen?

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Goed voor jezelf zorgen ziet er voor iedereen anders uit. Waar de één ontspant van veel sociale activiteiten en drukte in zijn leven, laadt de ander juist op van rust opzoeken, meditatie of wandelen. Onderzoek bij jezelf wat jij nodig hebt om je fit, energiek en uitgerust te voelen.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Anton Hafkenscheid, Kim de Jong, Sandra Mulken en Bennett-Levy vertellen hoe zij zelfzorg toepassen.

Klik verder om de video te starten.





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

Stress

Zelfzorg wordt niet door iedere therapeut bewust en voldoende toegepast. Dit terwijl uit onderzoek blijkt dat professionals in de geestelijke gezondheidszorg worden blootgesteld aan risico's van burn-out, compassiemoeheid en plaatsvervangend trauma.

Hoe vaak ervaar je stress in je werk?



Nooit

Iedere dag

Weet je hoe je kunt omgaan met stress die veroorzaakt wordt door je werk?



Nee

Ja

Hoeveel ruimte voel je om stressklachten bespreekbaar te maken in je (werk)omgeving?



Weinig ruimte

Veel ruimte

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Het toepassen van zelfzorg is belangrijk om burn-outklachten vroegtijdig te ondervangen.

Ook als je er vanuit gaat dat burn-out klachten geen directe invloed hebben op de klinische uitkomsten van therapie, is het wel van belang om aandacht te besteden aan zelfzorg.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

“Self-care is giving the world the best of you, instead of what’s left of you.”

- Katie Reed





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Wat neem je mee uit deze deel-module zelfzorg? Waar liggen voor jou aandachtspunten?

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Het competentieprofiel

Bij VGCT wordt gewerkt met een competentieprofiel. Aan het einde van de opleiding tot cognitief gedragstherapeut is het de bedoeling dat je voldoet aan de onderdelen beschreven in het competentieprofiel cognitief gedragstherapeut VGCT®. Wanneer je werkt aan zelfzorg werk je aan het competentiegebied professionaliteit.

Download [hier](#) het competentieprofiel.

[Klik hier om het competentieprofiel cognitief gedragstherapeut te downloaden](#)





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Informatie

Wil je meer weten? Lees dan de volgende artikelen.



Delgadillo, J., Saxon, D., & Barkham, M. (2018). Associations between therapists' occupational burnout and their patients' depression and anxiety treatment outcomes. *Depression and Anxiety, 35* (9), 844-850.
<https://doi.org/10.1002/da.22766>



West, C.P., Dyrbye, L.N., Erwin, P.J., & Shanafelt, T.D. (2016). Interventions to prevent and reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet, 388* (10057), 2272-2281.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31279-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31279-X)







Theorie



Kennistoets



Opdracht

Interpersoonlijke vaardigheden

Uit de literatuur blijkt dat sommige therapeuten effectiever zijn dan andere therapeuten, in termen van klachtvermindering van cliënten, ongeacht de toegepaste methodiek en de te behandelen doelgroep.

Recent onderzoek heeft aangetoond welke factoren belangrijk zijn in het verklaren van deze verschillen tussen therapeuten. Zo bestaat er bewijs dat interpersoonlijke vaardigheden belangrijk zijn voor de effectiviteit van de therapeut. Diverse onderzoeken toonden aan dat therapeuten met betere interpersoonlijke vaardigheden betere therapieresultaten behalen.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Interpersoonlijke vaardigheden

Tussen de 0 en 15 procent van het verschil in uitkomsten van therapie, wordt verklaard door verschil in de therapeuten. Timothy Anderson heeft onderzoek gedaan naar een specifieke vorm van interpersoonlijke vaardigheden, namelijk de faciliterende interpersoonlijke vaardigheden.

Algemeen geformuleerd zijn (faciliterende) interpersoonlijke vaardigheden vermogens om een breed bereik aan interpersoonlijke boodschappen waar te nemen, te begrijpen en te zenden en cliënten ervan te kunnen overtuigen om oplossingen voor hun problemen toe te passen en hun mal-adaptieve patronen te beëindigen.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Interpersoonlijke vaardigheden

Diverse studies tonen aan dat therapeuten met betere interpersoonlijke vaardigheden betere therapieresultaten behalen.

Bij deze faciliterende interpersoonlijke vaardigheden gaat het om acht domeinen:

1. Emotionele expressie
2. Overtuigingskracht
3. Hoop geven
4. Warmte, oprechtheid
5. Empathie
6. Vermogen tot vormen therapeutische relatie
7. Herstellen van therapeutische relatie
8. Verbale vloeiendheid





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Kim de Jong is expert op het gebied van interpersoonlijke vaardigheden.

In de volgende video vertelt zij meer over de invloed die interpersoonlijke vaardigheden uitoefenen op de uitkomst van een therapie.

Klik verder om de video te starten.





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

Waar zit bij jou nog ruimte voor groei?

Kies maximaal drie interpersoonlijke vaardigheden

- | | |
|--|---|
| ☐ Emotionele expressie | ☐ Empathie |
| ☐ Herstellen van therapeutische relatie | ☐ Vermogen tot vormen therapeutische relatie |
| ☐ Hoop geven | ☐ Overtuigingskracht |
| ☐ Warmte, oprechtheid | ☐ Verbale vloeiendheid |

Waarom heb je juist voor deze interpersoonlijke vaardigheden gekozen?

feedback





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Het is goed om van jezelf te weten op welke vlakken jij nog ruimte ziet voor groei. In tegenstelling tot wat lange tijd werd verondersteld tonen eerste onderzoeksresultaten aan dat deze interpersoonlijke factoren te ontwikkelen zijn.

feedback





Theorie



Kennistoets



Opdracht

**“Words are like keys.
If you choose them right,
they can open any heart
and shut any mouth.”**

- the mind journal





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Kennistoets

In het volgende geluidsfragment krijg je informatie over wetenschappelijk onderzoek rondom interpersoonlijke vaardigheden. Beluister het geluidsfragment en maak daarna de kennistoets.



[Klik hier om het geluidsfragment te beluisteren](#)





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Anderson en collega's onderzochten zowel in 2009 als in 2015 welke factoren invloed hadden op behandeluitkomsten van patiënten. Geef aan waar of niet waar.

De leeftijd van de therapeut was van invloed op de behandeluitkomst.

☐

Juist

☐

Onjuist

De mate van training van de therapeut was van invloed op de behandeluitkomst.

☐

Juist

☐

Onjuist





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Helaas...

- In eerste instantie leek het onderzoek van Anderson en collega's uit 2009 uit te wijzen dat leeftijd van de therapeut van invloed was op de behandeluitkomst. Het effect van leeftijd bleek echter te verdwijnen wanneer de interpersoonlijke vaardigheden van de therapeuten werden meegenomen.
- In 2015 publiceerden Anderson en collega's de resultaten van hun onderzoek waarin ze vonden dat de mate van training niet van invloed was op de behandeluitkomst, maar wel alleen wanneer er sprake was van goede interpersoonlijke vaardigheden.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Schöttke en collega's publiceerden in 2017 een onderzoek gericht op het effect van interpersoonlijke vaardigheden op therapie-uitkomsten. Welke conclusie trokken zij?

Kies een antwoord

- ☐ ☒ Interpersoonlijke vaardigheden hebben helemaal geen effect op behandeluitkomsten.
- ☒ ☒ Metingen gaven weer dat betere interpersoonlijke vaardigheden van de therapeut geassocieerd waren met betere behandeluitkomsten.
- ☐ ☒ Goede interpersoonlijke vaardigheden voorkwamen vroegtijdige uitval.

Feedback





Theorie



Kennistoets



Opdracht

In het volgende fragment zie je Sophie met haar therapeut. Let bij het bekijken van de video op de reactie van de therapeut en met name op de manier waarop ze reageert.

Klik verder om de video te starten.





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

Je ziet dat de therapeut de patiënt aanspreekt op het opnemen van de telefoon. Omschrijf hier hoe de therapeut reageert, waarbij je aandacht besteedt aan de interpersoonlijke vaardigheden.

Wat roept de reactie van de therapeut bij jou op?

Zou jij dezelfde reactie geven als de therapeut of zou je anders reageren? Licht je antwoord toe.

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

In het volgende moment zie je weer Sophie met haar therapeut. Kijk naar de reactie en interpersoonlijke vaardigheden van de therapeut.

Klik verder om de video te starten.





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

Je ziet opnieuw dat de therapeut de patiënt aanspreekt op het opnemen van de telefoon. Omschrijf op welke manier de therapeut dit nu anders doet, waarbij je aandacht besteedt aan de interpersoonlijke vaardigheden.

Wat roept deze reactie van de therapeut bij jou op?

Zou jij dezelfde reactie geven als de therapeut of zou je anders reageren? Licht je antwoord toe.

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Kim de Jong reflecteert in de volgende video op de casussen die je zojuist hebt gezien. Wat ging er goed, wat niet? Welke gevolgen had dit voor de therapiesessie?

Klik verder om de video te starten.





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

Heb je nieuwe inzichten opgedaan door de fragmenten en de uitleg van Kim? Licht je antwoord toe.

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

In het volgende fragment zie je het vervolg van de sessie tussen Sophie en haar therapeut. Sophie geeft aan dat het niet gelukt is om het G-schema te maken. Dit is een terugkerend probleem in de behandeling. De therapeut heeft al regelmatig uitgelegd hoe het G-schema werkt. Let bij het bekijken van de video op de reactie van de therapeut en met name op de manier waarop ze reageert.

Klik verder om de video te starten.





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

Omschrijf de reactie van de therapeut op de vraag van Sophie, waarbij ze aangeeft dat ze het G-schema nog niet snapt. Besteed hierbij aandacht aan de interpersoonlijke vaardigheden.

Wat roept deze reactie van de therapeut bij jou op?

Zou jij dezelfde reactie geven als de therapeut of zou je anders reageren? Licht je antwoord toe.

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

In het volgende fragment zie je nogmaals het vervolg van de sessie tussen Sophie en haar therapeut.

Klik verder om de video te starten.





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

Je ziet opnieuw dat de therapeut reageert op het probleem met het maken van het G-schema. Omschrijf op welke manier de therapeut dit nu anders doet, waarbij je aandacht besteedt aan de interpersoonlijke vaardigheden.

Wat roept deze reactie van de therapeut bij jou op?

Zou jij dezelfde reactie geven als de therapeut of zou je anders reageren? Licht je antwoord toe.

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Kim de Jong reflecteert in de volgende video op de casussen die je zojuist hebt gezien.

Klik verder om de video te starten.





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

Heb je nieuwe inzichten opgedaan door de fragmenten en de uitleg van Kim? Licht je antwoord toe.

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Een oefening in stemgebruik

In de vorige opdracht heb je gezien dat jouw reactie als therapeut invloed heeft op het verloop van de therapie. Naast **wat** je zegt, kan ook de manier **waarop** je iets zegt invloed hebben op de therapie. In de volgende opdracht ga je hiermee aan de slag.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Stel je voor, je gaat met een vriend of vriendin naar de bioscoop en bent met elkaar aan het bellen over hoe laat en waar jullie zullen afspreken.

Welke klank heeft jouw stem? Wat is je spreektempo? Zit er variatie in de toon van je stem?

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Stel je voor, je bent aan het bellen met een patiënt om een afspraak te verzetten.

Hoe klinkt jouw stem als je een patiënt spreekt? Welke klank heeft je stem? Wat is je spreektempo? Gebruik je veel pauzes? Zit er variatie in de toon van je stem?

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Wat is het verschil in stemgebruik wanneer je een vriendin belt of wanneer je een patiënt spreekt? Licht je antwoord toe.

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

In de volgende video vertelt Kim de Jong over het gebruiken van je stem in therapie. Welke invloed heeft jouw stem op de manier waarop jij overkomt?

Klik verder om de video te starten.





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

Wat neem je mee uit deze deel-module interpersoonlijke vaardigheden? Waar liggen voor jou aandachtspunten? Aan welk domein ga jij werken?

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Het competentieprofiel

Bij VGCT wordt gewerkt met een competentieprofiel. Aan het einde van de opleiding tot cognitief gedragstherapeut is het de bedoeling dat je voldoet aan de onderdelen die beschreven zijn in het competentieprofiel cognitief gedragstherapeut VGCT®.

Wanneer je werkt aan interpersoonlijke vaardigheden werk je aan de competentiegebieden cognitief gedragstherapeutisch handelen, communicatie en professionaliteit.

Download [hier](#) het competentieprofiel.

[Klik hier om het competentieprofiel cognitief gedragstherapeut te downloaden](#)





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Informatie

Wil je meer weten? Lees dan de volgende artikelen.

- 

Anderson, T., Crowley, M.E.J., Himawan, L., Holmberg, J.K., & Uhlin, B.D. (2016). Therapist facilitative interpersonal skills and training status: a randomized clinical trial on alliance and outcome. *Psychotherapy Research*, 26 (5), 511-529. <http://dx.doi.org/10.1080/10503307.2015.1049671>
- 

Anderson, T., Ogles, B.M., Patterson, C.L., Lamber, M.J., & Vermeersch, D.A. (2009). Therapist effects: Facilitative interpersonal skills as a predictor of therapist success. *Journal of Clinical Psychology*, 65 (7), 755-768. <https://doi.org/10.1002/jclp.20583>
- 

Schöttke, H., Flückiger, C., Goldberg, S.B., Eversmann, J., & Lange, L. (2017). Predicting psychotherapy outcome based on therapist interpersonal skills: A five-year longitudinal study of a therapist assessment protocol. *Psychotherapy Research*, 27 (6), 642-652. <https://doi.org/10.1080/10503307.2015.1125546>







Theorie



Kennistoets



Opdracht

Beter worden in je vak door deliberate practice

Door bezig te zijn met deliberate practice voer je op een doelbewuste manier jouw vak uit. Als therapeut is het belangrijk om reflectief te zijn en bij te sturen waar nodig. Je kunt alleen beter worden in je vak, als je je therapeutisch handelen kritisch durft te onderzoeken. Deliberate practice is een manier om kritische reflectie toe te passen.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

“Excellence demands effort and planned, deliberate practice of increasing difficulty.”

- Karl Anders Ericsson





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Deliberate practice

Karl Anders Ericsson ontwikkelde een theorie over deliberate practice. Zijn onderzoek wees uit dat topprestaties altijd gebaseerd zijn op een enorme hoeveelheid oefentijd. Onderzoek naar deliberate practice is bijvoorbeeld veel gedaan op het gebied van sport en muziek. Maar ook in het werk van een cognitief gedragstherapeut speelt deliberate practice een belangrijke rol.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

“Je zou deliberate practice kunnen definiëren als een leerproces van vallen en opstaan aan de hand van concrete en gestandaardiseerde monitorinstrumenten.”

- Anton Hafkenscheid





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Anton Hafkenscheid is expert op het gebied van deliberate practice. In de volgende video vertelt hij hier meer over.

Klik verder om de video te starten.





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

Hoe vaak pas jij deliberate practice toe?

Versleep de slider



Nooit

Heel vaak

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Feedback

Deliberate practice is niet alleen kritische reflectie, maar gaat ook over het oefenen van een vaardigheid in de praktijk. Als pianist kun je een heel specifiek akkoord of onderdeel van een muziekstuk steeds maar weer opnieuw blijven oefenen, totdat de uitvoering perfect is. Als profvoetballer oefen je eindeloos met hooghouden totdat je optimale balcontrole hebt.

Therapie is echter geen kunstvorm. Het continu herhalen van hetzelfde onderdeel is in ons vak ingewikkeld. Een manier die hier wel bij in de buurt komt is het doen van rollenspellen. In rollenspellen kun je vaardigheden oefenen, zoals werken aan een empathische houding.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Therapeutische relatie

De therapeutische relatie speelt een rol bij hoe de behandeling verloopt. Reflecteren op de therapeutische relatie met behulp van deliberate practice is dus belangrijk. Nu volgt uitleg over factoren die de therapeutische relatie beïnvloeden.

De therapeutische relatie wordt bepaald door het empathische contact tussen therapeut en patiënt (de emotionele band), de mate van overeenstemming tussen patiënt en therapeut over de structuur (taken), en de gewenste uitkomst van de therapie (doelen).

Hoe meer overeenstemming over de taken, doelen en de band, des te sterker de therapeutische relatie en des te beter het resultaat: ongeacht het therapeutische model dat wordt gebruikt.





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



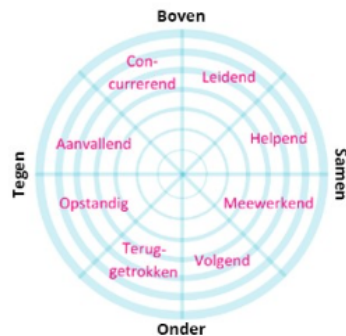
Kennistoets



Opdracht

De emotionele band

De emotionele band is essentieel voor elke vorm van menselijke hulpverlening. Hieronder valt ook de relatiedefinitie: de manier waarop therapeut en patiënt met elkaar omgaan. De positionering van therapeut en patiënt wordt bepaald aan de hand van de interpersoonlijke cirkel.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Anton Hafkenscheid legt meer uit over de emotionele band.

Klik verder om de video te starten.





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

Wat neem je mee uit dit fragment?

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Anton Hafkenscheid vertelt hoe je deliberate practice kunt inzetten in je werk. Hij heeft een aantal vragenlijsten ontwikkeld waarmee je als therapeut een systematisch beeld krijgt van de effectiviteit van jouw therapeutisch handelen.

Klik verder om de video te starten.





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

Wat neem je mee uit dit fragment?

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Kennistoets

In het volgende geluidsfragment krijg je informatie over wetenschappelijk onderzoek rondom deliberate practice. Beluister het geluidsfragment en maak daarna de kennistoets.



[Klik hier om het geluidsfragment te beluisteren](#)





Theorie



Kennistoets



Opdracht

In 1993 beschreef Ericsson als eerste deliberate practice naar aanleiding van een onderzoek naar muzikale prestaties. Welke definitie hanteerde Ericsson?

Kies een antwoord

- ☐ Deelnemen aan gestructureerde activiteiten om de prestaties in een domein te verbeteren.
- ☐ Geïndividualiseerde eenzame oefening zoals geregistreerd door een gediplomeerde leraar.
- ☐ Gestructureerde activiteiten, zoals geregistreerd door een gediplomeerde leraar, om een vooraf bepaald doel te behalen.
- ☐ Op maat gemaakte oefeningen om prestaties in een domein te verbeteren.

Feedback





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Inderdaad!

Het originele onderzoek van Ericsson en collega's naar expert performance is gedaan onder muzikanten. Daar hebben zij voor het eerst de term 'deliberate practice' geïntroduceerd. Zij merkten op dat de muziekdocenten hun leerlingen individuele oefeningen meegaven om thuis mee aan de slag te gaan, alleen en tussen de lessen door. Deze oefeningen sloten aan bij het individuele niveau en de behoefte van de leerling.

Zo kwamen ze op onderstaande definitie van deliberate practice:

Geïndividualiseerde eenzame oefening in klassieke instrumentale muziek zoals geregisseerd door een gediplomeerde leraar.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Koppel de term aan de juiste uitleg.

Sleep de antwoorden naar de juiste plaats

Naive practice

Feedback

Gestructureerde groepsactiviteiten waarin een vaardigheid wordt geoefend, ontworpen door een docent. Dit is niet op maat gemaakt voor de individuele leerling.

Het deelnemen aan domein-relevante activiteiten. Zonder een specifiek oefendoel.

Eenzame oefening om bepaalde onderdelen van de prestatie te verbeteren zonder regelmatig contact met en begeleiding door een docent.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Inderdaad!

Ericsson beschrijft een aantal vormen van practice om het verschil met deliberate practice te duiden.

Structured practice is het deelnemen aan een gestructureerde groepsactiviteit. Het belangrijkste verschil met deliberate practice is dat de oefeningen niet op maat worden ontworpen voor een specifieke leerling.

Naive practice is het deelnemen aan domeinrelevante activiteiten. Hier ontbreekt het doel om beter te worden. In het geval van muziek gaat het ook om optredens en spelen voor de lol.

Purposeful practice is het doelbewust alleen oefenen om onderdelen van de prestatie te verbeteren. In tegenstelling tot deliberate practice heb je hierbij geen hulp van een docent.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

“Deliberate practice heeft als valkuil dat je te veel bezig gaat met je eigen handelen. Daarnaast moet je ervoor zorgen dat het terugkijken ook daadwerkelijk leidt tot ander gedrag door ermee aan de slag te gaan.”

- Anton Hafkenscheid





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Meetinstrumenten

Een manier om actief met deliberate practice aan de slag te gaan, is door verschillende meetinstrumenten in te zetten. Hier volgen drie instrumenten die bruikbaar zijn. Onderzoek deze meetinstrumenten door op de pijlen hieronder te klikken.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Meetinstrumenten

De emotionele band: de manier waarop patiënt en therapeut met elkaar omgaan.

De **Beoordelingsschaal BeïnvloedingsBoodschappen-Circumplex (BBB-C)** bestaat uit 56 beschrijvingen van gevoelens die zich bij de therapeut in bepaalde mate kunnen voordoen in het contact met patiënten. Deze vragen geven een beeld hoe jij je patiënt ervaart. Na het invullen verschijnt het scoreprofiel in de interpersoonlijke cirkel. [Hier](#) vind je de BBB-C zodat je deze zelf kunt gebruiken.

Het interpreteren van de scores vraagt een zekere mate van interpretatievrijheid. In deze [handleiding](#) staan wel drie criteria die je helpen bij de interpretatie.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Meetinstrumenten

Overeenstemming over de taken van de therapie

De [micro-analyse therapeutische taken](#) omvat een overzicht van 17 therapeutische taken die geobserveerd en gescoord kunnen worden. Dit geeft een beeld van wat je als therapeut doet en nalaat in de sessie.



[Klik hier voor het instrument](#)





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Meetinstrumenten

Overeenstemming over de doelen van de therapie

De [checklist behandeldoelen](#) bestaat uit een overzicht van mogelijke doelen opgedeeld in vijf domeinen. Dit kan afzonderlijk worden ingevuld door de cognitief gedragstherapeut én de patiënt. Er ontstaat een onderhandelingsituatie waaruit gezamenlijke doelen volgen.



[Klik hier voor het instrument](#)





Theorie



Kennistoets



Opdracht

In het volgende fragment neemt Anton Hafkenscheid de rol aan van cognitief gedragstherapeut en gaat hij het gesprek aan met patiënt Heleen.

Klik verder om de video te starten.





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

Wat roept Heleen bij jou op?

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Wat roept Anton Hafkenscheid bij jou op?

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





[Klik hier om te video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

Opdracht

Als therapieën (structureel) moeilijk lopen, is het goed om met enige regelmaat een tegenoverdrachtinstrument in te vullen. Zoals je eerder hebt gelezen, bestaat de BBB-C uit 56 beschrijvingen van gevoelens die zich bij de therapeut in bepaalde mate kunnen voordoen in het contact met de patiënt. Die beschrijvingen geven een beeld van hoe jij de patiënt ervaart.

In deze opdracht ga je zelf het BBB-C instrument invullen met Heleen als jouw patiënt. Klik [hier](#) om het instrument te downloaden. Als je het instrument hebt ingevuld en gescoord, bekijk dan het volgende fragment.





[Klik hier om te video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

Waarom wil Anton weten hoe Heleen zich gedraagt op een feestje? Wat wil hij bereiken met deze vraag?

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

Wat viel jou op aan het antwoord van Heleen? Wat denk jij dat ze ervan vindt dat Anton haar wil vertellen hoe zij op hem overkomt?

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

Hoe vond je de therapiesessie? Wat heb je geleerd, wat zou je anders doen?

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

Wat vind je van de uitleg/feedback van Anton op de sessie?

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

**Wat neem je mee uit deze deel-module over deliberate practice?
Waar liggen voor jou aandachtspunten?**

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Het competentieprofiel

Bij VGCT wordt gewerkt met een competentieprofiel. Aan het einde van de opleiding tot cognitief gedragstherapeut is het de bedoeling dat je voldoet aan de onderdelen zoals die zijn beschreven in het competentieprofiel cognitief gedragstherapeut VGCT®.

Wanneer je werkt aan deliberate practice werk je aan de competentiegebieden cognitief gedragstherapeutisch handelen, communicatie, maatschappelijk handelen en professionaliteit.

Download [hier](#) het competentieprofiel.

[Klik hier om het competentieprofiel cognitief gedragstherapeut te downloaden](#)





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Informatie

Wil je meer weten? Lees dan de volgende artikelen.



Ericsson, K.A. & Harwell, K.W. (2019). Deliberate practice and proposed limits on the effects of practice on the acquisition of expert performance: why the original definition matters and recommend actions for future research. *Frontiers in Psychology*, 10: 2396. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02396>



Chow, D.L., Miller, S.D., Seidel, J.A., Kane R.T., & Thornton, J.A. (2015). The role of deliberate practice in the development of highly effective psychotherapists. *Psychotherapy*, 52 (3), 337-345. DOI: 10.1037/pst0000015 <https://doi.org/10.1037/pst0000015>



Naslagwerk:

Hafkenscheid, A. (2018). *Beter worden in je vak*. Amsterdam: Boom Uitgevers.







Theorie



Kennistoets



Opdracht

Therapist drift

Therapist drift is het afdwalen van empirisch onderbouwde therapieën. In het geval van cgt is dat dus het afdwalen van een 'doe-therapie' naar een 'praat-therapie'.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Sandra Mulkens is expert op het gebied van therapist drift. In de volgende video vertelt zij hier meer over.

Klik verder om de video te starten.





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

“Zoals patiënten een belangrijke rol hebben in het slagen van de behandeling, zo hebben therapeuten een belangrijke rol in het mislukken van de behandeling.”

- Sandra Mulkens





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Hoe vaak heb je zelf therapist drift ervaren in je werk als therapeut?

Sleep de slider



Nooit

Heel vaak

Zo ja, wat gebeurde er?

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Waller en Turner (2016) concluderen dat heel veel, zo niet alle therapeuten, interventies niet accuraat toepassen, ook niet wanneer ze zeggen en geloven dat zij ze wel gebruiken. Oftewel, therapist drift kan iedereen overkomen en de kans is groot dat het jou ook overkomt. Het is belangrijk om je bewust te zijn van de momenten dat je afwijkt. Bekijk de volgende video om meer te weten te komen over hoe je therapist drift kunt voorkomen.

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

In de volgende video vertelt Sandra Mulkens meer over hoe je therapist drift als cognitief gedragstherapeut kunt voorkomen.

Klik verder om de video te starten.





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

Bespreek jij tijdens supervisiemomenten dat je bent afgeweken van de therapievorm?

Kies een antwoord

- ☐ Ja, ik bespreek het altijd om te onderzoeken waarom ik afwijk en daarvan te leren.
- ☐ Ja, af en toe als ik het idee heb dat de therapie niet goed loopt.
- ☐ Nee, want als ik afwijk is dat altijd weloverwogen.
- ☐ Nee, want ik vind dit spannend.

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Feedback

Het bespreken van therapist drift zet aan tot reflectie en helpt je te groeien in je professionaliteit. Afwijken van de empirisch onderbouwde therapie is altijd interessant om te bespreken en te onderzoeken. Ook als de therapie goed lijkt te lopen is de kans groot dat jouw patiënt niet de beste behandeling krijgt.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Oorzaken therapist drift

De afgelopen jaren lieten onderzoeksresultaten zien dat de neiging om af te wijken van de evidence based behandeling het resultaat is van een verscheidenheid aan menselijke ervaringen en eigenschappen, zoals het onvoldoende inzetten van inter-of intrapersoonlijke vaardigheden.

Ook blijkt dat therapist drift meer voorkomt bij angstige therapeuten. Dat heeft effect op het toepassen van technieken zoals exposure-oefeningen en gedragsexperimenten. Deze therapeuten zijn namelijk eerder geneigd zelf veiligheidsgedrag te vertonen en daardoor niet of minder gebruik te maken van bijvoorbeeld exposure-oefeningen met hun cliënten.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Drie factoren

Drie factoren kunnen bijdragen aan het ontstaan van therapist drift: cognities, emoties en gedrag van de therapeut.

Klik op de plusjes om meer te lezen





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Drie factoren

Drie factoren
cognities, emoties, en

Klik op de plusjes om

Cognities

Therapeuten zijn ook mensen. Ons gedrag weerspiegelt onze eigen manier van denken. Cognitieve vooroordelen of distorsies zorgen ervoor dat mislukte behandelingen vaak worden toegeschreven aan factoren buiten onszelf als therapeut. Ze worden eerder toegeschreven aan patiëntgerelateerde factoren ('uitval', 'onvermogen zich te committeren', 'niet toe aan behandeling').

Daarnaast kunnen overtuigingen van een therapeut leiden tot vooronderstellingen over wat zou moeten werken in therapie. De therapeut heeft bijvoorbeeld problemen met de behandelmethode zelf: cgt helpt inderdaad niet iedereen. Bijvoorbeeld de protocollen zijn gebaseerd op bepaalde patiënten, ze werken niet voor mijn patiënten.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Drie

Drie fa
cogniti

Klik op d

Emoties

Emotionele reacties van de therapeut bij het uitoefenen van therapie zijn begrijpelijk, maar kunnen even problematisch zijn als cognitieve processen. Bij deze reacties kan het gaan om bezorgdheid of we het wel goed doen, angst de patiënt pijn te doen of te belasten, angst voor een slechte beoordeling, schaamte bij de gedachte slecht te hebben gepresteerd, schuldgevoel en spanning.

Op zich kan elk van deze reacties nuttig zijn omdat ze de therapeut motiveren betere vaardigheden te ontwikkelen en tot betere prestaties te komen, maar ze kunnen er ook toe leiden dat de therapeut gaat reageren op een manier die niet zo nuttig is voor de patiënt (bij supervisie bijvoorbeeld vermijden om cases te bespreken; onvermogen om alle opties op gelijke wijze te beoordelen; blij zijn met relatief kleine of toevallige veranderingen in de toestand van de patiënt).





Theorie



Kennistoets



Opdracht

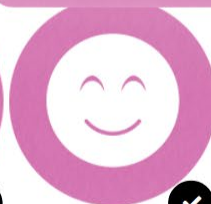
Drie factoren

Drie factoren kunnen
cognities, emoties en

Klik op de plusjes om meer te

Gedrag

Een therapeut loopt altijd het risico dat door zijn gedrag de gezondheid van de patiënt onbedoeld verslechtert. Soms hebben de omstandigheden waaronder de therapeut werkt effect op zijn gedrag. Soms gaat het om veiligheidsgedrag van de therapeut. De therapeut heeft dan bijvoorbeeld moeite met de stress die zijn patiënt ervaart bij het uitvoeren van exposure. Hij zal de patiënt dan willen beschermen. Beide mogelijkheden moeten in ogenschouw worden genomen om te bepalen welke invloed de therapeut heeft op de therapieresultaten.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Denk terug aan een situatie waarin je als therapeut te maken kreeg met therapist drift. Beschrijf de situatie en benoem hierin op welke manier cognitie, emotie en/of gedrag een rol speelde(n).

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

**“Fouten zijn onvermijdelijk
en ze zijn te verwachten.
Het gaat erom de fouten te
zien en er op de juiste
manier op te reageren.”**

- Anton Hafkenscheid





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Wat zouden voor jou redenen zijn om de patiënt te ontzien, bijvoorbeeld als het gaat om wel of niet naar therapie komen of al dan niet een opdracht maken (zoals een exposure-oefening)?

Meerdere antwoorden zijn mogelijk

- ☐ Patiënt heeft een gebroken been.
- ☐ Patiënt is zwanger.
- ☐ Patiënt is emotioneel instabiel.
- ☐ Patiënt is ouder dan 65.
- ☐ Patiënt is bang zichzelf en/of anderen pijn te doen.
- ☐ Dit zijn voor mij allemaal geen redenen.

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Het is goed om je bewust te zijn van redenen die jij acceptabel vindt om een patiënt te ontzien van zijn verplichtingen omtrent therapie. Denk ook eens na of die redenen ook voor jezelf gelden.

Als je zelf voorzichtig bent en merkt dat je daarom een therapie uit de weg gaat die spannend is, zoals exposure, staat dat de vooruitgang in de weg. Wees je hier dus van bewust.

Deze vraag is gebaseerd op de Broken Leg Exception Scale (BLES). Om je bewust te maken van therapist drift, kan het invullen van deze lijst je helpen. Download [hier](#) de volledige lijst.

Verder

[Klik hier voor de BLES](#)





Theorie



Kennistoets



Opdracht

“Als er geen angst is, dan ben je niet met therapie bezig.”

- Sandra Mulkens





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Kennistoets

Je hebt tot nu toe kennis opgedaan over het voorkomen van therapist drift. Je kunt nu de kennistoets maken.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Zijn de volgende stellingen juist of onjuist?

De eigen angst van de therapeut op negatieve uitkomsten bij imaginaire exposure, is van invloed op de keuze om deze therapie niet in te zetten.

☐

Waar

☐

Niet waar

Eigen geslacht en de voorkeuren van de patiënt spelen een rol bij de keuze voor imaginaire exposure.

☐

Waar

☐

Niet waar





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Zijn de volgende stellingen juist of onjuist?

De eigen angst van de therapeut op negatieve uitkomsten bij imaginaire exposure, is van invloed op de keuze om deze therapie niet in te zetten.

✓ ☒ Waar ☐ Niet waar ✕

Eigen geslacht en de voorkeuren van de patiënt spelen een rol bij de keuze voor imaginaire exposure.

✓ ☒ Waar ☐ Niet waar ✕

Feedback





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Inderdaad!

De beslissingen van therapeuten wat betreft het gebruik van imaginaire exposure zijn niet altijd gebaseerd op effectiviteit en geschiktheid van de therapie, maar op andere factoren, zoals co-morbiditeit, de voorkeur van de patiënt, het geslacht van de therapeut, of de eigen angst van de therapeut voor negatieve uitkomsten. Natuurlijk is het belang een weloverwogen beslissing te nemen, maar als therapeut is het belangrijk je te realiseren dat de invloed van deze factoren kunnen resulteren in het (onbewust) afwijken van de best passende therapie en dus in therapist drift.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Sleep de stelling naar het juiste vak:

Zelfs als we erin getraind zijn,
is er sprake van
onderbenutting van evidence-
based therapieën.

Waar

Niet waar

Feedback





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Helaas...

Het bewijs voor therapeutische dwaling neemt gestaag toe, ondanks de groeiende nadruk op evidence-based therapieën en de disseminatie ervan. Er zijn verscheidene redenen waarom we er niet in slagen om behandelingen effectief toe te passen: onze persoonlijkheid, kennis, overtuigingen en houdingen, emoties, interpersoonlijke omgeving en veiligheidsgedrag kunnen allemaal interageren en ervoor zorgen dat we afdwalen. Zelfs supervisie biedt geen garantie voor effectieve therapie, aangezien supervisordwaling even waarschijnlijk is als therapeutische dwaling.





Theorie



Kennistoets



Opdracht

In de volgende video zie je een casus waarin patiënt Paula angstig is. Bekijk de video om de reactie van de therapeut te zien.

Klik verder om de video te starten.





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

Wat roept de reactie van de therapeut bij jou op? Denk hierbij aan wat je tot nu toe in deze e-learning hebt geleerd.

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





Theorie



Kennistoets

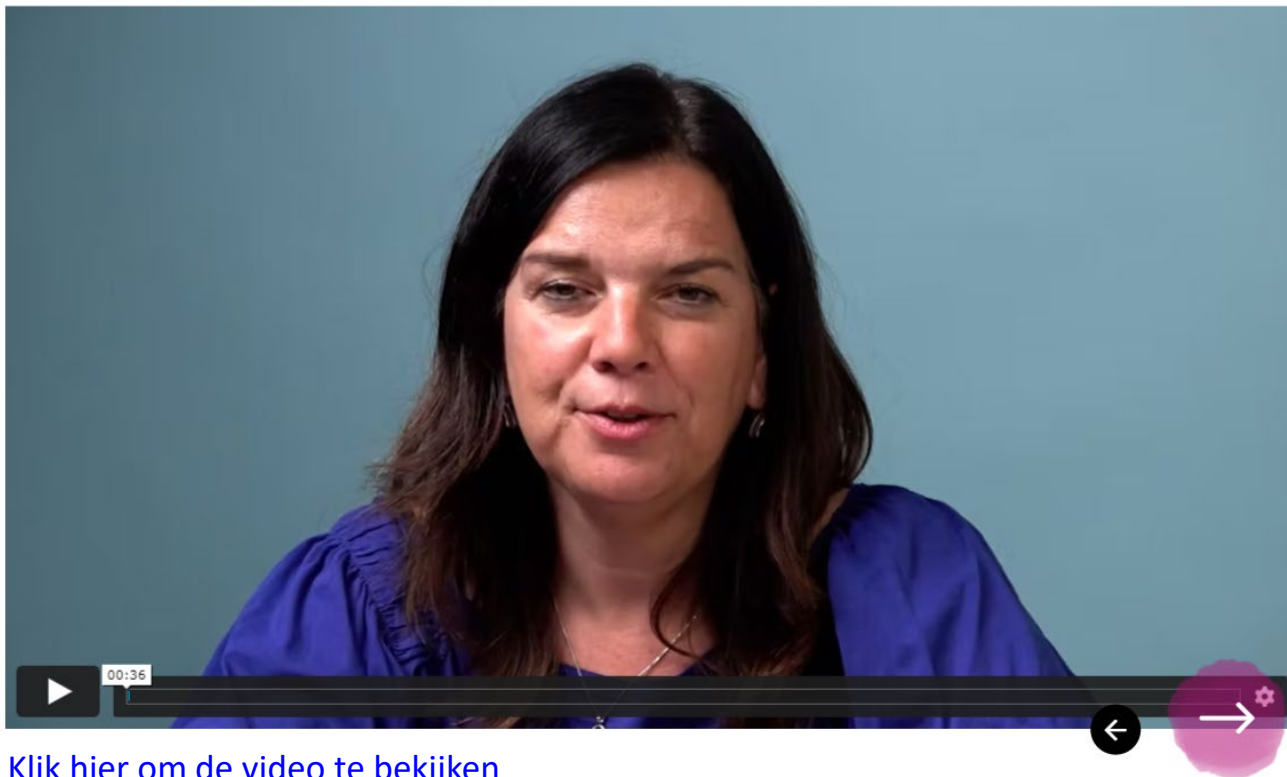


Opdracht

Sandra Mulkens bespreekt de casus en legt de relatie met therapist drift.

Klik verder om de video te starten.





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

In de volgende video zie je nog een gesprek met patiënt Paula.

Klik verder om de video te starten.





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

Wat vond je van deze reactie van de therapeut? Leg uit welke reactie je beter vindt en waarom.

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





[Klik hier om de video te bekijken](#)



Theorie



Kennistoets



Opdracht

Wat vind je van de uitleg van Sandra Mulkens? Wat neem je mee?

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Wat neem je mee uit deze deel-module over therapist drift? Waar liggen voor jou aandachtspunten? Hoe denk jij therapist drift te voorkomen?

Typ jouw antwoord in het veld hieronder

Verder





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Het competentieprofiel

De VGCT werkt met een competentieprofiel. Aan het einde van de opleiding tot cognitief gedragstherapeut is het de bedoeling dat je voldoet aan de onderdelen beschreven in het competentieprofiel cognitief gedragstherapeut VGCT®. Wanneer je werkt aan het voorkomen van therapist drift werk je aan de competentiegebieden cognitief gedragstherapeutisch handelen, communicatie en professionaliteit.

Download [hier](#) het competentieprofiel.

[Klik hier om het competentieprofiel cognitief gedragstherapeut te downloaden](#)





Theorie



Kennistoets



Opdracht

Informatie

Wil je meer weten? Lees dan de volgende artikelen.



Waller, G., & Turner, H. (2016). Het terugdringen van therapeutische dwaling. *Tijdschrift voor Gedragstherapie*, 51 (2), 85- 111.
<https://doi.org/10.1017/S1754470X21000039>



Rameswari T, Hayes B, and Perera-Delcourt R. Measuring therapist cognitions contributing to therapist drift: a qualitative study. *The Cognitive Behaviour Therapist*. <https://doi.org/10.1017/S1754470X21000039>





Tot slot

Je hebt nu module 2 afgerond. Je kunt module 3 gaan maken. In module 3 ga je aan de slag met jouw persoonlijke ontwikkelingsplan.

[Klik hier](#) om jouw aandachtspunten die je aan het eind van ieder hoofdstuk hebt genoteerd te printen. Je kunt dit ook als pdf opslaan door te kiezen voor de optie 'printen als pdf'.

[Klik hier](#) om een totaaloverzicht van de artikelen te downloaden.

[Klik hier voor het totaaloverzicht artikelen](#)



Module 3





beter worden in je vak

E-learning Therapeutfactoren in de praktijk
Module 3: Persoonlijk Ontwikkelingsplan

Welkom

Start de module

Persoonlijk ontwikkelingsplan

Deze e-learning heeft door middel van theorie, oefeningen en vragen inzichtelijk gemaakt wat de bijdrage aan je ontwikkeling tot cognitief gedragstherapeut kan zijn.

Met deze module maak je een start voor het opzetten van een persoonlijk ontwikkelingsplan (POP). Bij het invullen van dit plan doorloop je diverse hoofdstukken waarbij je jouw kritische houding ten opzichte van jezelf en je rol als cognitief gedragstherapeut verder ontwikkelt.

Terwijl je alle hoofdstukken doorloopt, krijg je inzicht in de doelen waaraan je gaat werken tijdens je opleidingstraject. In de praktijk, maar ook binnen de supervisie- en begeleide intervisiesessies. Het is een 'levend' document, wat inhoudt dat je het altijd kunt aanvullen. De op te stellen doelen beslaan zowel de leerlijn professionaliteit als de leerlijn cognitief gedragstherapeutische diagnostiek en behandeling.



Toelichting kernkwadrant

In de e-learning maakte je kennis met de therapeutfactoren en kwam het competentieprofiel cognitief gedragstherapeut VGCT® aan de orde. Deze onderdelen verwerk je in je POP.

Nu ga je kennismaken met een kernkwadranten-analyse. Door een analyse te maken van je persoonlijke kwaliteiten en valkuilen krijg je een beter beeld van de manier waarop je functioneert als therapeut. Als je goed gebruik leert maken van je kwaliteiten zonder in een valkuil te schieten is dat een waardevolle vaardigheid. Daarnaast is het belangrijk om kennis te hebben van je eigen allergieën (dat wat jou ergert bij andere mensen) en je uitdagingen (de vaardigheden die het tegenovergestelde zijn van je valkuilen).

Ook de uitkomsten van je kernkwadranten-analyse kunnen onderdeel zijn van je POP.



Kernkwadrant

We gaan nu aan de slag met het invullen van een kernkwadrant.

Dit onderdeel is gericht op de vraag:

Op welk gebied wil ik me ontwikkelen tijdens de opleiding tot cognitief gedragstherapeut?

Bij het invullen van een kernkwadrant kijk je naar:

- Kwaliteiten
- Valkuilen
- Uitdagingen
- Allergieën

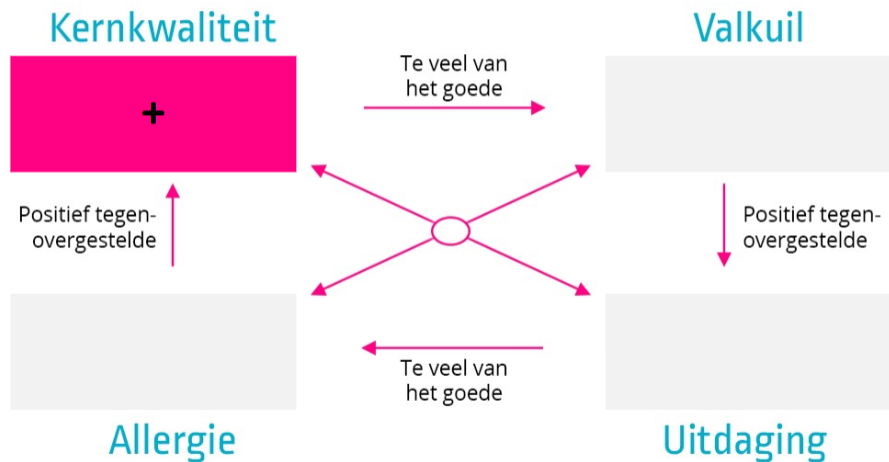
Je gaat stap voor stap kijken naar deze onderdelen uit het kernkwadrant. Waar liggen voor jou uitdagingen die opgenomen moeten worden in je POP? Hier krijg je aan het eind van deze fase antwoord op. Je kunt bij deze opdracht gebruik maken van het [Competentieprofiel cognitief gedragstherapeut](#).

[Klik hier om het competentieprofiel cognitief gedragstherapeut te downloaden](#)



Jouw kernkwadrant

Zo komt het kernkwadrant eruit te zien. Klik op de '+' om jouw kwadrant in te vullen. Je vult voor 1 kernkwaliteit het kernkwadrant in. Achteraf kun je voor je andere kwaliteiten het POP aanvullen.



Kernkwaliteiten

In dit onderdeel is het de bedoeling om vast te stellen wat je kwaliteiten zijn in je rol als cognitief gedragstherapeut.

Wat kan je echt goed in je rol als cognitief gedragstherapeut in opleiding?

Maak eventueel gebruik van [dit overzicht](#) met kernkwaliteiten. Aan het einde kun je het kernkwadrant nogmaals invullen voor je andere kwaliteiten.

Typ jouw antwoord in het veld hieronder.

Waarom vind je van jezelf dat je dit echt goed kunt?

Verder



Kernkwaliteiten

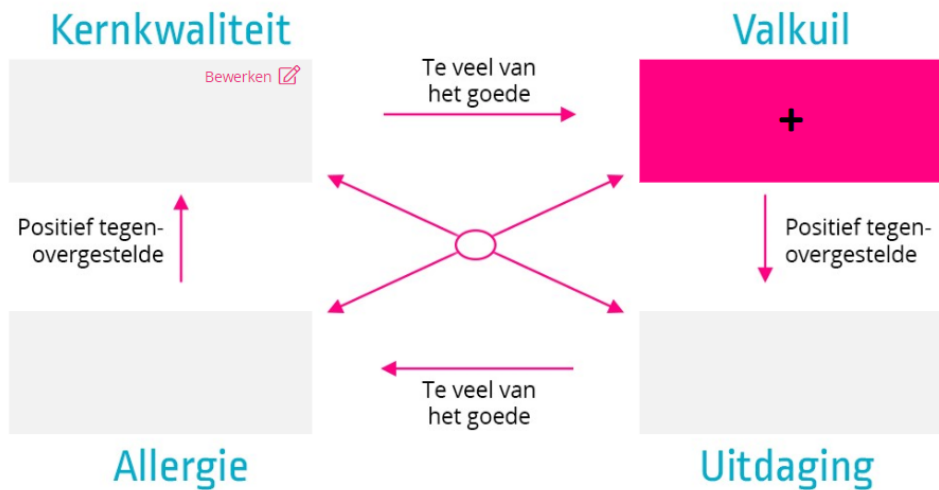
Je kunt deze opsomming van kernkwaliteiten gebruiken voor het invullen van de kernkwadrant. Je mag ook zelf een kernkwaliteit bedenken.

- behulpzaam
- betrokken
- daadkrachtig
- empathisch
- flexibel
- spontaan
- helder
- idealistisch
- ingetogen
- kritisch
- meegaand
- moedig
- ongebonden
- profilerend
- relativerend
- rustig
- soepel
- volzaam
- zelfbewust
- zelfstandig



Jouw kernkwadrant

Je hebt je kernkwaliteit ingevuld. Klik nu op valkuil om verder te gaan met invullen.



Valkuilen

Als je 'te ver doorschiet' in een kwaliteit leidt het tot een valkuil. Valkuilen worden vaak als negatieve eigenschap belicht terwijl het eigenlijk 'te veel van een goede eigenschap' is. We gaan nu kijken naar de kwaliteit die je hebt genoteerd. De kwaliteit die je in kan zetten als cg't'er.

Kijk naar je kwaliteit. Welke valkuil staat hier tegenover?

Kijk nog maar eens in [het overzicht](#) met valkuilen. Mogelijk staat je valkuil ertussen.

Typ jouw antwoord in het veld hieronder.

Herken je jezelf in deze valkuil? Zou het je kunnen overkomen dat je te ver doorschiet in je kwaliteit waardoor je bij je valkuil uitkomt?

Verder



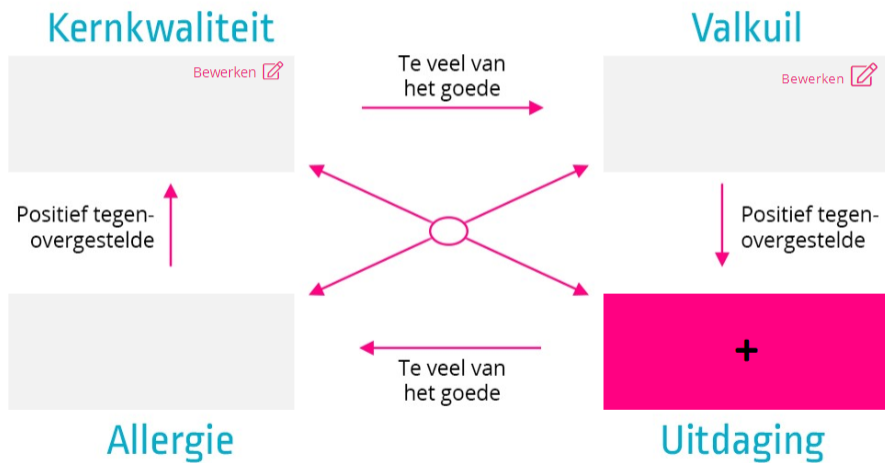
Valkuilen

Je kunt deze opsomming van valkuilen gebruiken voor het invullen van de kernkwadrant. Je mag ook een eigen valkuil bedenken:

- bemoeizucht
- dogmatisch
- drammerig
- sentimenteel
- wispelturig
- ondoordacht
- afstandelijk
- fanatiek
- passief
- rebels
- willoos
- roekeloos
- onverschillig
- arrogant
- onzichtbaar
- afwachtend
- grenzeloos
- onderdanig
- overmoedig
- dwars

Jouw kernkwadrant

Je hebt je kernkwaliteit en valkuil ingevuld. Klik nu op uitdaging om verder te gaan met invullen.



Uitdagingen

Je kwaliteiten en valkuilen kunnen leiden tot uitdagingen. Het is namelijk een uitdaging om niet door te schieten in je kwaliteit. De uitdaging kan aangeven hoe je het 'doorschieten' kunt voorkomen.

Kijk naar je kwaliteit en valkuil. Welke uitdaging komt hierbij kijken?

Kijk nog maar eens in [het overzicht](#) met uitdagingen. Mogelijk staat je uitdaging ertussen.

Typ jouw antwoord in het veld hieronder.

Is dit een uitdaging die je bekend voorkomt? Hoe zou je dit toe kunnen passen in je werk als cgt'er?

Verder



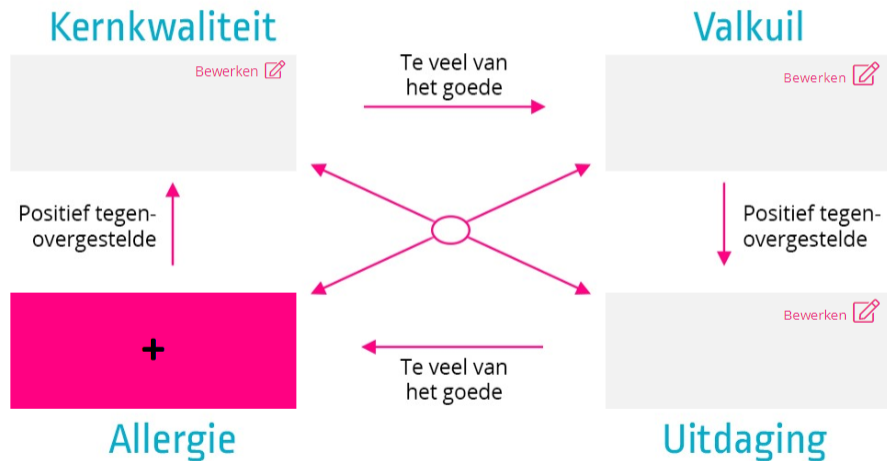
Uitdagingen

Je kunt deze opsomming van uitdagingen gebruiken voor het invullen van de kernkwadrant. Je mag ook een eigen uitdaging bedenken:

- loslaten
- relativeren
- geduldig
- beschouwend
- ordelijk
- weloverwogen
- inlevend
- realistisch
- initiatiefrijk
- gezag respecteren
- assertief
- bedachtzaam
- zorgzaam
- bescheiden
- overtuigd
- ruimte gevend
- meegaand

Jouw kernkwadrant

Uiteraard heb je nog meer kernkwaliteiten waarvoor je dit schema kunt invullen.



Allergieën

We gaan een stapje verder. Je hebt nu in beeld waar je kwaliteit, je valkuil en je uitdaging liggen. Die hebben allemaal op jou persoonlijk betrekking. Maar vanuit deze rij kunnen we ook zien waar je allergie ligt in de interactie met anderen, bijvoorbeeld bij een patiënt of collega. Een allergie is die eigenschap in het gedrag van de ander waaraan je je vreselijk ergert.

Een allergie bij een ander geeft eigenlijk het doorschieten van zijn kwaliteit weer, zijn valkuil. Iemand die onverschillig is, is te ver doorgeschoten in zijn kwaliteit 'loslaten'. Zijn uitdaging zou liggen op het vlak van 'behulpzaam zijn'. Maar hij heeft waarschijnlijk zelf een allergie voor 'bemoeizucht'.

Verder

Allergieën

Kijk naar je kwaliteit, valkuil en uitdaging. Voor welke allergie moet jij oppassen?

Je kunt eventueel weer gebruik maken van [dit overzicht](#) met allergieën.

Typ jouw antwoord in het veld hieronder.

Wat maakt dat dit je kan irriteren? Hoe zou je met deze allergie om kunnen gaan in je werk als cgt'er?

Verder



Allergieën

Je kunt deze opsomming van allergieën gebruiken voor het invullen van de kernkwadrant. Je mag ook een eigen allergie bedenken:

- onverschilligheid
- te makkelijk
- passief
- afstandelijk
- star
- eindeloos
- slijmerig
- berustend
- opdringerig
- ja-knikken
- eigenwijs
- angstig
- belerend
- onzichtbaar
- opgeblazen
- opdringerig
- rigide
- eigengereid
- onderdanig
- ondergeschikt

Download jouw kernkwadrant

Je kunt de informatie uit je kernkwadrant straks gebruiken bij het ontwikkelen van je POP. Download je kernkwadrant [hier](#).



Het persoonlijk ontwikkelingsplan

Je hebt nu al op verschillende zaken gereflecteerd. Je gaat dit proces voorzetten als je je POP gaat ontwikkelen. [Download](#) hier het format voor je POP. Het POP is opgedeeld in hoofdstukken die je kunnen helpen je POP te ontwikkelen.

Veel succes!

[Klik hier voor het format POP](#)



Hoe heb je het ervaren?

We horen graag van jou hoe je de e-learning ervaren hebt. Vul alsjeblieft [hier](#) het feedbackformulier in ter afsluiting van de e-learning.

Je hebt nu de e-learning Therapeutfactoren in de praktijk afgerond.



Overzicht | Overzicht trainingen



1

Introductie Therapeutfactoren
Afgerond

100%



2

Therapeutfactoren in de praktijk
Afgerond

100%



3

Persoonlijk Ontwikkelingsplan
Afgerond

100%



VGCt

CERTIFICAAT

Behaald door:



Certificaat
Download je certificaat





CERTIFICAAT

Behaald door:

in het kader van de opleiding tot cognitief gedragstherapeut VGCT

Geboortedatum:

VGCT relatienummer:

Voor de module:

Afgerond op:

