

Sectie Forensische Gedragstherapie en Cognitieve Therapie

Vorig jaar is het plan opgevat om een aantal werkbezoeken voor de sectie te organiseren. Het idee is op bezoek te gaan bij elkaar, bij de leden van de sectie, om onderling contact te versterken en elkaar op de hoogte te houden van nieuwe ontwikkelingen binnen instellingen en de sector. Enkele instellingen hebben al aangeboden een werkbezoek te willen organiseren. Er is met hen contact gelegd om deze in te plannen. Voor meer informatie: u.koster@harreveld.com

Sectie Oplossingsgericht CGt

De sectie Oplossingsgerichte CGt groeit snel en heeft inmiddels meer dan 200 leden. Op 28 mei zal Chris Iveson, mede-oprichter van BRIEF in Londen en systeemtherapeut, de jaarlijkse workshop voor de sectie verzorgen. Hij staat bekend als een oplossingsgerichte minimalist: 'doing less achieves more'. Bovendien is hij een humoristische spreker die altijd zorgt voor een zeer leerzame en interactieve trainingdag. Aanmelden kan via www.vgct.nl

Sectie Bedrijfsgerichte Gedragstherapie

De discussie binnen de sectie gaat ondermeer over het continuüm Gedragstraining en Gedragstherapie. Er zijn geen duidelijke grenslijnen. In meerdere gevallen is gedragstherapie net zo goed of zelfs beter gedragstraining te noemen en gedragstraining soms ook gedragstherapie. Bij opleidingen voor gedragstherapie is mogelijk te weinig aandacht besteed aan gedragstraining. Het voordeel van gedragstraining is de cleane toepassing van verworvenheden uit de wetenschappelijke psychologie zonder interferentie met psychopathologie.

Psychische functies trainen Sporters in therapie

Met de Olympische Winterspelen in Vancouver achter de rug en het WK Voetbal in het vooruitzicht: een interview met Erik van der Put. Hij is klinisch psycholoog, psychotherapeut en cognitief gedragstherapeut.

Van der Put werkt al jarenlang met sporters, maar voornamelijk met het thema presteren. Van der Put: 'Sporters zijn net als andere mensen. Maar hoe hoger naar de top, hoe meer druk er komt te liggen op het snel verleggen van de grenzen. Dat geeft meer kans op lichamelijke klachten zoals chronische vermoeidheid, depressiviteit, angst, obsessie en verslaving en moet je meer tijd gaan besteden aan de psychologie. Kernvraag bij alle presteren is: 'hoe ga ik om met pijn?'. Met lichamelijke pijn, maar ook met negatieve emoties, somberheid, vermoeidheid, negatief denken en focussen. De grootste en een logische valkuil hierbij is dat je een eenzijdige focus hebt op het behalen van tastbare resultaten. Teveel met de finish bezig zijn en te weinig met hetgeen wat je aan het doen bent. Om dat te voorkomen moet je echt je psychische functies trainen. Dan denk

ik aan functies als motiveren, plannen en evalueren, positief denken en emotiecontrole. CGt biedt dus niet alleen behandel mogelijkheden, maar ook preventie en peak performance.'

Toegevoegde waarde CGt

Een gestructureerde werkwijze en een expliciet trainingskarakter kenmerkt cognitieve gedragstherapie. Van der Put: 'Samen zoeken naar een doel, daar een methode bij bedenken, dit herhalen en evalueren. Dat spreekt sporters aan. Dat motiveert hen en helpt met het vestigen van een goede werkrelatie. Daarmee heb je 40% van de effectiviteit al binnen, zo

blijkt uit onderzoek. Tel daar de bewezen effectieve richtlijnen en protocollen voor de meest voorkomende problemen bij op en je hebt de toegevoegde waarde van CGt voor sporters.'

Tips voor (top)sporters en gedragstherapeuten

Er zijn een aantal punten waar een sporter van te voren aan moet denken. 'Wat erg belangrijk is, niet alleen voor sporters, is dat je vaste momenten moet hebben waarop je je afvraagt: 'wil ik dit allemaal wel?'. Dat moet je niet doen op het moment dat je een prestatie levert en de pijngrens bereikt, anders ga je twij-





De grootste valkuil is dat je een eenzijdige focus hebt op het behalen van tastbare resultaten

Rol van de supporter

Het is bekend dat mensen beter presteren in een positieve omgeving. Van der Put over de rol van de supporter: 'De supporter kan een heel invloedrijke rol spelen. Het nadeel is dat supporters erg emotioneel zijn, ook op een negatieve manier. Terwijl voor de sporter geldt dat hij zijn taak zo goed mogelijk moet uitvoeren. Supporters kunnen je daarvan afleiden. Belangrijk voor de sporter is dat hij hiermee moet leren omgaan.' (KM)

Vacature Commissie Voorjaarsworkshops

In 2010 organiseert de VGCT voor de zesde keer haar jaarlijkse voorjaarsworkshops. Tijdens deze dag worden er zestien workshops gegeven en gevolgd.

De voorjaarsworkshops blijken een succesformule omdat ruim 20 leden/supervisors een workshopvoorstel aan de commissie opsturen en de dag steeds goed wordt bezocht door ongeveer 200 deelnemers.

Om het programma samen te stellen is een commissie van VGCT-leden uit de veertien verschillende secties actief.

Mark van der Gaag is zes jaar lang een inspirerend voorzitter geweest, maar heeft besloten om zijn positie als commissielid aan te bieden aan een opvolger. Het bestuur van de VGCT zoekt daarom naar een nieuw lid voor deze commissie en roept u op om op deze vacature te reageren.

Dit nieuwe lid is waarschijnlijk een supervisor, weet met kracht van argumenten uit de ontwikkelingen in de cognitieve gedragstherapie die aspecten te

kiezen waarover VGCT-leden beslist een workshop moeten volgen, heeft expertise over wat in onderwijs (workshops) goed werkt, heeft een goed netwerk van potentiële workshopgevers, vult de expertise van de andere commissieleden aan en is bereid, tegen een kleine vrijwilligersvergoeding, twee keer per jaar drie uur te vergaderen. De organisatie van de voorjaarsworkshops gebeurt voor een belangrijk deel door het bureau.

Uw reactie voor deze belangrijke en interessante vacature graag voor 1 mei opsturen naar h.vanderkleij@vgct.nl.

De commissie Voorjaarsworkshops bestaat uit: Erik Jongman (*sectie forensische CGt*), Truus Kersten (*sectie verslaving*), Esther ten Brink (*sectie kind- en jeugdgedragstherapie*), Annemiek de Kock (*sectie angststoornissen*), Anne-Marie Meijer (*sectie gedragsveranderende gezins therapie*), Adriana Kelling (*namens het bestuur*) en Hubert van der Kleij (*directeur VGCT*).

felen als je over een dun koordje loopt. Wat hiermee samenhangt is de vraag 'hoeveel pijn wil ik verdragen en heb ik dat er voor over?'. Deze vraag moet je op moeilijke momenten met 'ja' kunnen beantwoorden.'

Een andere tip volgens Van der Put: 'Maak een neutrale, beschrijvende, doelgerelateerde wedstrijdanalyse: Als je iets wilt leren moet je er nuchter naar kijken. Je hebt het altijd goed gedaan wat betreft inzet en taak, maar het kan altijd beter. De gedragstherapie heeft geleerd om vier keer positief (goed zo) en een keer negatief (kan beter) te kritiseren.'

Bijlage met belangrijk OC-nieuws

Samen met deze nieuwsbrief ontvangt u een losse bewaarbijlage van de opleidingscommissie. Deze bevat belangrijke informatie over het verlengen van het aspirant lidmaatschap, de (her)registratie voor supervisors, nieuwe regels voor supervisie en leergedragstherapie en voor de erkenning van nascholing. Alle informatie vindt u ook op het ledennet in de rubriek lidmaatschap & registratie.