



DELIBERATE PRACTICE BIJ CGT

TRAIN JE VAARDIGHEDEN

James Boswell & Michael Constantino

Boom

Deliberate practice bij CGT



DELIBERATE PRACTICE BIJ CGT

TRAIN JE VAARDIGHEDEN

James Boswell & Michael Constantino

Boom

Oorspronkelijk: *Deliberate practice in cognitive behavioral therapy*
Published by American Psychological Association, 2021
© Nederlandse vertaling: Boom, 2025

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van artikel 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag en binnenwerk: Bas Smidt
Vertaling: Inge Dijkman Dulkes

ISBN 978 90 2446 878 2
ISBN ebook 978 90 2446 880 5

NUR 777

www.boom.nl

Wij dragen dit boek op aan onze mentor, Louis G. Castonguay.

Un mentor est quelqu'un qui voit plus de talent et de capacité en vous, que vous ne voyez en vous-même, et qui aide à les faire sortir de vous.

Een mentor is iemand die meer talent en bekwaamheid in jou ziet dan jij in jezelf ziet, en die je helpt om het uit je te halen.

James Boswell & Michael Constantino

Inhoud

Voorwoord bij de reeks	13
<i>Tony Rousmaniere & Alexandre Vaz</i>	
Voorwoord bij de vertaling	17
<i>Simone das Dores & Aerjen Tamminga</i>	
Over dit boek	19
DEEL I OVERZICHT EN INSTRUCTIES	21
Hoofdstuk 1	25
Introductie: deliberate practice en cognitieve gedragstherapie	
1.1 Overzicht van de deliberate-practice-oefeningen	27
1.2 Doel van dit boek	29
1.3 Voor wie is dit boek bedoeld?	30
1.4 Deliberate practice in psychotherapeutische opleidingen	31
1.5 Cognitieve gedragstherapie (CGT)	36
1.6 CGT-vaardigheden in deliberate practice	43

- | | | |
|-----|--|----|
| 1.7 | De rol van deliberate practice bij CGT-opleidingen | 47 |
| 1.8 | Hoe is dit boek opgebouwd? | 48 |

Hoofdstuk 2 51

**Instructies voor de deliberate-practice-oefeningen voor
cognitieve gedragstherapie**

- | | | |
|-----|-----------------------------|----|
| 2.1 | Overzicht | 51 |
| 2.2 | Tijdsduur | 52 |
| 2.3 | Vorbereiding | 52 |
| 2.4 | Rol van de trainer | 53 |
| 2.5 | Hoe oefen je? | 53 |
| 2.6 | Vaardigheidscriteria | 53 |
| 2.7 | Feedback | 55 |
| 2.8 | Eindevaluatie en bespreking | 55 |

**DEEL II DELIBERATE-PRACTICE-OEFENINGEN OM
CGT-VAARDIGHEDEN TE LEREN** 57

Oefeningen op beginnersniveau

Oefening 1 61

**De behandelrationale van cognitieve gedragstherapie
uitleggen**

- | | | |
|-----|---|----|
| 1.1 | Vorbereiding | 61 |
| 1.2 | Beschrijving van de vaardigheid | 61 |
| 1.3 | Voorbeelden van uitleg van de behandelrationale | 62 |
| 1.4 | Optionele variatie voor oefening 1 | 64 |
| 1.5 | Voorbeeldresponsen van de therapeut: de behandelrationale
van cognitieve gedragstherapie uitleggen | 68 |

Oefening 2	73
Doelen stellen	
2.1 Voorbereiding	73
2.2 Beschrijving van de vaardigheid	73
2.3 Voorbeelden van doelen stellen	74
2.4 Optionele variatie voor oefening 2	76
2.5 Voorbeeldresponsen van de therapeut: doelen stellen	79
Oefening 3	85
Een agenda voor de sessie opstellen	
3.1 Voorbereiding	85
3.2 Beschrijving van de vaardigheid	85
3.3 Voorbeelden van het opstellen van een agenda voor de sessie	86
3.4 Optionele variatie voor oefening 3	88
3.5 Voorbeeldresponsen van de therapeut: een agenda voor de sessie opstellen	91
Oefening 4	97
Huiswerk opgeven en bespreken	
4.1 Voorbereiding	97
4.2 Beschrijving van de vaardigheid	97
4.3 Voorbeelden van huiswerk opgeven en bespreken	99
4.4 Optionele variatie voor oefening 4	100
4.5 Voorbeeldresponsen van de therapeut: huiswerk opgeven en bespreken	104
<i>Oefeningen op gemiddeld niveau</i>	
Oefening 5	109
Werken met cognities	
5.1 Voorbereiding	109
5.2 Beschrijving van de vaardigheid	109
5.3 Voorbeelden van werken met cognities	111

5.4	Optionele variatie voor oefening 5	112
5.5	Voorbeeldresponsen van de therapeut: werken met cognities	116
	Oefening 6	121
	Werken met gedrag	
6.1	Vorbereiding	121
6.2	Beschrijving van de vaardigheid	121
6.3	Voorbeelden van werken met gedrag	123
6.4	Optionele variatie voor oefening 6	124
6.5	Voorbeeldresponsen van de therapeut: werken met gedrag	128
	Oefening 7	133
	Werken met emoties	
7.1	Vorbereiding	133
7.2	Beschrijving van de vaardigheid	133
7.3	Speciale instructies bij oefening 7	134
7.4	Voorbeelden van werken met emoties	135
7.5	Optionele variatie voor oefening 7	136
7.6	Voorbeeldresponsen van de therapeut: werken met emoties	140
	<i>Oefeningen op gevorderd niveau</i>	
	Oefening 8	145
	Flexibel zijn binnen het therapeutisch kader	
8.1	Vorbereiding	145
8.2	Beschrijving van de vaardigheid	145
8.3	Voorbeelden van flexibel zijn binnen het therapeutisch kader	146
8.4	Optionele variatie voor oefening 8	148
8.5	Voorbeeldresponsen van de therapeut: flexibel zijn binnen het therapeutisch kader	152

Oefening 9	157
Omgaan met breuken in de therapeutische relatie en herstel faciliteren	
9.1 Voorbereiding	157
9.2 Beschrijving van de vaardigheid	157
9.3 Voorbeelden van omgaan met breuken in de therapeutische relatie en herstel faciliteren	159
9.4 Optionele variatie voor oefening 9	161
9.5 Voorbeeldresponsen van de therapeut: omgaan met breuken in de therapeutische relatie en herstel faciliteren	165
Oefening 10	169
Omgaan met weerstand bij de cliënt	
10.1 Voorbereiding	169
10.2 Beschrijving van de vaardigheid	169
10.3 Voorbeelden van omgaan met weerstand bij de cliënt	171
10.4 Optionele variatie voor oefening 10	172
10.5 Voorbeeldresponsen van de therapeut: omgaan met weerstand bij de cliënt	176
<i>Integrale oefeningen</i>	
Oefening 11	181
Geannoteerde transcripten van twee CGT-sessies om mee te oefenen	
11.1 Instructies	181
11.2 Geannoteerd CGT-transcript 1	182
11.3 Geannoteerd CGT-transcript 2	191
Oefening 12	203
Nagespeelde CGT-sessies	
12.1 Verschillen met andere rollenspellen	204
12.2 Voorbereiding	204

12.3	Werkwijze nagespeelde CGT-sessie	204
12.4	Variatie in de moeilijkheidsgraad	206
12.5	Cliëntprofielen voor nagespeelde sessies	207

DEEL III HOE HAAL JE NOG MEER UIT DE DELIBERATE-PRACTICE-OEFENINGEN?

215

Hoofdstuk 3

219

Hoe haal je het meeste uit deliberate practice?

Extra leidraad voor trainers en studenten

3.1	Zes manieren om het meeste uit deliberate practice te halen	220
3.2	Responsieve behandeling	224
3.3	Oog hebben voor het welzijn van de student	232
3.4	Respect voor de privacy van de student	233
3.5	Zelfevaluatie van de trainer	234
3.6	Leidraad voor studenten	237

	Bijlage A. De moeilijkheidsgraad beoordelen en aanpassen	247
--	--	-----

	Bijlage B. Deliberate-practice-dagboekformulier	251
--	---	-----

	Bijlage C. Voorbeeld van een draaiboek voor CGT met deliberate-practice-oefeningen	253
--	---	-----

	Referenties	263
--	-------------	-----

	Register	277
--	----------	-----

	Dankwoord	279
--	-----------	-----

	Over de auteurs	281
--	-----------------	-----

	Over de redacteurs van de serie	283
--	---------------------------------	-----

Voorwoord bij de reeks

Tony Rousmaniere & Alexandre Vaz

Met veel plezier presenteren wij de *Deliberate practice*-reeks. Met deze reeks hopen wij te voorzien in een behoefte die we bij veel psychologie- en psychotherapieopleidingen tegenkomen.

We kunnen dit het best illustreren aan de hand van de hypothetische ervaring van Mary, een tweedejaars student. Mary heeft veel geleerd over behandelmodellen, onderzoek en psychotherapietechnieken. Haar kennis is theoretisch. Mary is een serieuze student: ze heeft tientallen studieboeken gelezen, ze heeft prachtige werkstukken over psychotherapie geschreven en ze haalt hoge cijfers voor haar tentamens. Maar als Mary tijdens haar stage met haar cliënten in de behandelkamer zit, vindt ze het vaak moeilijk om de therapeutische vaardigheden waar ze zo helder over kan schrijven en praten toe te passen. Ook heeft Mary gemerkt dat ze angst ervaart als haar cliënten heftige reacties vertonen, zoals sterke emoties, wanhoop of scepsis over de therapie. Soms wordt Mary's angst zo groot dat ze op belangrijke momenten blokkeert, waardoor ze haar cliënten niet goed kan helpen.

Tijdens de wekelijkse individuele supervisie en groepssupervisie geeft Mary's supervisor haar advies, gebaseerd op empirisch ondersteunde therapieën en *common factors*. De supervisor vult dat advies vaak aan door Mary rollenspellen te laten spelen, door haar extra leeswerk mee te geven of door voor-

beelden van haar eigen werk met cliënten aan te halen. Mary laat op haar beurt opnames zien van haar sessies met cliënten, is open over wat ze moeilijk vindt, schrijft de feedback van de supervisor nauwkeurig op en leest het aanbevolen materiaal. Maar als Mary dan weer met haar cliënten zit, merkt ze dat haar nieuwe inzichten haar in de steek laten en dat het haar niet lukt om het advies van de supervisor op te volgen. Dit probleem doet zich vooral voor bij cliënten die emotioneel intens zijn.

Mary's supervisor, die een opleiding tot supervisor heeft gevolgd, past best practices toe, zoals het bekijken van video-opnames van het werk van Mary. Ze beoordeelt het vaardigheidsniveau van Mary als passend bij wat er op dat moment in haar opleiding van haar verwacht mag worden. Maar hoewel Mary zich goed ontwikkelt, ervaart ze een aantal terugkerende problemen in haar werk, ook al hebben Mary en de supervisor precies voor ogen wat Mary anders zou moeten doen.

Het probleem waar zowel Mary als haar supervisor mee worstelt – de discrepantie tussen kennis hebben van psychotherapie en deze in de praktijk kunnen toepassen – is het onderwerp van deze *Deliberate practice*-reeks. We zijn met deze reeks begonnen omdat de meeste therapeuten, zowel beginnende als doorgewinterde therapeuten, in meer of mindere mate deze discrepantie ervaren. In feite zijn we allemaal Mary.

Om dit probleem aan te pakken, richten we ons in deze serie op de toepassing van deliberate practice, een trainingsmethode die specifiek is ontworpen om complexe vaardigheden in uitdagende werkomstandigheden beter te kunnen uitvoeren (Rousmaniere, 2016, 2019; Rousmaniere et al., 2017). Deliberate practice houdt in dat je een bepaalde vaardigheid herhaaldelijk oefent, totdat die vaardigheid een automatisme is geworden. In de context van psychotherapie zijn hiervoor twee studenten nodig die – onder begeleiding van een supervisor – afwisselend de rol van cliënt en therapeut spelen. De student die de rol van therapeut speelt, reageert op uitspraken van de cliënt die zijn ingedeeld op moeilijkheidsgraad: beginner, gemiddeld en gevorderd. De reacties van de therapeut zijn geïmproviseerde responsen, waarmee de student oefent met fundamentele therapeutische vaardigheden.

Om deze reeks te kunnen maken, hebben we toonaangevende docenten en onderzoekers van belangrijke therapiemodellen benaderd en hun de volgende eenvoudige opdracht gegeven: benoem tien tot twaalf belangrijke vaardigheden binnen jouw therapiemodel waarbij studenten vaak een discrepantie ervaren tussen theoretische kennis en uitvoering. Met andere woorden: vaardigheden waar studenten een goed werkstuk over zouden kunnen schrijven, maar die ze moeilijk daadwerkelijk kunnen toepassen, vooral bij uitdagende cliënten. Vervolgens hebben we in samenwerking met hen deliberate-practice-oefeningen ontworpen om deze vaardigheden beter te leren uitvoeren en in het algemeen meer responsief te worden (Hatcher, 2015; Stiles et al., 1998; Stiles & Horvath, 2017). Ten slotte hebben we deze oefeningen uitvoerig getest met studenten en docenten over de hele wereld, en ze op basis van uitgebreide feedback aangepast.

Ieder deel in de serie gaat over een specifiek therapiemodel, maar de lezer zal merken dat de meeste oefeningen raken aan gemeenschappelijke therapiefactoren (common factors) en interpersoonlijke vaardigheden, zoals empathie, taalgebruik, uiten van emoties, overtuigingskracht en focus op het probleem, die, zoals uit onderzoek blijkt, de meeste impact hebben op de therapie-uitkomst (onder meer Anderson et al., 2009; Norcross et al., 2019). De vaardigheden in ieder deel zouden aldus behulpzaam moeten zijn bij een brede groep cliënten. Want hoewel therapeuten vaak werken vanuit een of meer specifieke theoretische modellen, benadrukken de meesten de modeloverstijgende elementen van de therapeutische relatie, elementen die een veelal robuuste empirische ondersteuning genieten als correlaat of werkingsmechanisme van een goede therapie-uitkomst (onder meer Norcross et al., 2019). We weten dat er voor de therapiemodellen al onderwijsprogramma's bestaan met een rijke historie. Daarom presenteren we deliberate practice niet als vervanging voor die opleidingen, maar als een transtheoretische trainingsmethode die aan te passen is aan en geïntegreerd kan worden in bestaande programma's en kan bijdragen aan een basisniveau van competentie (voor beginnende psychologen) en aan een steeds hoger niveau van expertise (middels nascholing of postmasteronderwijs).

Voorwoord bij de vertaling

Simone das Dores & Aertjen Tamminga

We zijn heel enthousiast dat wij deze Nederlandse vertaling *Deliberate practice bij CGT* mogen inleiden. Dit boek biedt cognitief gedragstherapeutisch werkers, cognitief gedragstherapeuten en mensen in opleiding een unieke kans om de kernvaardigheden van cognitieve gedragstherapie (CGT) op een gestructureerde en doelgerichte manier te trainen (op www.deliberatepractice.nl vind je meer informatie over deliberate practice).

In het boek worden tien kernvaardigheden van CGT geïdentificeerd, variërend van basisvaardigheden zoals het uitleggen van de behandelrationale en het stellen van doelen, tot gevorderde vaardigheden zoals het omgaan met weerstand bij de cliënt en het flexibel toepassen van interventies binnen het therapeutisch kader. Zowel de basisvaardigheden als de gevorderde vaardigheden kunnen aangepast worden aan het niveau van de therapeut (met makkelijke en moeilijke cliëntuitspraken). Daarmee kan ook een gevorderde therapeut basisvaardigheden optimaliseren in moeilijke omstandigheden. Door te oefenen op een niveau dat niet te makkelijk maar ook niet te moeilijk is, kunnen therapeuten deze vaardigheden verder aanscherpen en integreren in hun dagelijkse praktijk.

Wij hopen dat deze vertaling van *Deliberate practice in cognitive behavioral therapy* een waardevolle aanvulling zal zijn op de opleiding en ontwikkeling van

cognitief gedragstherapeutisch werkers en cognitief gedragstherapeuten en andere psychologen die zich verder willen bekwamen in CGT in Nederland. Het biedt praktische handvatten voor therapeuten om hun vaardigheden te trainen en helpt hen om nog betere resultaten te behalen voor hun cliënten. Onze wens is dat dit boek zijn weg zal vinden binnen opleidingen, supervisie en de bredere praktijk van CGT, en dat het therapeuten, docenten en supervisors zal inspireren om de principes van deliberate practice te omarmen.

Over dit boek

Dit boek gaat over cognitieve gedragstherapie (CGT), een overkoepelende term voor diverse behandelingen die putten uit zowel fundamenteel onderzoek als toegepast onderzoek naar leren, cognitie en emotie (Dobson & Dozois, 2019). Binnen de diversiteit aan CGT-georiënteerde aanpakken is experiëntieel leren (leren door te doen) een belangrijke gemene deler. Het is belangrijk om goed bekend te zijn met de theoretische en empirische CGT-literatuur, maar kennis kan nooit een vervanging zijn voor directe praktijkervaring met cliënten en met het opleidings- en supervisieproces. Het belang van experiëntieel leren tijdens het opleidings- en supervisieproces wordt nog versterkt door het feit dat er, met name voor beginnend praktiserende psychologen, relatief weinig mogelijkheden zijn om te oefenen met de grote variatie aan klinische vaardigheden die hun theoretisch ter beschikking staan. Dit feit is in tegenspraak met kernelementen van het CGT-gedachtegoed, die het belang benadrukken van exposure en herhaalde, generaliseerbare oefening.

In dit boek gebruiken we deliberate-practice-methodes om in opleidingen experiëntieel te kunnen leren. De beschreven methodes en stimuli kunnen bijdragen aan het oefenen met een reeks belangrijke CGT-vaardigheden. Bovendien kunnen ze bijdragen aan het finetunen van hoe een interventie wordt gebracht en aan het aanleren van flexibiliteit in verschillende klinische scenario's.

Dit boek is niet bedoeld als vervanging van lessen of van het leren van de basistheorie en -principes van CGT, maar als een aanvulling hierop.

Een voorbeeld: door lessen te volgen en lesstof door te lezen, leert een student waarschijnlijk dat vermijding een veelvoorkomend kenmerk is van angststoornissen en dat het verminderen van vermijding een behandeldoel zou moeten zijn. De student kan het concept van negatieve bekrachtiging begrijpen en leren over de soorten CGT-technieken die meestal worden gebruikt om dat aan te pakken. In dit boek bieden we studenten de gelegenheid om niet alleen te oefenen wat ze tegen een cliënt met vermijdingsgedrag kunnen zeggen, maar ook hóé ze dat kunnen zeggen. In het geval van vermijding ligt de focus niet alleen op het doorbreken van vermijdingsgedrag van de cliënt buiten de therapiekamer, maar ook daarbinnen, namelijk als het vermijdingsgedrag van de cliënt invloed heeft op de mogelijkheid om van CGT te profiteren. In essentie is het doel van dit boek om studenten (op alle niveaus) te leren hoe ze responsief en vloeiend beproefde CGT-concepten en -strategieën kunnen inzetten, waardoor hun gereedschapskist met klinische vaardigheden beter gevuld zal raken. Met een goedgevulde gereedschapskist kunnen therapeuten de interventies uit het CGT-arsenaal en de uitleg van de behandelrationale nog beter afstemmen op iedere cliënt.

Noot bij de vertaling

In dit boek gebruiken we het genderneutrale persoonlijk voornaamwoord ‘hen’, maar daar waar ‘hen’ staat, kun je uiteraard ook ‘zij’, ‘hij’ of ‘die’ lezen.

TRAIN FUNDAMENTELE CGT-VAARDIGHEDEN EN VERFIJN JE THERAPEUTISCHE STIJL MET DELIBERATE PRACTICE

Juist door te doen (experientieel leren), word je een betere behandelaar. Werk je vanuit cognitieve gedragstherapie en wil je hier bekwaam worden? Naast theoretische en empirische kennis is directe praktijkervaring essentieel. De trainingmethode deliberate practice helpt hierbij. Met duidelijke instructies train je specifieke CGT-technieken en interpersoonlijke vaardigheden. Je leert niet alleen *wat* je kunt zeggen, maar ook hoe. Zo breid je je gereedschapskist met klinische vaardigheden verder uit.

Deliberate practice bij CGT bevat oefeningen en rollenspellen voor psychologen, cognitief gedragstherapeutisch werkers en studenten (op alle niveaus). De voorbeelduitspraken van cliënten en reacties van de therapeut zijn ingedeeld op de moeilijkheidsniveaus beginner, gemiddeld en gevorderd. Zo kunnen zowel startende als meer ervaren therapeuten hun CGT-vaardigheden versterken.

Je leert omgaan met veelvoorkomende problemen waarmee je als CGT-beoefenaar te maken krijgt en oefent met het improviseren van spontane reacties in een nagebootste klinische setting. Zo kun je een eigen stijl ontwikkelen (of aanscherpen) en leer je interventies nog beter af te stemmen op iedere cliënt.

WWW.BOOM.NL



9 789024 468782 >

DELIBERATE PRACTICE BIJ CGT

Boswell & Constantino

Boom



DELIBERATE PRACTICE BIJ CGT

TRAIN JE VAARDIGHEDEN

James Boswell & Michael Constantino

Boom