

Studieplan Rationeel-emotieve therapie (RET)

1.0 - Het conceptuele deel

Het conceptuele deel is het gedeelte waarin het algemeen conceptueel kader van de te accrediteren scholing expliciet wordt gemaakt en waarbij het motto "de relatie met het beroep als uitgangspunt" is.

1. Beschrijf in het kort de visie, missie en beroepssituatie voor de scholing waar u accreditatie voor aanvraagt.

Met de opleiding Rationeel-emotieve therapie (RET) leert u veelvoorkomende problemen en psychische klachten bij cliënten snel en doeltreffend aan te pakken. Rationeel-emotieve therapie, ook wel RET genoemd, heeft als uitgangspunt dat niet een gebeurtenis zelf, maar de interpretatie van de gebeurtenis de oorzaak van het probleem is.

2. Beschrijf op welke zorgverleners de scholing is gericht.

De opleiding is gericht op therapeuten, counselors, coaches en andere hulpverleners die deze unieke methode willen inzetten bij de behandeling van cliënten.

3. Beschrijf hoe de scholing bijdraagt tot een beroeps relevante deskundigheidsbevordering van de zorgverlener.

De opleiding Rationeel-emotieve therapie (RET) besteedt aandacht aan de verschillende behandelmethoden voor gedragsverandering. In de opleiding is onder andere aandacht voor:

- *Het verbeteren van de emotionele beleving door het onderzoeken van irrationele gedachtenpatronen*
- *Methoden en technieken om irrationele gedachten te veranderen in rationele overtuigingen*
- *Het herkennen en behandelen van veelvoorkomende psychische problemen*
- *De fasen van het therapeutisch proces en de bijbehorende gesprekstechnieken*

De lesstof biedt handvatten voor het effectief aanpakken van een breed spectrum van psychische problemen, zoals stress, verslavingen, depressiviteit, angsten, fobieën en relatieproblematiek.

Na afronding van de opleiding Rationeel-emotieve bezit de student de benodigde kennis en praktische vaardigheden om deze therapievorm effectief en verantwoord in te zetten.

4. Beschrijf de voorwaarden voor de toelating (gedefinieerd minimaal instroomniveau).

Er zijn geen harde voorwaarden voor de toelating; er is geen specifieke vooropleiding vereist. Minimaal havo- of mbo-denkniveau is wenselijk.

2.0 - Het contextuele deel

In deze paragraaf dient beschreven te worden de voorzieningen die er voor zorgen dat de doelstellingen van de scholing bereikt worden.

1. Beschrijf hoe het gebouw/lokaal en de voorzieningen zijn toegerust voor het lesgeven. Omschrijf ook de noodzakelijke leermaterialen die aanwezig zijn.

Dit is een thuisstudie met docentbegeleiding via e-study, hierdoor worden er geen eisen aan de leeromgeving gesteld.

2. Beschrijf de wijze van toetsing en/of evaluatie van het leerresultaat bij de studenten.

Het leerresultaat wordt formatief getoetst middels tussentijdse toetsvragen na elke les en een afsluitend examen. De lesstof bevat daarnaast opdrachten en die de student voor zichzelf maakt om zijn leerproces te versterken.

3. Beschrijf de wijze waarop de kwaliteit van de scholing wordt bewaakt.

- *Het lesmateriaal is samengesteld door een ervaren vakdocent. CIVAS houdt de vakontwikkelingen bij.*
- *CIVAS vraagt studenten actief om feedback, zodat ze zicht houdt op de klanttevredenheid.*
- *CIVAS is als aanbieder van beroepsgerichte scholing geregistreerd bij het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO). Opname in het CRKBO-register gebeurt op basis van een onafhankelijke kwaliteitstoets die wordt uitgevoerd door het CPION. Opname in het CRKBO-register geeft aan dat CIVAS aan de gestelde kwaliteitseisen voldoet.*
- *CIVAS is aangesloten bij de Nederlandse Raad voor Training en Opleiding (NRTO). De NRTO is de overkoepelende brancheorganisatie voor particuliere trainings- en opleidingsinstituten in Nederland. CIVAS conformeert zich aan de door de NRTO opgestelde Algemene voorwaarden en Gedragscode.*
- *Via de website zijn het studiereglement, het examenreglement en de klachtenprocedure die CIVAS hanteert door iedereen in te zien.*

3.0 - Het contentuele deel

Dit betreft de inhoud van de scholing. In dit onderdeel wordt de inhoud beschreven zodat duidelijk zichtbaar wordt wat uw scholing inhoudelijk brengt.

1. Geef een uitgebreid overzicht van de lesstof (inhoud van het programma).

Les 1: Wat is RET?

Les 2: Het ABC van RET

Les 3: Activerende gebeurtenis en consequentie

Les 4: De bril, gedachten en overtuigingen

Les 5: Cognitieve en emotionele uitdaagtechnieken

Les 6: Gedragsmatige uitdaagtechnieken

Les 7: Veelvoorkomende problemen

Les 8: Niet-elegante interventies en het afsluiten van de behandeling

2. Omschrijf duidelijk de leerdoelen/eindtermen.

- *De student is bekend met de filosofie, achtergrond en de 6 basisprincipes van Rationeel-erotieve therapie.*
- *De student begrijpt hoe Rationeel-erotieve therapie invloed uitoefent op het denken, voelen en handelen.*
- *De student kent de positie van Rationeel-erotieve therapie ten opzichte van de psychotherapie en cognitieve gedragstherapie.*
- *De student verschillende gesprekstechnieken inzetten en weet in welke specifieke situaties hij deze kan toepassen.*
- *De student kan verschillende theorieën en modellen toepassen, waaronder het ABC-model, om gedragsinterventies uit te voeren.*
- *De student is bekend met de achtergrond en aanpak van specifieke en veelvoorkomende problemen, zoals angsten, depressies en verslavingen.*
- *De student is bekend met de verschillende fasen van een therapeutisch gesprek binnen Rationeel-erotieve therapie.*
- *De student kent de verschillende vormen van interventies en zelfverbalisaties en weet wanneer veranderingen toegepast kunnen worden.*

3. Indien van toepassing; toon het HBO-niveau van de scholing aan door middel van de uitwerking van tenminste 2 HBO-kerncompetenties (zie document 'voorbeeld HBO Kerncompetenties'). Indien het een aanvraag voor een vakopleiding betreft, dienen alle relevant zijnde HBO-kerncompetenties uitgewerkt te worden.

I Brede professionalisering

De student wordt aantoonbaar toegerust met actuele kennis die aansluit bij recente (wetenschappelijke) kennis, inzichten, concepten en onderzoeksresultaten, teneinde zich te kwalificeren voor:

- *het zelfstandig kunnen uitvoeren van de taken van een beginnend beroepsbeoefenaar;*
- *professionalisering van de eigen beroepsuitoefening c.q. het beroep.*

1. De student beschikt over sociale en communicatieve vaardigheden

- 1.1. *De student luistert en houdt rekening met de cliënt zijn zorgen, waarden en overtuigingen over wat wel en niet mogelijk is.*
- 1.2. *De student vat samen, herhaalt, geeft feedback en maakt effectief gebruik van oogcontact, ondersteunende gebaren, volume, spreektempo en afstand en nabijheid.*
- 1.3. *De student kan overdracht, tegenoverdracht en ruis in communicatie verminderen.*
- 1.4. *De student creëert een veilige ruimte waarin de cliënt zich kan uiten.*
- 1.5. *De student hanteert een open houding, veroordeelt niet, accepteert, verkent, bevestigt en toont onvoorwaardelijke positieve waardering naar de cliënt.*
- 1.6. *De student houdt rekening met de filosofische en/of religieuze overtuigingen van de cliënt teneinde doelen te behalen.*

2. De student handelt volgens de beroepsethiek die gangbaar is binnen het werkveld.

- 2.1. De student is zich bewust van tegenstrijdige belangen die kunnen ontstaan tussen cliënt, steunfiguren, collegae, de maatschappij en de student zelf.
- 2.2. De student kan tegenstrijdige belangen bespreekbaar maken.
- 2.3. De student is bekend met het sociaal contract.

3. De student is in staat om een therapeutische relatie met de cliënt op te bouwen.

- 3.1. De student stelt de cliënt centraal en niet zijn agenda voor de cliënt.
- 3.2. De student gaat respectvol om met de cliënt en zijn of haar zienswijze, leerstijl en persoonlijke voorkeuren.
- 3.3. De student toont oprechte zorg voor het welzijn van cliënten.
- 3.4. De student maakt duidelijke afspraken en komt afspraken na.
- 3.5. De student communiceert duidelijk wat hij of zij doet en waarom.
- 3.6. De student waardeert en biedt ruimte voor expressie van de cliënt.
- 3.7. De student onthoudt zich van veroordelingen, maar ondersteunt de cliënt bij het onderzoeken van positieve of negatieve gevolgen van gedachten of gedrag.
- 3.8. De student toont zelfvertrouwen tijdens het werken met heftige emoties, raakt niet verstrikt in de emoties van de cliënt en kan tijdig de situatie sturen wanneer dat wel het geval dreigt te zijn.

4. De student beschikt over relevante (wetenschappelijke) kennis, teneinde verantwoorde praktische toepasbaarheid mogelijk te maken, zoals op het gebied van

4.1. Grondhouding van de therapeut

- Mate van directiviteit
- Afstand en nabijheid
- Overdracht en tegenoverdracht
- Vertrouwelijkheid
- Respect, betrokkenheid en onvoorwaardelijke positieve waardering
- Empathie
- De roos van Leary
- Open, gesloten, suggestieve, retorische, discussie en E-in E-ex vragen
- Non-verbale communicatie
- Slecht nieuwsgesprek
- De-escalerende gesprekstechnieken
- Socratische dialoog
- Omgaan met weerstand, tegenslag en acceptatie

4.2. Uitgangspunten

- Constructivisme als filosofisch uitgangspunt
- Verantwoord hedonisme als filosofisch uitgangspunt
- Ethiek vanuit rationeel emotioneel therapie
- De zes basisprincipes van rationeel emotioneel therapie
- Het ABCDEFG-model
- Het behaviorisme als filosofisch uitgangspunt

- 4.3. Technieken en oefeningen
Aanleidingen in kaart brengen
Consequenties in kaart brengen
Irrationele opvattingen in kaart brengen
Irrationele opvattingen onderzoeken
Werken met de socratische dialoog
Werken met psycho-educatie
Werken met provocatie
Werken met modeling
Werken met emotionele uitdaagtechnieken
Werken met cognitieve uitdaagtechnieken
Werken met gedragsmatige uitdaagtechnieken
Rationele opvattingen ontwikkelen
Werken met kansberekening

- 4.4. Rationeel emotionele therapie bij specifieke problematiek
Angsten
Depressie
Verslaving
Relatieproblematiek

II Probleemgericht werken

Het zelfstandig definiëren en analyseren van complexe probleemsituaties in de beroepspraktijk op basis van relevante kennis en (theoretische) inzichten, het ontwikkelen en toepassen van zinvolle (nieuwe) oplossingsstrategieën en het beoordelen van de effectiviteit hiervan.

5. Planmatig werken

- 5.1. *De student kan de hulpvraag en behandeldoelen achterhalen.*
5.2. *De student kan in overleg kiezen aan welke hulpvraag de cliënt als eerste wil werken indien er meer dan een hulpvraag is.*
5.2. *De student kan een behandelplan opstellen.*
5.3. *De student evalueert tussentijds het behandelplan en past indien nodig het plan aan in samenspraak met de cliënt aan.*
5.4. *De student kan flexibel afwijken van het behandelplan als de situatie daar om vraagt.*
5.5. *De student stelt een behandelcontract op waarin duidelijke schriftelijke afspraken worden gemaakt.*
5.6. *De student kan een eindevaluatie en follow up uitvoeren.*
5.7. *De student schat de capaciteiten, ontwikkelingsleeftijd en (on)mogelijkheden van de cliënt goed in.*
5.8. *De student verwijst door naar een specialist bij vermoedens van zware psychische problematiek zoals persoonlijkheidsproblematiek.*

6. Analyses

- 6.1. *De student herkent belangrijke informatie.*
6.2. *De student maakt onderscheid tussen hoofd- en bijzaken.*

- 6.3. *De student maakt onderscheid tussen feiten en interpretaties.*
- 6.4. *De student herkent veelvoorkomende irrationele opvattingen en denkfouten.*
- 6.5. *De student kan gedrag analyseren in termen van klassieke en operante conditionering*
- 6.6. *De student kan aanleidingen of activerende gebeurtenissen identificeren.*
- 6.7. *De student kan consequenties van irrationele opvattingen identificeren.*
- 6.8. *De student kan verbanden tussen aanleidingen, irrationele opvattingen en consequenties analyseren en duidelijk verwoorden.*
- 6.9. *De student kan irrationele opvattingen uitdagen en alternatieve rationele opvattingen zoeken.*
- 6.10. *De student kan onderscheid maken tussen evaluatieve cognities en inferentiële cognities.*
- 6.11. *De student kan onderscheid maken tussen kernopvattingen, intermediaire opvattingen en automatische gedachten.*
- 6.12. *De student kan op basis van analyses en informatie van de cliënt passende interventies kiezen.*
- 6.13. *De student benoemt de consequenties van verschillende uitkomsten en de voor- en nadelen van mogelijke interventies.*