

Deliberate practice: beter worden in je vak

Aerjen Tamminga
Simone das Dores
VGCT NJC 2024

Disclosure/belangen spreker

Geen belangenverstrengeling

Voorstellen

Simone das Dores:

Klinisch psycholoog/psychotherapeut,
supervisor NVP & VGCT, sectiebestuurslid
positieve CGT bij de VGCT. Werkzaam bij
iPractice Amsterdam.



Voorstellen

Aerjen Tamminga:

NERD

Psycholoog, relatietherapeut, supervisor en onderzoeker. Bestuursvoorzitter van de sectie voor Relatie, gezin & naasten bij de VGCT. Zorgmanager bij Psyned.



Agenda



30 MINUTEN
INTRODUCTIE



10 MINUTEN
DEMONSTRATIE



40 MINUTES
OEFENEN



10 MINUTES
PLENAIRE DISCUSSIE

Goed nieuws!

- Psychotherapie werkt goed
- De meeste behandelaars zijn competent



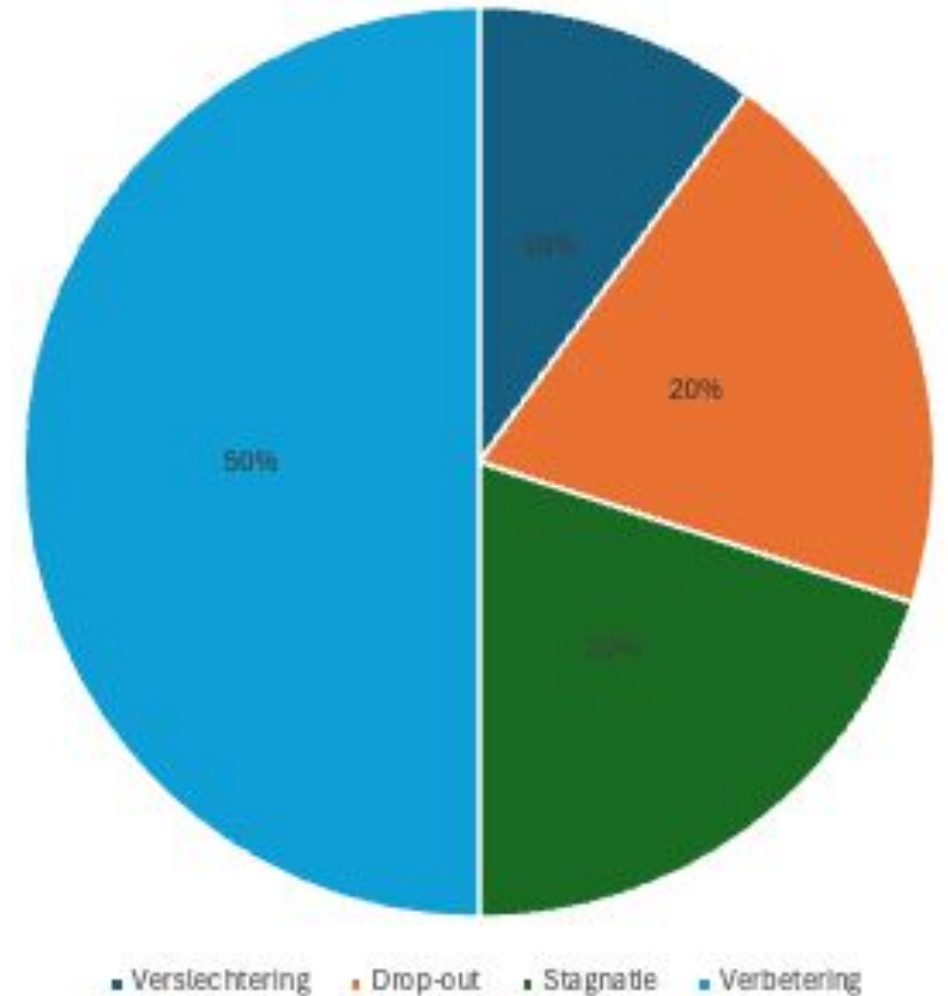


Slecht nieuws

- De laatste 50 jaar geen duidelijke verbetering in effectiviteit van psychotherapie

Even een stapje terug

Hoe proberen de meesten van ons beter te worden in ons vak?



Even een hele andere vraag

Neem even de tijd om stil te staan bij hoe je een andere praktische vaardigheid hebt geleerd.

Hoe heb je deze vaardigheid ontwikkeld?

- Welke activiteiten ondernam je?
- Wat was de rol van andere mensen?

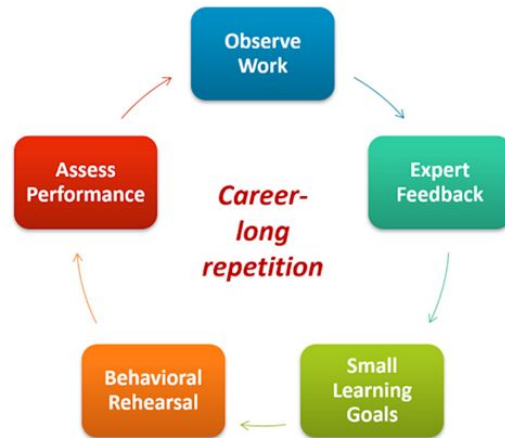


Therapeuten vs Atleten

- In de afgelopen eeuw zijn de topprestaties voor alle Olympische sporten verbeterd
- In sommige gevallen met meer dan 50%

Inspiratie uit andere disciplines

Anders Ericsson & zijn team bestudeerden de training van musici, schakers, piloten, chirurgen en vonden principes bij deze 'deliberate practice' trainingen:



“Ontwikkeling”

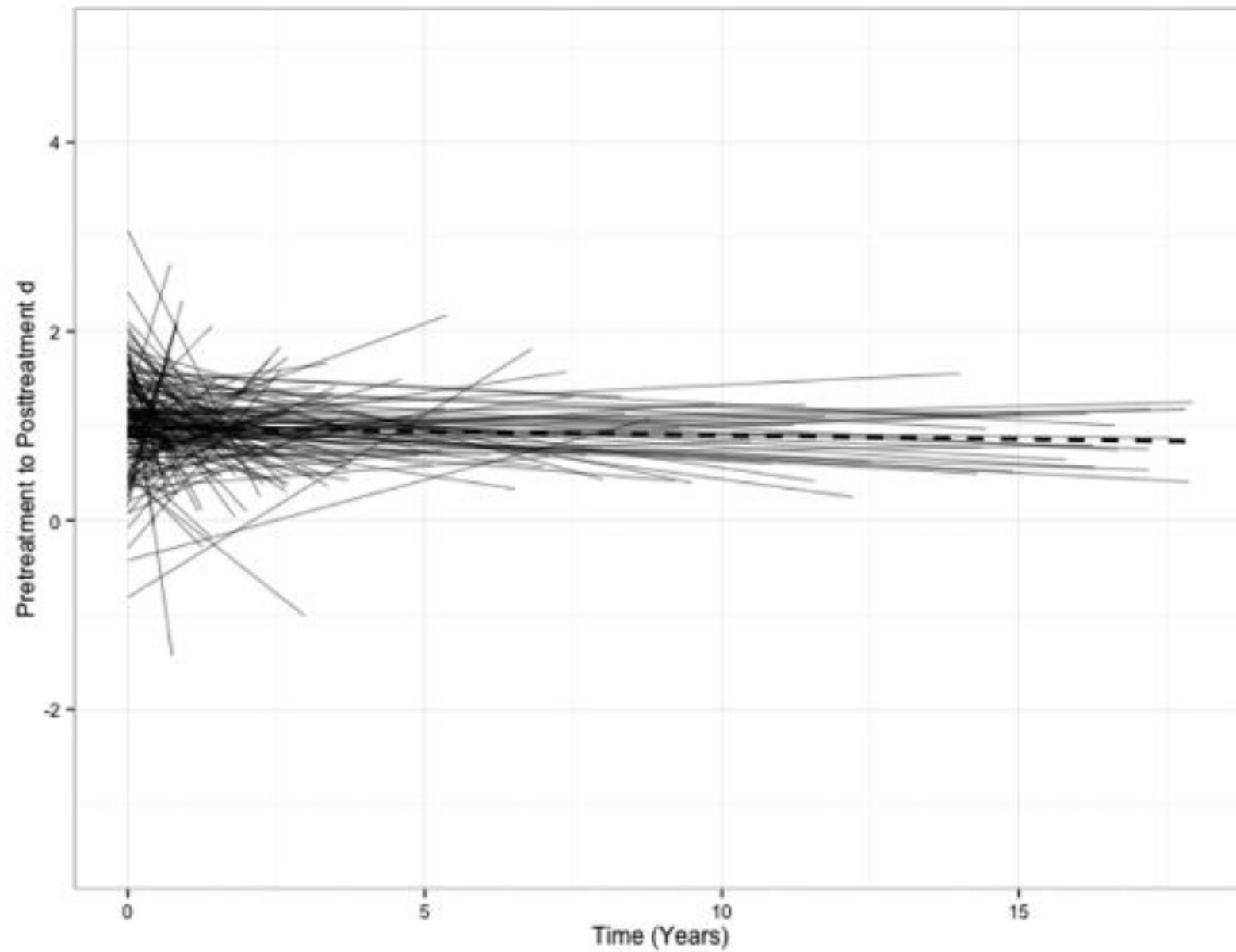


Goldberg et al. 2016

- De grootste studie tot dan toe over het effect van (behandel)ervaring op therapieresultaten;
- 170 therapeuten gevolgd gedurende 18 jaar;
- Gemiddeld genomen namen de resultaten in de loop van de tijd af.

Replicatie: Germer et al. 2022

“Ontwikkeling”





Slecht nieuws

- De resultaten van psychotherapie als vakgebied verbeteren niet met verloop van tijd
- We worden als therapeuten niet (zomaar) beter door ervaring*
- De effectiviteit van de “gemiddelde” therapeut bereikt zeer vroeg een plateau

*Noch door supervisie, leertherapie, intervisie of opleiding te volgen

Goldberg, S. B., Rousmaniere, T., Miller, S. D., Whipple, J., Nielsen, S. L., Hoyt, W. T., & Wampold, B. E. (2016). *Do psychotherapists improve with time and experience? A longitudinal analysis of outcomes in a clinical setting*. J Couns Psychol, 63(1), 1-11.

Hoe dan wel beter worden in je vak?

Deliberate Practice

Doelbewust

1. Met het doel steeds duidelijk voor ogen

Praktiseren

1. In de praktijk beoefenen van een vak (zoals werken als arts of advocaat)
2. In de praktijk brengen van een bepaalde manier van leven

Goed nieuws

Een studie naar individuele therapeutische groei bij DP

- 7 jaar lang
- 153 therapeuten
- 5128 cliënten

Kleine continue groei op het niveau van de organisatie én de individuele behandelaars

Goldberg et al. 2016

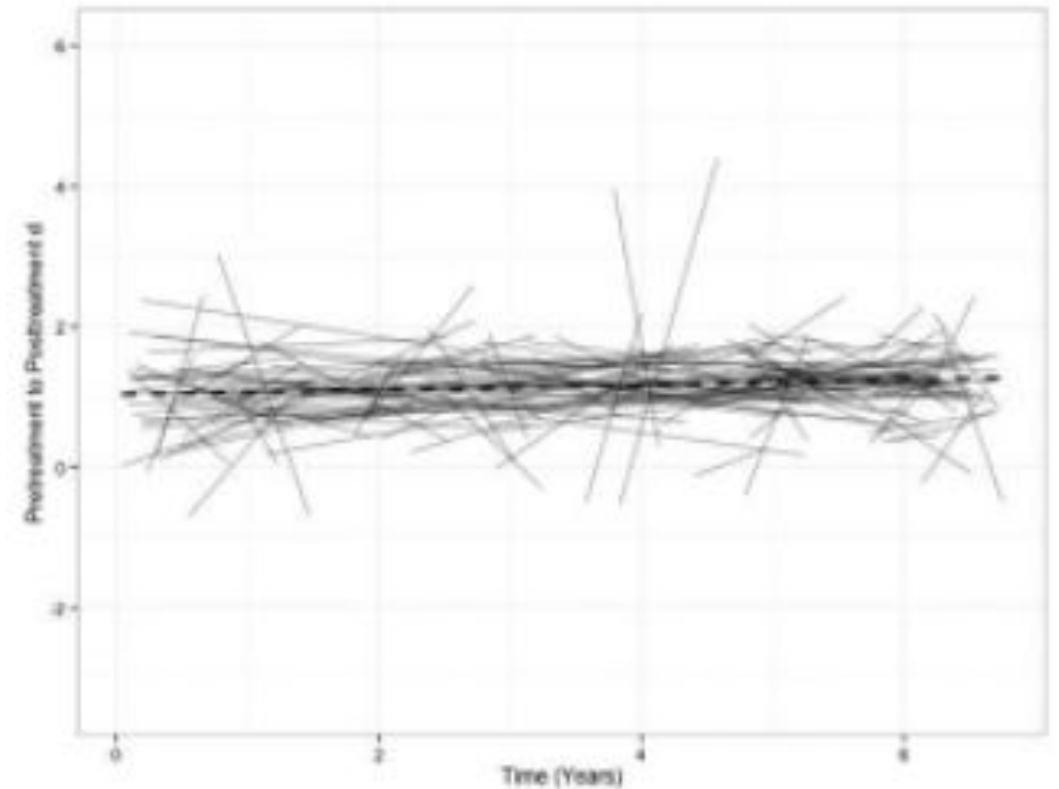


Figure 2. Changes in patient-level prepost d across time (patient treatment date). Solid lines reflect within-therapist changes in prepost d and dashed line reflects agency-level changes.



Hoe doe je deliberate practice:





Observeer je werk

- Maak video-opnames van je sessies en kijk deze terug.



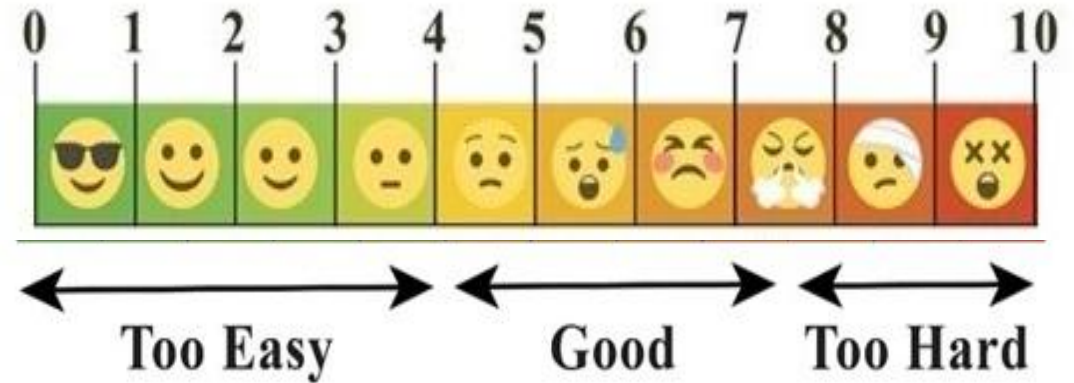
Feedback van een expert

- Zorg ervoor dat je feedback krijgt van een expert op het gebied waar je in probeert te ontwikkelen



Kleine doelen

- Stel telkens kleine, stapsgewijze leerdoelen, net buiten je huidige vermogen





Oefenen door doen

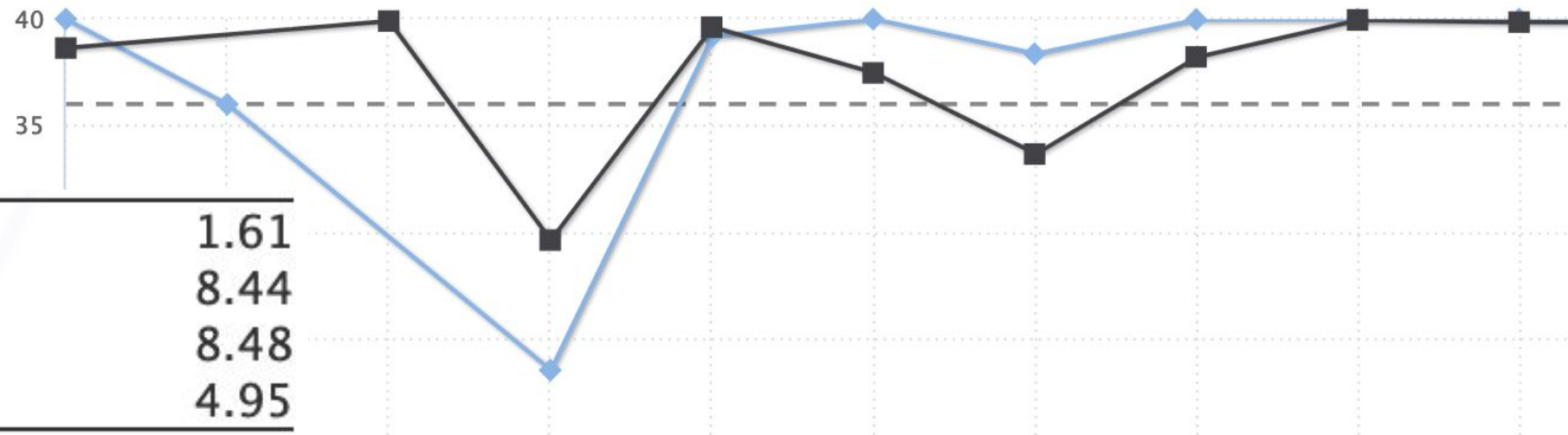
- Oefen ook daadwerkelijk met de vaardigheid die jij je eigen wilt maken
- Maar...

PRESTEREN ≠ LEREN



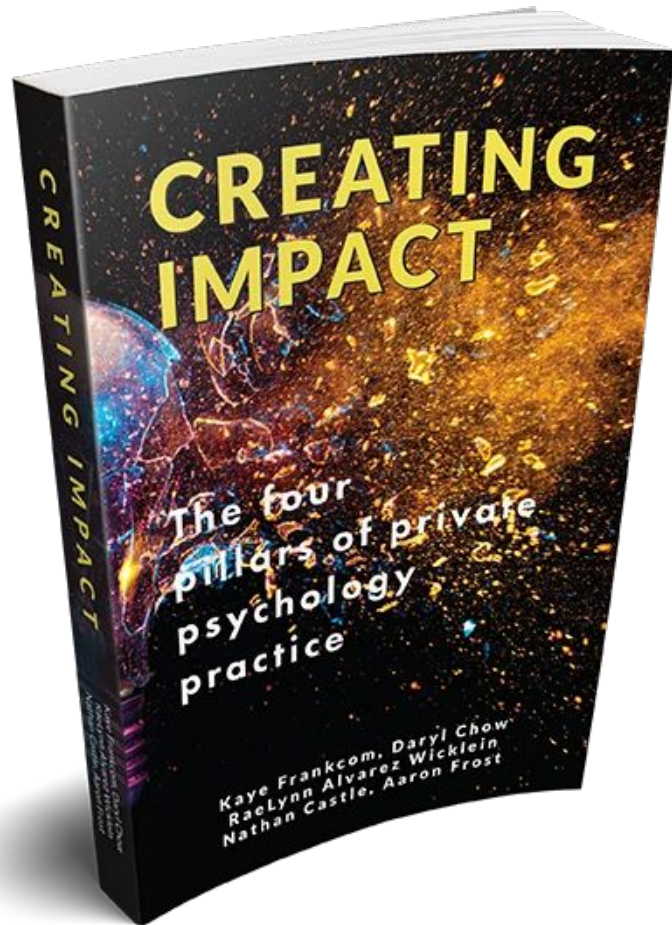
Continue monitoring

- Blijf continu je voortgang monitoren via PROMs



Relatie	1.61
Doelen en Onderwerpen	8.44
Aanpak en/of Werkwijze	8.48
Algeheel	4.95
Totaal	23.48

Deliberate Practice in organisations



Motivatie

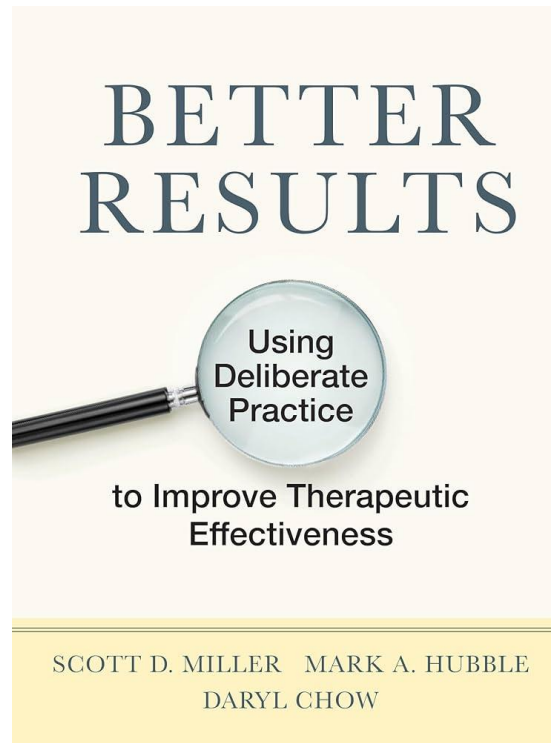
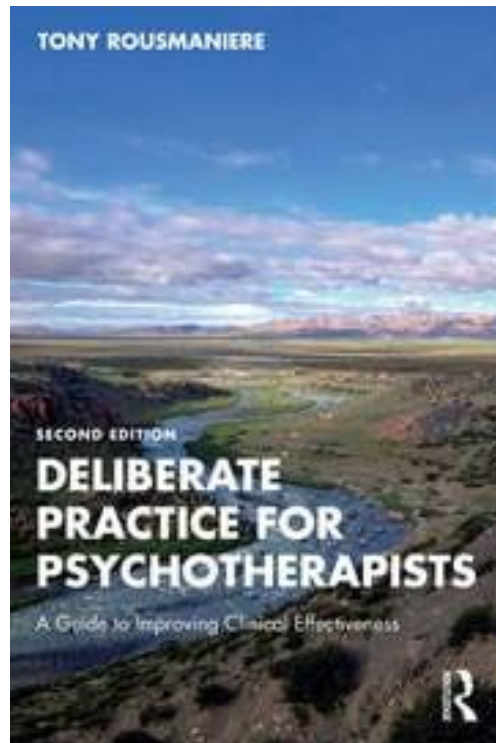
- Deliberate practice is veel werk en vraagt om een **lange** adem

Twee vragen die kunnen helpen

- Waarom wilde jij ooit therapeut worden
- Hoe goed zou het voelen om effectiever te worden?



Vormen van deliberate practice



CGT

VGC^t

**Uitdraai e-learning *Therapeutfactoren
in de praktijk***

Februari 2022



DELIBERATE PRACTICE IN
**COGNITIVE BEHAVIORAL
THERAPY**

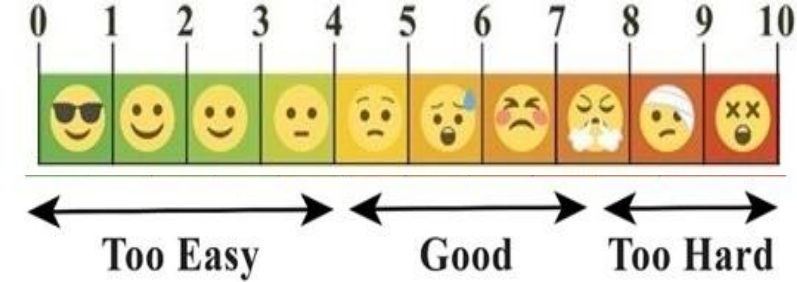
JAMES F. BOSWELL
MICHAEL J. CONSTANTINO

Het blokje voor vandaag





Demo



Vaardigheid: 'Reageren op een breuk in de therapeutische alliantie'

Vaardigheidscriteria:

1. Stap (tijdelijk) af van de CGT agenda
2. Nodig de cliënt op warme wijze uit om hun subjectieve ervaring te bespreken
3. Toon empathie voor de gedachten en gevoelens van de cliënt en nodig deze uit om in te gaan op niet helpende of invaliderende gebeurtenissen (van de therapie)
4. 'Ontwapen' het negatieve affect richting jou/CGT door enige waarheid in hun persoonlijke onthullingen te vinden

Concrete tips uit de zaal graag!

Hoe maak je de uitspraken van de cliënt in het rollenspel makkelijker of moeilijker?

**MINDER EVOCATIEF
(MAKKELIJKER)**

Praten over gebeurtenissen in de toekomst/
het verleden of gebeurtenissen buiten de
therapie

Over iets praten
zonder gevoelens te
uiten (inhoud)

Tijdens het praten
sterke emoties uiten
(affect)

Praten over het hier en nu, de therapie of de therapeut

**MEER
EVOCATIEF
(MOEILIJKER)**

Instructies voor zelf oefenen: feedback

Voorbeeld van vage feedback:

‘Dat klonk goed, ik zou proberen er iets meer emotie in te leggen.’

Uitvoerbare feedback:

‘Je wist de emotie er in de eerste zin echt in te leggen. Dat was heel goed. Je zou gewoon kunnen zeggen ‘het klinkt alsof je je heel overweldigd voelde’ en dan een punt zetten. Dat is krachtiger.’

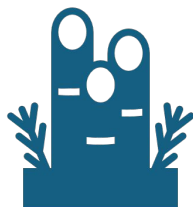
‘Je had goed oogcontact, ik merkte dat je echt luisterde. Je zou nog meer aan kunnen sluiten door het woord ‘erg’ toe te voegen.’

- Geef opbouwende feedback met 1 concreet verbeterpunt dat direct toegepast kan worden door de therapeut
- Houdt het kort!
- **Toets of degene die oefent het nog trekt. Pas evt. De moeilijkheidsgraad aan.**
- Herhaal gemiddeld 5 keer.
- Mochten jullie een eigen situatie willen kiezen uit de praktijk: houdt het gefocussed en kort. We willen 1 vaardigheid oefenen.
- Wij lopen langs voor eventuele vragen.

Discussie



Wat was
zinvol?



Wat was lastig?



Wat werkte
niet?



Vragen?

Succes met Deliberate Practice

- Systeem of structuur
- Pinpoint waar je staat
- Experimenteer en onderzoek
- Laat je ondersteunen

Meer informatie

Meer lezen:

<https://www.deliberatepractice.nl/>

Wetenschappelijk:

<https://sentio.org/dpresearch>

Praktisch: formulieren, oefenmateriaal:

<https://www.idpsociety.com/practice-materials/the-dp-starter-kit>

Oefenen:

- [Supervisors-intervisie](#) VGCT: 11 december 2024
- Boek: [Deliberate Practice bij CGT: Train je vaardigheden](#)

DELIBERATE PRACTICE BIJ CGT



Boswell & Constantino

Boom



DELIBERATE PRACTICE BIJ CGT

TRAIN JE VAARDIGHEDEN

James Boswell & Michael Constantino

Boom