



Post hbo-opleiding
**Psychosomatisch
Oefentherapeut
OPST**

GEREGISTREERD



PSYCHOSOMATISCH OEFENTHERAPEUT



Studiegids 2020/2022

COLOFON

STUDIEGIDS OPST 2020/2022

© 2017 OPST: Opleiding PsychoSomatische Therapie

www.opst-opleidingen.nl

Enny Versteeg, inhoudelijk coördinator

enny.versteeg@praktijkhethoogveld.nl

Cursusbureau:

DOKh: Deskundigheid, Onafhankelijkheid, Kwaliteit, Hele eerstelijns

Melisa Jongkind, organisatorisch coördinator

info@opst-opleidingen.nl

072-5279100

Inhoudsopgave

1.	Inleiding.....	4
2.	Opzet onderwijsprogramma psychosomatisch oefentherapeut	5
3.	Werkwijze.....	6
4.	Korte inhoud per module.....	7
5.	Algemene cursusinformatie.....	10
6.	Bronvermelding	11
7.	Literatuurlijst 2020/2022.....	12

1. Inleiding

Met het tien jarig bestaan van de specialisatie Psychosomatisch Oefentherapeut (PSOT) en de post hbo-opleiding Psychosomatische Oefentherapie (OPST), is de opleiding per 2018 verhuisd naar een nieuw onderwijsinstituut DOKh. Dit is een onafhankelijk scholingsinstituut voor huisartsen en de brede eerste lijn. Ook de post hbo-opleiding psychosomatische fysiotherapie wordt georganiseerd door DOKh.

Psychosomatisch oefentherapeuten hebben zich erin gespecialiseerd om bij lichamelijke klachten achterliggende psychosociale factoren op te sporen en te behandelen. Dat kunnen psychosociale oorzaken zijn, maar ook in standhoudende factoren en gevolgen. De psychosomatiek vult het lichamelijke domein aan met het psychosociale domein. Deze holistische aanpak is uitgewerkt in een gestructureerde en geïntegreerde lichaam-geest diagnostiek en behandelmethodiek. Doelgroep zijn patiënten met psychosomatische klachten, stressgerelateerde klachten, somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten (SOLK), waaronder ook chronische pijn, patiënten met overspanning/burn-out, hyperventilatie/ angst & panieklachten en patiënten met somatopsychische klachten.

De psychosomatisch oefentherapeut zet diverse methodieken integraal in, zoals psycho-educatie, communicatie, lichaamsgerichte therapievormen, cognitief gedragsmatige interventies en verliescommunicatie. De behandeling is gericht op zowel denken/cognities, op het voelen van het lichaam en emoties en op gedrag/coping.

Het onderwijsprogramma OPST leidt de psychosomatisch oefentherapeut op volgens de visie, waarin diagnosticeren en behandelen plaatsvindt langs een integraal biopsychosociaal spoor. Het somatische spoor, de lichamelijke klacht en therapeutisch lichaamswerk, zijn het vertrekpunt en zijn nadrukkelijk verweven met het psychosociale spoor van stressoren, relevante gedachten, gevoelens, gedragingen en copingstijlen. Uitgangspunt voor het onderwijsprogramma is het beroepsprofiel psychosomatisch oefentherapeut (VvOCM, 2010, 2017).

Het onderwijsprogramma bestaat uit vijf modules van zes lesdagen, met aan het eind een tweedaags blok om af te studeren. In totaal betreft het 32 dagen, verdeeld over twee jaar. Per module is de studiebelasting 140 uur (= 5EC*). De studiebelasting voor het afstudeerblok is 56 uur. De totale studiebelasting op 756 uur (= 27 EC*).

Voor het verkrijgen van de registratie van psychosomatisch oefentherapeut moet de oefentherapeut in het bezit zijn van:

- Het diploma psychosomatisch oefentherapeut (zie hoofdstuk 2)
- Het bewijs van het gevolgd hebben van de supervisie (zie hoofdstuk 2)
- Het bewijs van 240 uur PSOT-praktijkervaring

Voor informatie zie: www.hetbeweegplein.nl

Deze studiegids geeft informatie over de opzet, de toelatingseisen, de kosten, de werkwijze, de toetsing en het behalen van het diploma Psychosomatisch Oefentherapeut. Daarnaast wordt in het kort informatie gegeven over de inhoud per module.

Accreditatie

De opleiding OPST is door Stichting ADAP geaccrediteerd voor oefentherapeuten (VvOCM) en voor logopedisten (NVL) met 756 punten.

*Een European Credit (EC) is de eenheid van studielast in het European Credit Transfer System (ECTS). 1 EC = 28 sbu.

2. Opzet onderwijsprogramma psychosomatisch oefentherapeut

Om als psychosomatisch oefentherapeut te kunnen afstuderen moet de cursist in het bezit zijn van het 3-jarige hbo-diploma of het 4-jarige bachelorsdiploma van de oefentherapie Cesar/Mensendieck van de Hogeschool Utrecht of de Hogeschool van Amsterdam. Tevens moet de cursist in de gelegenheid zijn om praktijkopdrachten op het gebied van psychosomatiek uit te voeren. Van de cursist wordt een open en reflectieve houding verwacht ten opzichte van het eigen ontwikkelingsproces gedurende de opleiding.

De opleiding tot psychosomatisch oefentherapeut bestaat uit 5 modules van 6 lesdagen en wordt afgesloten met een afstudeerblok van twee dagen. Per jaar worden 16 lesdagen gegeven op vrijdag en aansluitende zaterdag,

De modules volgen een logische leerlijn:

1. Communicatie
2. Diagnostiek
3. Behandeling Therapeutisch Lichaamswerk
4. Behandeling Cognitief Gedragstherapeutische Interventies
5. Behandeling SOLK specifiek
6. Afstudeerblok

Iedere lesdag vraagt voorbereiding en zelfstudie: het lezen van studiemateriaal zoals readers, artikelen en achtergrondinformatie en het maken van voorbereidende opdrachten. Dit studiemateriaal is via een digitaal platform beschikbaar voor de cursisten. Telkens drie weken voorafgaand aan een lesblok kan de cursist het programma met lesopdrachten uploaden. Er is een verplichte en aanbevolen literatuurlijst, waarbij in de modules duidelijk wordt verwezen naar de betreffende hoofdstukken. Deze literatuurlijst is als bijlage opgenomen in deze studiegids. De studiebelasting per module is tussen de 10 en 15 uur per week.

Het kernteam van bevoegde docenten, met specialistische psychosomatische en psychologische expertise bestaat uit (in volgorde van de logische leerlijn):

- ✓ Marja de Lint, psychosomatisch oefentherapeut, mindfulness trainer
- ✓ Radboud Pöpping, psychosomatisch oefentherapeut, lichaamsgerichte coach
- ✓ Anne-Marie Vermaat, maatschappelijk werker, verlieskundige
- ✓ Hubertien van Heek, coach/trainer in verlies & rouw, burn-out en trauma, erkend CSR-coach®
- ✓ Enny Versteeg, psychosomatisch oefentherapeut, master of science psychologie
- ✓ Simone Koole, psychosomatisch oefentherapeut, RET-therapeut, RET-trainer
- ✓ Anneke Oprel, psychosomatisch oefentherapeut.

Dit kernteam wordt aangevuld met gastlessen door toonaangevende docenten uit de psychiatrie en de wetenschap.

Supervisietraject

Tijdens of na het opleidingsprogramma behoort de cursist minimaal 10 supervisiezingen bij een LVSC-erkend supervisor (registratie-eis) te volgen. Na het met goed gevolg afronden van de opleiding en de supervisie kan men zich laten registreren als psychosomatisch oefentherapeut.

De supervisie gaat over de psychosomatische praktijkervaring, die in supervisie wordt bewerkt en 'getoetst'. Dit kan persoonlijk of in een kleine groep van 2-4 supervisanten. Supervisie kan starten in het tweede jaar, maar zeker voor de start van module 5 en loopt door tot in de fase na het afstudeerblok.

Het aantal studiebelastinguren is totaal 40. Supervisie is geen praktijkbegeleiding (= specifiek) maar beoogt reflecteren op en leren aan de praktijk (= generiek), en integreert denken, voelen, handelen, persoon, functie/rol en bedrijf.

3. Werkwijze

Ieder modulul heeft een studiehandleiding met dezelfde opzet. Te weten:

- Inleiding
- Competenties
- Doelstelling
- Werkwijze
- Literatuurlijst
- Overzicht per bijeenkomst
- Studieopdrachten en bijeenkomsten

De opdrachten bestaan uit het bestuderen van studiemateriaal en literatuur (Body of Knowledge) en het uitvoeren van praktijkopdrachten (Skills). De didactische werkwijze betreft mixed learning: hoorcolleges, vaardigheidstraining, zelfstudie, internet opdrachten, praktische opdrachten en casuïstiek.

Tijdens de lessen worden verschillende werkvormen gebruikt, zoals hoor-, werk- en praktijkcolleges en werkgroepen. De docenten bestaan uit een kernteam van OPST docenten en daarnaast toonaangevende gastdocenten met gespecialiseerde expertise op het gebied van psychosomatiek en aanpalende domeinen uit het (wetenschappelijke) veld.

De lessen en zelfstudie sluiten nauw op elkaar aan. In de les wordt gediscussieerd en geoefend met wat thuis is voorbereid. Deze lesactiviteiten zijn cruciaal voor het bereiken van de lesdoelen.

In principe is aanwezigheid bij alle lessen verplicht, behalve wanneer anders overeengekomen is. Bij verhindering dient de cursist contact op te nemen met de betreffende docent en de inhoudelijk coördinator van de opleiding. Een mogelijkheid is dat er een vervangende opdracht gemaakt moet worden.

4. Korte inhoud per moduul

De modulen zijn post-bachelor modulen op niveau 6 volgens het Europees kwalificatiekader (Europese Gemeenschappen, 2009). In dit hoofdstuk wordt een korte inhoud per moduul beschreven. Uitgangspunt bij de modulen is het methodisch handelen van de psychosomatisch oefentherapeut zoals beschreven in het beroepsprofiel psychosomatisch oefentherapeut (VvOCM 2010, 2017).

Moduul 1: Communicatie

In dit moduul leert de cursist theoretische kennis, de juiste therapeutische houding, en praktische communicatieve vaardigheden, die nodig zijn om op professionele wijze met de patiënt in gesprek te komen. De houding en vaardigheden worden tijdens het moduul gedemonstreerd, ervaren en ingeoefend. Er wordt gewerkt met video-instructiebanden, en video-opnames van rollenspelen van de cursisten. Deze specifieke luister- en gespreksvaardigheden stimuleren de patiënt actief mee te werken aan het verhelderen van klachten en problemen, het nuanceren van inzicht daarin en het realiseren van veranderingen. Daarbij leert de cursist de methode 'Motiverende Gespreksvoering'. Tenslotte leert de cursist te werken met therapeutische vaardigheden op het gebied van Verliescommunicatie. Hierin wordt gewerkt vanuit gegeven casuïstiek en eigen casuïstiek.

Moduul 2: Diagnostiek

In dit moduul komen de integrale biopsychosociale visie, uitgangspunten en diagnostische vaardigheden van de psychosomatisch oefentherapeut aan de orde. De cursist leert theoretische kennis en praktische toepassing van het Integraal Model Psychosomatische Hulpverlening (IPH, Meijer, 2004), het biopsychosociale model (Engel, 1977) en de praktische vertaling ervan in de vijf SCEGS-dimensies: Soma, Cognitie, Emotie, Gedrag en Sociaal (van Spaendonck & Bleijenberg, 1999).

Daarbij leert de cursist gevolgen en oorzaken te onderscheiden en uitlokkende en in standhoudende factoren te detecteren. Via werken met de biografie van de patiënt leert de cursist tevens om zicht te krijgen op eventuele voorbeschikkende factoren, die iemand kwetsbaar kunnen maken voor het ontwikkelen van lichamelijke klachten. De cursist leert om een integrale, gepersonaliseerde biopsychosociale werkdiagnose op te stellen, betreffende de meest relevante biologische, psychologische en sociale factoren (SCEGS). Deze geeft vervolgens richting aan de behandeling en de keuze voor interventies. De werkdiagnose is tevens vertrekpunt voor psycho-educatie over het verband tussen de lichamelijke klachten en de rol van spanning en emoties.

Tevens is er aandacht voor psychopathologie, aangezien ook psychiatrische stoornissen een rol kunnen spelen bij het ontstaan en voortduren van lichamelijke klachten. Via screening volgens de Beslisboom Psychosomatiek leert de cursist welke problemen passen binnen het domein van de psychosomatisch oefentherapeut (de inclusiecriteria) en welke problemen samenwerking of doorverwijzing vereisen (de exclusiecriteria). Een set valide meetinstrumenten is daarbij behulpzaam om de soort, aard en ernst van de problematiek in kaart te brengen, zowel wat betreft de klachten, als het functioneren. Ook transparante, korte, bondige verslaglegging is onderdeel van dit moduul.

Moduul 3: Behandeling Therapeutisch Lichaamswerk (TLW)

Dit moduul geeft de cursist waardevolle ervaringen, verbreding en verdieping in het gebruik van lichaamsgerichte interventies zoals:

- autogene training
- ademtherapie,
- KI/ levende ontspanning,
- mindfulness,
- hartcoherentie,

- visualisaties,
- focustechnieken
- energetisch lichaamswerk.

Er is veel ruimte om de lichaamsgerichte interventies zelf te ervaren. Na dit moduul weet de cursist de verschillende interventies toe te passen binnen het methodisch handelen, het werken met emotie, cognitie en gedrag en het bevorderen van zelfmanagement bij stress.

Door beter te aarden, voller te ademen, dieper te ontspannen en expressie te geven, komen we dichterbij onszelf, bij ons eigen gevoel en intuïtie. Lichaam en gevoel worden weer online. Deze lichaamsgerichte interventies stelen waar mogelijk op evidencebased practice (Heuvel et al., 2010).

Moduul 4: Behandeling Cognitief Gedragstherapeutische Interventies (CGT)

In dit moduul leert de cursist theoretische kennis en praktische vaardigheden uit de cognitieve gedragstherapie (CGT) en Rationeel Emotieve Therapie (RET). De cursist leert interventies toe te passen om via gedachten weer grip te krijgen op gevoel, gedrag, klachten en problemen. Eerst zal er worden ingegaan op eigen irrationaliteit en gewerkt worden met eigen problemen en doelen. Immers wanneer eigen irrationele gedachten worden herkend, kan men deze ook beter herkennen en begrijpen bij patiënten.

Door oefening kunnen irrationele patronen worden veranderd in meer passende, helpende patronen. Gewerkt wordt op factoren die bijdragen aan het ontstaan en voortbestaan van klachten en op het doorbreken ervan. Het uitdagen en bewerken van irrationele gedachten vormt het hart van de therapie en is dan ook een belangrijk onderdeel.

Daarnaast leert de cursist te werken met verschillende copingstijlen om problemen het hoofd te bieden en om te gaan met emoties. Vooral in combinatie met de lichaamsgerichte interventies kunnen de CGT-interventies de psychologische veerkracht van iemand aanmerkelijk vergroten.

Moduul 5: Behandeling SOLK specifiek

Deze module biedt een verdieping in kennis en competenties om patiënten met Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK) gericht te kunnen behandelen. Gericht denken en werken vanuit de SCEGS en CEG-psychologie is daarin een centraal onderdeel. Welke SCEGS factoren brengen de klachten teweeg of houden ze in stand? En hoe vertaalt de SCEGS zich in interventies? Tevens leert de cursist werken vanuit specifieke protocollen voor SOLK, overspanning & burn-out, hyperventilatie, angst & paniek, post whiplash, en een protocol voor een psychosomatiek scan.

In deze module worden tevens een aantal gastlessen gegeven door toonaangevende experts, met specifieke expertise op het gebied van SOLK, psychosomatiek en wetenschap. Wat komt de huisarts tegen in zijn praktijk bij deze heterogene groep aan SOLK-patiënten? Hoe kan de psychosomatisch therapeut het beste aansluiten op de huisarts en dezelfde taal spreken? Wat is de state of the art in de wetenschap rondom SOLK en hoe kunnen wetenschap en praktijk elkaar het beste ontmoeten?

Na dit moduul kan de cursist zich met recht 'SOLK-specialist' noemen. Dit moduul is als deskundigheid bevorderende nascholing ook los te volgen door reeds afgestudeerd psychosomatisch fysio- en oefentherapeuten. Het is een uitbreiding en opvolger van de eerder aangeboden CEG-nascholing voor psychosomatisch fysio- en oefentherapeuten

Afstudeerblok

In het afstudeerblok vindt toetsing plaats. Deze bestaat uit het geven van een presentatie van een gekozen casus uit de eigen praktijk, waarin de keuzes binnen het psychosomatisch therapeutisch proces duidelijk worden onderbouwd en verdedigd d.m.v. klinisch redeneren en waar mogelijk

ondersteund met behulp van evidence. Na het met succes afronden van dit blok ontvangt de cursist het diploma Psychosomatisch Oefentherapeut. Nadat de cursist ook het supervisietraject heeft afgerond en voldoende uren PSOT-praktijkervaring heeft, kan men zich laten registreren als gespecialiseerd psychosomatisch oefentherapeut. Op basis van het met succes afgerond hebben van de SOLK-module ontvangt de cursist tevens het certificaat 'SOLK-specialist', wat toegang geeft om lid te worden van SOLKNet, een landelijk netwerk van SOLK-specialisten.

Intervisie, supervisie

Intervisie en supervisie vormen onderdeel van het leerproces. In de eerste module worden intervisiegroepen gevormd. Ergens in het tweede leerjaar dient supervisie over de psychosomatische praktijkervaring te worden opgestart. Dit kan zowel individueel als in een kleine groep van 2-4 supervisanten.

Studiebelasting:

Het studieprogramma bestaat uit vijf modules van ieder 140 uur (=5 EC, ofwel European Credit. Dit is de eenheid van studielast in het European Credit Transfer System. 1EC = 28 studiebelastingsuren). Aan het eind is er een afstudeerblok van 56 uur (=2 EC). Dat brengt de totale studiebelasting op 756 uur (= 27 EC).

Deze studiebelasting bestaat uit lesuren en zelfstudie uren. De lesuren beslaan de 30 lesdagen en 2 afstudeerdagen van 6 uur, verdeeld over twee jaar. Onder de zelfstudie uren vallen:

1. het bestuderen van de opgegeven literatuur uit reader en verplichte literatuur (Body of Knowledge),
2. het uitvoeren van praktijkopdrachten, het toepassen van het geleerde in de praktijk, casuïstiek bespreking, en het oefenen in intervisiegroepen (Skills)
3. het voorbereiden van het afstuderen (integratie van Body of Knowledge, Skills en Evidence).

EVC

Wanneer je voor een vrijstelling in aanmerking denkt te komen binnen één van de modules, dien je een verzoek in voor Erkenning van eerder Verworven Competenties (EVC). Dit verzoek moet voorafgaand aan de opleiding worden ingediend. Je kunt je met dit verzoek vervoegen bij Enny Versteeg (enny.versteeg@praktijkhethoogveld.nl) of info@opst-opleidingen.nl).

5. Algemene cursusinformatie

Hoe kan men zich inschrijven, wanneer worden de lessen gegeven en wat zijn de kosten en de annuleringsvoorwaarden?

Planning lessen

Hieronder staat de planning wanneer de lessen gegeven gaan worden. Deze data kun je ook vinden op de opleidingsite (www.opst-opleidingen.nl). De lesdagen vallen steeds op een vrijdag en aansluitende zaterdag. De dagen starten om 9.30 u en eindigen om 16.45 u. De lessen worden gegeven in het mooie conferentiecentrum Drakenburg, groengelegen, middenin de bossen en omringd met vijvers, en met een zeer goed verzorgde catering en lunch, Dr. Albert Schweitzerweg 1, 3744 MG Baarn. (www.drakenburg.nl). Een ideale plek voor de ontmoeting tussen lichaam en geest.

Schema

MODUUL	BLOK	DATA
Communicatie	1	11 en 12 september 2020
	2	2 en 3 oktober 2020
	3	13 en 14 november 2020
Diagnostiek	1	15 en 16 januari 2021
	2	5 en 6 maart 2021
	3	16 en 17 april 2021
Behandeling Therapeutisch Lichaamswerk (TLW)	1	11 en 12 juni 2021
	2	10 en 11 september 2021
	3	8 en 9 oktober 2021
Behandeling Cognitief Gedragstherapeutische Interventies	1	12 en 13 november 2021
	2	10 en 11 december 2021
	3	11 en 12 februari 2022
SOLK module	1	18 en 19 maart 2022
	2	15 en 16 april 2022
	3	20 en 21 mei 2022
Afstuderen	1	17 en 18 juni 2022

Kosten opleiding

De kosten voor de opleiding 2020/2022 worden op korte termijn vastgesteld en gepubliceerd via de website van OPST.

Inschrijving

Men schrijft zich in voor de opleiding via het inschrijfformulier op de opleidingsite (www.opst-opleidingen.nl). Wanneer men zich inschrijft dan gelden de [Algemene Voorwaarden](#). Tevens geldt de wettelijke bedenktijd van 14 dagen vanaf bevestiging van aanmelding tot annulering.

6. Bronvermelding

Engel, G.L. (1977). *The need for a new medical model: A challenge for biomedicine*. *Science*, 196, 129-136.

Europese Gemeenschappen. (2009). *Het Europees kwalificatiekader voor een leven lang leren (EKK)*. ISBN 978-92-79-08485-0. doi 10.2766/24865

Heuvel, S.P., Buining, E.M., Berkel, D.M. van, Wams, H.W.A. & Ravensberg, C.D. van. (2010). *De effecten van Psychosomatische Oefentherapie (PSOT). Systematisch literatuuronderzoek en best evidence synthese*. Amersfoort: NPi/VvOCM.

Meijer, K. (2004). *Handboek psychosomatiek*. Baarn: HB uitgevers.

Spaendonck, K.P.M. van & Bleijenberg, G. (1999). SCEGS communicatietraining. *Praktisch klinisch onderwijs PKO*, 2, 90-95.

VvOCM. (2010; 2017). *Beroepsprofiel Psychosomatisch Oefentherapeut*.

7. Literatuurlijst 2020/2022

Verplichte literatuur

Alle therapeuten gehad? Nekpijn, hoofdpijn, rugpijn, whiplash, vermoeidheid, duizeligheid, spierreuma, hyperventilatie.

Michiel van Geloven (2015)
Amsterdam: Uitgeverij SWP. ISBN 9789088505140.

Alles over psychische stoornissen.

American Psychiatric Association (2016)
Amsterdam: uitgeverij Boom. ISBN 9789089538499

Focussen. Gevoel en je lijf.

Eugene Gendlin (2008)
Haarlem: De toorts. ISBN 9789060203286.

Handboek behandeling van somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten.

Onder redactie van drs. Jaap Spaans, prof.dr. Judith Rosmalen, dr. Yanda van Rood, prof.dr. Henriëtte van der Horst, prof.dr. Sako Visser. (2017)
Houten: Uitgeverij LannooCampus. ISBN 9789401437493.

Handboek Pijnrevalidatie. Voor de eerste-, tweede- en derdelijns gezondheidszorg.

Onder redactie van prof.dr.J.A. Verbunt, drs. J.L. Swaan, dr. H.R. Schiphorst Preuper, prof.dr. K.M.G. Schreurs. (2019). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Liefde in wonderland. Overdracht en tegenoverdracht in de hulprelatie.

R. Boswijk-Hummel. (2000)
Haarlem: Uitgeverij de toorts. ISBN 9789060207567.

Lieverd ik mis je zo. Zichtbaar verdriet levert meer troost op.

Ann-Marie Vermaat. (2017)
Amersfoort: Wilco. ISBN 9789080628601.

Mindfulness en stressreductie. Een werkboek.

Bob Stahl & Elisha Goldstein. (2010)
Amsterdam Uitgeverij Nieuwezijds. ISBN 9789057123184.

Motiverende gespreksvoering in de gezondheidszorg. Werken aan gedragsverandering als je maar 7 minuten hebt.

Stephen Rollnick, William. R. Miller & Christopher C. Butler. (2009)
Houten: Ekklesia. ISBN 9789075569476.

Psychologische gespreksvoering. Een basis voor hulpverlening.

Prof. Dr. G. Lang & Prof. Dr. H.T. van der Molen. (2012)
Amsterdam: Uitgeverij Boom/ Nelissen. ISBN 9789024402021.

RET jezelf.

Jan Verhulst (2013)
Amsterdam: Pearson Benelux BV. ISBN 9789026522536

Verlieskunde. Handreiking voor de beroepspraktijk.

Herman de Mönnink. (2015), zesde, geheel herziene druk (het Blauwe boek, niet het rode boek)
Amsterdam. Reed Business Education. ISBN 9789035238817.

Aanbevolen literatuur

Biografisch leren en werken. Het levensverhaal in kaart brengen.

Gabriël Prinsenbergh. (2005)

Amsterdam: Uitgeverij SWP. ISBN 978 90 6665 667 3.

Constructief omgaan met irritatie en boosheid. Het hart als sleutel om woede te transformeren.

Regine Herbig. (2008)

Deventer: Uitgeverij Ankh-Hermes. ISBN 978 90 2020 279 3.

De kracht van oplossingen. Handboek oplossingsgericht werken.

Peter de Jong & Insoo Kim Berg. (2015)

Amsterdam: Pearson Benelux BV. ISBN 9789026522697

Gezond leven met Mindfulness.

Jon Kabat-Zinn. (2014)

Haarlem: Altamira. ISBN 9789401301534.

Handboek Traumatische rouw

Onder redactie van Jos de Keijser, Paul Boelen & Geert Smid (2018)

Amsterdam: Boom Uitgevers ISBN 9789024402847

Hé, ik daar?! Ontdek en ontwikkel je persoonlijke kernkwaliteiten met het kernkwadrant.

Daniel Ofman. (2011)

Utrecht: Servire. Pearson Benelux BV. ISBN 9789021583563.

Leven in je leven. Leer de valkuilen in je leven herkennen.

Jeffrey Young & Janet Klosko. (2005)

Amsterdam: Hartcourt Book Publishers. ISBN 9789026515699.

Negatief zelfbeeld.

Manja de Neef. (2010)

Amsterdam: Boom. ISBN 9789085069645.

Omarm je emoties. Vrij van angst voor je gevoelens.

Ronald J. Frederick. (2014)

Amsterdam: Boom Uitgevers. ISBN 9789461059802.

Omgaan met onverklaarde lichamelijke klachten.

Astrid Blok & Jan Houtveen. (2011)

Houten: Bohn Stafleu Van Loghum. ISBN 9789031390021.

Patronen doorbreken. Negatieve gevoelens en gewoonten herkennen en veranderen.

Hannie van Genderen, Gitta Jacob & Laura Seebauwer. (2015)

Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds. ISBN 978905712 3559.

Persoonlijke effectiviteit. Assertief gedrag als basisvaardigheid. Opkomen voor jezelf zonder anderen onnodig te kwetsen.

Jan Schouten & Joke Lingsma. (2010)

Zaltbommel: Uitgeverij Thema. ISBN 9789058714831.

Time to ACT! Het basisboek voor professionals.

Gijs Jansen. (2014)

Zaltbommel: Uitgeverij Thema

Stilstaan in de storm. Mindfulness bij heftige emoties.

Monique Veerkamp. (2013)

Amsterdam: Uitgeverij Terra Lannoo

Traumasporen. Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen.

Prof.dr. Bessel van der Kolk. (2016).

Eeserveen: Uitgeverij Mens!

Zakendoen met emoties. Limbische verklaring en cognitieve emotieve behandeling van SOLK.

Klaver, M. (2014)

Amsterdam: Uitgeverij SWP. ISBN 9789088505140.