



Post Hbo-opleiding  
**Psychosomatisch  
Therapeut  
OPST**



**Studiegids 2022 / 2024**

## COLOFON

STUDIEGIDS OPST 2022/2024

© 2017 OPST:

Opleiding PsychoSomatische Therapie

[www.opst-opleidingen.nl](http://www.opst-opleidingen.nl)

Enny Versteeg, inhoudelijk coördinator

[enny.versteeg@praktijkhethoogveld.nl](mailto:enny.versteeg@praktijkhethoogveld.nl)

Stichting DOKh

Melisa Jongkind-Vaas, organisatorisch coördinator

[info@opst-opleidingen.nl](mailto:info@opst-opleidingen.nl)

072-5279100

## Inhoudsopgave

<b>1. Inleiding</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Opzet onderwijsprogramma psychosomatisch therapeut</b> .....	<b>5</b>
<b>3. Werkwijze</b> .....	<b>6</b>
<b>4. Korte inhoud per moduul</b> .....	<b>7</b>
<b>5. Algemene cursusinformatie</b> .....	<b>10</b>
<b>6. Bronvermelding</b> .....	<b>12</b>
<b>7. Literatuurlijst 2022/2024</b> .....	<b>13</b>

# 1. Inleiding

De specialisatie psychosomatisch fysio- en oefentherapeut bestaat inmiddels 12 jaar. De onderliggende psychosomatische opleidingen bestaan al veel langer. De integrale, psychosomatische lichaam-geest-zorg neemt een groeiende plaats in binnen de gezondheidszorg en breidt zich uit naar aanpalende domeinen: ergotherapie, logopedie en toegepast psychologen. De psychosomatiek opleiding OPST valt onder het 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.

Sinds twee jaar is de opleiding OPST ook opengesteld voor HBO opgeleid logopedisten en toegepast psychologen, met specialisatie gezondheidszorg.

Psychosomatisch therapeuten hebben zich erin gespecialiseerd om bij lichamelijke klachten onderliggende 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 therapeut 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 therapeut 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, 2018).

Het onderwijsprogramma bestaat uit vijf modulen 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 moduur is de studiebelasting 140 uur (= 5EC\*). De studiebelasting voor het afstudeerblok is 56 uur. Dit brengt de totale studiebelasting op 756 uur (= 27 EC\*).

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

- Het diploma psychosomatisch therapeut (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](http://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 Therapeut. Daarnaast wordt in het kort informatie gegeven over de inhoud per moduur.

## Accreditatie

De opleiding OPST is door Stichting ADAP geaccrediteerd voor oefentherapeuten (VvOCM) en voor logopedisten (NVLF) 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 therapeut

Om in opleiding tot psychosomatisch therapeut te kunnen deelnemen en afstuderen moet de cursist in het bezit zijn van:

- 3-jarig Hbo-diploma of 4-jarig bachelorsdiploma van de oefentherapie Cesar/Mensendieck van de Hogeschool Utrecht of de Hogeschool van Amsterdam.
- Hbo diploma logopedist
- Hbo diploma toegepast psycholoog, specialisatie gezondheidspsychologie. Voor Hbo toegepast psychologen geldt een bijzondere regeling en is circa de helft van het aantal lesdagen (en dus de helft van de opleidingskosten) vereist: psychosomatische diagnostiek, behandeling Therapeutisch Lichaamswerk, behandeling SOLK.

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 therapeut 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 3 en 10 uur per week.

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

- ✓ Simone Koole, psychosomatisch oefentherapeut, RET-therapeut, RET-trainer
- ✓ Majuschka Pommerel, psychosomatisch oefentherapeut
- ✓ 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, MSc Psycholoog

Dit kernteam wordt aangevuld met gastlessen door toonaangevende docenten uit de psychiatrie, de wetenschap en de geestelijke gezondheidszorg:

- ✓ Drs. J. (Jan) van Trier, psychiater en opleider
- ✓ Prof. Dr. J.G.M. (Judith) Rosmalen, hoogleraar Psychosomatiek
- ✓ Dr. Tim olde Hartman, huisarts en senior-onderzoeker

- ✓ Jörgen Spit, opleider oplossingsgericht denken en werken, trainer en adviseur complexe communicatie
- ✓ Mirjam van den Anker, psychosociaal therapeut (NVPA), gecertificeerd *focussing* docent en begeleider
- ✓ Barbara Doleman, mindfulness trainer/ docent/ therapeut
- ✓ Dr. A.A. (Lex) Vendrig, geregistreerd klinisch psycholoog en psychotherapeut

## Supervisie traject

Tijdens of gedeeltelijk na het opleidingsprogramma behoort de cursist minimaal 8 supervisie zittingen bij een LVSC-erkend supervisor (registratie-eis) te volgen. Na het met goed gevolg afronden van de opleiding en de supervisie kan men zich bij het kwaliteitsregister laten registreren als psychosomatisch oefentherapeut.

De supervisie gaat over de psychosomatische praktijkervaring, die in supervisie wordt bewerkt. Dit kan individueel of in een kleine groep van 2-4 supervisanten. Supervisie kan starten in het tweede jaar, maar zeker voor de start van module 5. Met het afstuderen kan ook de supervisie afgerond zijn, maar het is ook mogelijk om de supervisie in de periode na het afstudeerblok af te ronden.

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

## 3. Werkwijze

Ieder moduul heeft een Studiehandleiding met dezelfde opzet, te weten:

- Inleiding
- Competenties
- Doelstelling
- Werkwijze
- Literatuurlijst
- Overzicht van de bijeenkomsten
- Zelfstudie

Daarnaast is er per moduul een Reader, met inhoudelijk studiemateriaal.

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, 2018).

### 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. Communicatieve vaardigheden zijn cruciaal in therapie, om contact te maken, de klacht en het probleem achter de klacht te verhelderen, het gesprek te structureren, inzicht te geven en te motiveren tot verandering. Er is aandacht voor overdracht en tegenoverdracht. Communicatieve vaardigheden, en de daarbij horende houding, worden tijdens het moduul gedemonstreerd, ervaren en ingeoeft. Er wordt gewerkt met film-instructiebanden, en filmopnames van rollenspelen van de cursisten. Deze specifieke luister- en gespreksvaardigheden stimuleren de patiënt/client om actief mee te werken aan het verhelderen van klachten en onderliggende problemen, het nuanceren van inzicht daarin en het realiseren van veranderingen. Daarbij leert de cursist tevens te werken via de methode 'oplossingsgericht denken en werken'. De cursist leert oplossingsgerichte vragen te formuleren en onderdelen van het oplossingsgerichte model toe te passen in de eigen praktijk. Daarbovenop leert de cursist te werken met therapeutische vaardigheden op het gebied van Verliescommunicatie. De verwevenheid tussen gezondheidsklachten en verlies wordt hierin duidelijk, de cursist leert verlies als stressor te herkennen. Er 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 therapeut aan de orde. De cursist leert theoretische kennis en praktische toepassing van het Integraal Model Psychosomatische Hulpverlening (IPH, Meijer, 2014), 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 via helder klinisch redeneren een integrale, gepersonaliseerde biopsychosociale werkdiagnose op te stellen, betreffende de meest relevante biologische, psychologische en sociale dimensies: Soma, Cognitie, Emotie, Gedrag en Sociaal, afgekort SCEGS. Deze werkdiagnose wordt vervolgens vertaald in behandeldoelen en geeft richting aan de behandeling en de keuze van interventies. De werkdiagnose is tevens vertrekpunt voor psycho-educatie over het verband tussen de lichamelijke klachten en onderliggende psychosociale problemen, de rol van stress en emoties en de rol van centrale sensitiviteit in het brein.

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 therapeut (de inclusiecriteria) en welke problemen samenwerking of doorverwijzing vereisen (de exclusiecriteria). Een set valide meetinstrumenten is daarbij behulpzaam om de 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.

In het onderdeel Focusing, gebaseerd op de methode van Eugene Gendlin, leert de cursist te werken met focus-technieken en felt-sense (gevoelservaring), om dichterbij eigen lichaam, gevoel en intuïtie

te komen, emoties en gevoelens beter te leren (h)erkennen en gevoelsstressoren beter te leren detecteren.

### 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,
- energetisch lichaamswerk.

Er is veel ruimte om de lichaamsgerichte interventies zelf te ervaren. Het gebruik van taal is daarbij een krachtig instrument. Zeer bewust en subtiel taalgebruik helpt om de cliënt beter te verstaan, te volgen, te leiden naar verandering en hulpbronnen te mobiliseren. Suggestieve taal helpt om klachten of gevoelservaringen te verkennen, onderliggende oorzaken te verhelderen, conflicten te bewerken en een zelfhelende houding te bevorderen. Veel psychosomatische klachten wortelen in het onbewuste. Daarom is suggestieve taal zeer bruikbaar in psychosomatische therapie, specifiek in therapeutisch lichaamswerk. Na dit moduul weet de cursist de verschillende interventies toe te passen binnen het methodisch handelen, het werken met lichaam, emotie, cognitie en gedrag, het bevorderen van zelfmanagement bij stress en het werken aan positieve gezondheid.

Door beter te aarden, voller te ademen, dieper te ontspannen en expressie te geven, komen we dichterbij onszelf, bij eigen gevoelservaringen en intuïtie. Lichaam en gevoel worden weer online (Damasio, 2003). Deze lichaamsgerichte interventies stelen 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), de Rationeel Emotieve Therapie (RET), de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en de Transactionele Analyse (TA). 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 pas wanneer eigen irrationele gedachten worden herkend, kan men deze ook beter herkennen en begrijpen bij patiënten/ cliënten.

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 daarvan. 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. Geleerd wordt om maladaptieve copingstijlen te transformeren naar adaptieve copingstijlen. Vooral in combinatie met de lichaamsgerichte interventies kunnen de CGT-, ACT- en TA- interventies de psychologische veerkracht van de cliënt 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 SSCEGS en CEG-psychologie is daarin een centraal onderdeel. Welke stressoren en welke SSCEGS factoren brengen de klachten teweeg of houden ze in stand? 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, hoofdpijn, fibromyalgie, chronische vermoeidheid 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 afstudeerblok ontvangt de cursist het diploma Psychosomatisch Therapeut. Nadat de cursist ook het supervisietraject heeft afgerond en voldoende uren psychosomatiek-praktijkervaring heeft, kan men zich bij Stichting ADAP 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 [www.solknet.com](http://www.solknet.com). Het predicaat SOLK specialist geldt voor psychosomatisch oefen- en fysiotherapeuten, psychosomatisch ergotherapeuten, psychosomatisch logopedisten en psychosomatisch toegepast psychologen.

### 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 modulen 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](mailto:enny.versteeg@praktijkhethoogveld.nl) of [info@opst-opleidingen.nl](mailto:info@opst-opleidingen.nl)). Voor chronisch pijn oefentherapeuten geldt een aangepaste EVC regeling. Zie <https://opst-opleidingen.nl/opleiding/>

## 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 opleidingssite ([www.opst-opleidingen.nl](http://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](http://www.drakenburg.nl)). Een ideale plek voor de ontmoeting tussen lichaam en geest.

### Schema

MODUUL	BLOK	DATA
Communicatie	1	9 en 10 september 2022
	2	7 en 8 oktober 2022
	3	11 en 12 november 2022
Diagnostiek	1	13 en 14 januari 2023
	2	10 en 11 maart 2023
	3	14 en 15 april 2023
Behandeling Therapeutisch Lichaamswerk (TLW)	1	9 en 10 juni 2023
	2	8 en 9 september 2023
	3	6 en 7 oktober 2023
Behandeling Cognitief Gedragstherapeutische Interventies	1	10 en 11 november 2023
	2	15 en 16 december 2023
	3	2 en 3 februari 2024
SOLK module	1	15 en 16 maart 2024
	2	19 en 20 april 2024
	3	24 en 25 mei 2024
Afstuderen	1	21 en 22 juni 2024

### Kosten opleiding

De opleidingskosten (voor 2 jaar) voor de opleiding 2022-2024 bedragen:

- € 7.165,50 (incasso/factuur bij betaling in één keer)
- € 7.165,50 (factuur 2 maal, 1 per cursusjaar)
- € 7.200,00 (incasso in 8 termijnen van € 900,00 verspreid over de 2 cursusjaren)

Deze bedragen zijn inclusief lesmateriaal, lunches, examen en diploma.

## Inschrijving

Men schrijft zich in voor de opleiding via het inschrijfformulier op [www.dokh.nl/opst2022-2024](http://www.dokh.nl/opst2022-2024). Na aanmelding via de website geldt een bedenktijd van 14 dagen, u kunt binnen die tijd kosteloos annuleren. Deze bedenktijd vervalt indien het eerste lesmoment binnen de 14 dagen bedenktijd plaatsvindt. Kosteloos annuleren kan tot 8 weken voor de start van de opleiding.

## 6. Bronvermelding

- Damasio, A. (2003). *Het gelijk van Spinoza. Vreugde, verdriet en het voelende brein*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- 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. (1992, 4<sup>e</sup> druk 2014). *Handboek Psychosomatiek. Theorie, diagnostiek, methode voor hulpverlening bij psychosomatische klachten*. Amersfoort: Thieme Meulenhoff.
- Spaendonck, K.P.M. van & Bleijenberg, G. (1999). SCEGS communicatietraining. *Praktisch klinisch onderwijs PKO*, 2, 90-95.
- VvOCM. (2010; 2018). *Beroepsprofiel Psychosomatisch Oefentherapeut*.

## 7. Literatuurlijst 2022/2024

### 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. De kracht van innerlijk luisteren.**

Erna de Bruijn (2014).  
Amsterdam: uitgeverij Lannoo

**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.

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

Ann-Marie Vermaat. 6<sup>e</sup> herziene druk (2021)  
Amersfoort Wilco. ISBN 978-90-806286-8-7  
→ Dit boek is tegen gereduceerd tarief in de les te kopen. Wil je het boek eerder hebben, mail dan even naar [info@opst-opleidingen.nl](mailto:info@opst-opleidingen.nl).

**Mindfulness en stressreductie. Een werkboek.**

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

**Overdracht en tegenoverdracht, een therapeutisch fenomeen vertaald naar alledaagse psychosociale hulpverlening**

Fee van Delft 2020  
Van Delft en Boom uitgevers. ISBN: 9789024428281

**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

**Time to ACT! Het basisboek voor professionals.**

Gijs Jansen. (2014)  
Zaltbommel: Uitgeverij Thema

**Verlieskunde Methodisch kompas voor de beroepspraktijk.**

Herman de Mönnink - 7e druk (2017) (Blauw boek NIET het rode boek)  
ISBN: 9789036819077

## Aanbevolen literatuur

### **Assertiviteit.**

Sue Hadfield, Gill Hasson - Centrale Uitgeverij Deltas, 1e druk februari 2012

### **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 Gordon Methode, Luisteren naar elkaar, Meer rust, balans en resultaat thuis en op het werk.**

Linda Adams, Kosmos, 2020

### **De kracht van oplossingen. Handboek oplossingsgericht werken.**

Peter de Jong & Insoo Kim Berg. (2015)

Amsterdam: Pearson Benelux BV. ISBN 9789026522697

### **Focussen. Gevoel en je lijf.**

Eugene Gendlin (2008)

Haarlem: De toorts. ISBN 9789060203286.

### **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.

### **Opkomen voor jezelf, Assertiviteit – zelfvertrouwen – vrijheid.**

Anne Dickson, Spectrum, 12e druk 2008

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

Jan Schouten & Joke Lingsma. (2010)

Zaltbommel: Uitgeverij Thema. ISBN 9789058714831.

**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.