

Cognitieve gedragstherapie



faas
psychologie



Cognitieve gedragstherapie

Wat is Cognitieve gedragstherapie?

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is voortgekomen uit gedragstherapie en cognitieve therapie. Bij gedragstherapie ligt de nadruk op het wijzigen van gedragspatronen die emotionele problemen in stand houden. Bij cognitieve therapie ligt de nadruk op het wijzigen van de manier van denken. CGT is een van de meest toegepaste behandelvormen voor psychische klachten in Nederland. Het is een kortdurende, gestructureerde therapievorm die op het heden en de toekomst is gericht. Bij CGT ga je actief aan de slag met je klachten en problematische gebeurtenissen door daar anders mee om te gaan en anders naar te leren kijken. Hierbij is het uitgangspunt dat hetgeen je denkt, voelt en doet elkaar beïnvloedt. Bij CGT wordt gekeken welke onderliggende (kern)overtuigingen steeds opnieuw gedachten en gedrag beïnvloeden. De nadruk van CGT ligt in het heden. Dus, hoe kan men anders met gedachten en gedrag omgaan, waardoor klachten afnemen.

“Bij CGT ga je actief aan de slag met je klachten en problematische gebeurtenissen door daar anders mee om te gaan en anders naar te leren kijken.”

Wat is het doel?

Het doel is inzicht krijgen in het patroon van gedachten, gevoel en gedrag in verschillende gebeurtenissen. En, om vaardigheden aan te leren om hiermee om te gaan. Op deze manier kan er met vertrouwen met problematische gebeurtenissen om worden gegaan en zorgen deze niet meer voor een beperking in het dagelijks leven.

Werkwijze?

Samen met de behandelaar worden de (haalbare) individuele doelen voor de behandeling bepaald. Regelmatig wordt geëvalueerd of de doelen behaald worden. Afhankelijk van het type stoornis kan er gebruik gemaakt worden van een CGT-protocol dat uit een van tevoren bepaald aantal sessies bestaat. Tijdens de behandeling breng je eerst in kaart wat er gebeurt in je leven en hoe je op die gebeurtenissen reageert. Je onderzoekt hoe goed jouw manier van reageren is en of er manieren zijn die meer helpend zijn. Daarna ga je oefenen met nieuwe manieren van denken en doen, zowel bij je therapeut als thuis. CGT is een actieve therapie waar je in je dagelijks leven mee aan de slag gaat.

Voor wie?

CGT is een behandelvorm die bij vrijwel alle stoornissen effectief kan worden ingezet. CGT is vaak de eerste keus voor de behandeling van een stoornis. Uit onderzoek blijkt dat CGT in veel gevallen beter dan of even goed werkt als medicijnen. Bovendien heeft CGT minder bijwerkingen. Soms is een combinatie van therapie en medicijnen nodig.

IK BEN GEÏNTERESSEERD. HOE NU VERDER?

Deelnemers kunnen zich met een verwijfsbrief van de huisarts aanmelden bij Faas Psychologie. Op basis van een intakegesprek wordt beoordeeld of de behandeling bij de klachten past. Als men al patiënt is bij Faas Psychologie kan de therapie samen met de (regie)behandelaar worden besproken.

