

Cognitieve Gedragstherapie

DEPRESSIE GROEP

faas
psychologie



Cognitieve Gedragstherapie

DEPRESSIE GROEP

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 op het heden. Dus, hoe kan je anders met gedachten en gedrag omgaan, waardoor de depressieve gevoelens afnemen?

Wat is het doel?

In deze behandeling leer je hoe je zelf invloed kunt hebben op je gevoel en daarmee je somberere gevoelens kunt verminderen. Dit wordt gecombineerd met een gedragsmatige aanpak, waarbij aandacht wordt besteed aan wat je doet in relatie tot je stemming.

Werkwijze

De behandeling bestaat uit 20 wekelijkse sessies van anderhalf uur. De opbouw van de groep bestaat uit de volgende onderdelen: psycho-educatie, gedragsactivatie, cognitieve herstructurering en terugvalpreventie. Allereerst leer je in de groep de relatie tussen denken en voelen. Je gaat je eigen manier van denken in alledaagse situaties bespreken aan de hand van zogenaamde cognitieve schema's (G-schema's).

Vervolgens ga je leren om je gedachten te toetsen op hun realiteitsgehalte door je af te vragen of je gedachten terecht zijn of niet, en of ze wel bij de situatie passen of niet. Met behulp van de therapeuten en de anderen in de groep kun je leren jezelf, anderen en situaties op een andere manier te beoordelen waardoor je anders gaat denken en je beter kunt gaan voelen. Ook ga je in de dagelijkse praktijk oefenen met gedragsexperimenten om je gedachten te onderzoeken op hun waarheid.

"De groep is bedoeld voor mensen waarbij de sombere stemming soms langer duurt of regelmatig terugkeert."

Voor wie?

Iedereen voelt zich wel eens wat terneergeslagen of 'down' of ziet het even niet meer zo zitten. In de meeste gevallen kun je een duidelijke aanleiding vinden voor je stemming. Het gevoel dat hierdoor wordt opgeroepen is dan tijdelijk en verdwijnt weer. Je stemming is eigenlijk een continu aanwezige emotionele toestand, die bepalend is voor de manier waarop je jezelf, de omgeving, je verleden en de toekomst ervaart. De groep is bedoeld voor mensen waarbij de sombere stemming soms langer duurt of regelmatig terugkeert. De somberheid die iemand dan ervaart, is heviger en intenser en klaart niet zo snel meer op. Er kunnen andere klachten optreden zoals interesseverlies, concentratieproblemen, eet- en slaapproblemen, piekeren, denken aan de dood, vermoeidheid en energieverlies. Daarnaast kunnen er allerlei lichamelijke problemen ontstaan zoals hoofdpijn, buikpijn of rugpijn.

IK BEN GEÏNTERESSEERD. HOE NU VERDER?

Deelnemers kunnen zich met een verwijsbrief 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.

