

# Cognitieve Gedragstherapie (CGT)

## **Wat is het en voor wie?**

Er zijn veel soorten psychotherapie. Ze hebben allemaal hetzelfde doel: emotionele problemen verminderen of opheffen. En ze maken allemaal gebruik van hetzelfde middel: praten. De manier waarop verschilt echter. Cognitieve gedragstherapie werkt vooral met oefeningen waarin mensen leren om anders tegen problematische situaties aan te kijken en er anders mee om te gaan. Cognitieve gedragstherapie kan bijvoorbeeld helpen bij depressie, angsten, vermijdingsgedrag, achterdocht en stemmen horen, weinig zelfvertrouwen, hardnekkige schuldgevoelens, eetproblemen, verslaving, terugkerende problemen in relaties, trauma, het verwerken van verlies en omgaan met chronische ziekte. Cognitieve gedragstherapie kan bijvoorbeeld helpen bij depressie, angsten, vermijdingsgedrag, achterdocht en stemmen horen, weinig zelfvertrouwen, hardnekkige schuldgevoelens, eetproblemen, verslaving, terugkerende problemen in relaties, trauma, het verwerken van verlies en omgaan met chronische ziekte.

## **Gebeurtenissen, gedachten en gevoelens**

Wie bijvoorbeeld belangrijke zaken en gebeurtenissen in zijn leven steeds vanuit een negatief standpunt beziet, wordt gemakkelijk somber, angstig of geïrriteerd. In cognitieve gedragstherapie onderzoekt men in zo'n geval of die negatieve wijze van denken wel terecht is. Er wordt samen met de therapeut gezocht naar een manier van denken die meer helpend is. Daarbij wordt gebruikgemaakt van oefeningen en huiswerkopdrachten.

Dit betekent niet dat emoties als angst of irritatie worden weggeredeneerd. Emoties maken ons duidelijk dat dingen in ons leven niet goed gaan en dat we daar iets aan moeten doen. Cognitieve gedragstherapie richt zich op het verminderen van de intensiteit en duur van emoties door een meer evenwichtige manier van denken.

## **Gedrag en gevolgen**

In de cognitieve gedragstherapie wordt veel aandacht besteed aan gedrag. Hoe je je gedraagt is immers van invloed op hoe je je voelt. Het vermijden van sociale situaties kan bijvoorbeeld leiden tot eenzaamheid en depressie. In de therapie wordt dit soort probleemgedrag in kaart gebracht. Vervolgens brainstormen cliënt en therapeut samen over oplossingen. Waar nodig wordt er met nieuw gedrag geoefend, binnen en buiten de therapieessies.

## **Omstandigheden**

Vanzelfsprekend wordt ook stilgestaan bij uw concrete omstandigheden. U wordt aangemoedigd en ondersteund bij het veranderen van ongewenste, voor u schadelijke situaties. Soms is verandering niet mogelijk. Dan zal het accent juist liggen op het beter leren omgaan met gegeven situaties of omstandigheden. Bijvoorbeeld het beter kunnen accepteren van een chronische ziekte.

## **Therapeutisch proces**

Dit is afhankelijk van de aard van de klachten en problemen waaraan wordt gewerkt. Ook hangt het samen met de tijd die u erin kunt en wilt investeren. De frequentie verschilt per persoon, maar is meestal eens per een of twee weken.

---

## **Kosten**

Bent u in Nederland verzekerd, dan wordt uw behandeling bij het Psychiatrie Praktijk Houten vergoed via de Zorgverzekeringswet. De behandeling is onderdeel van de basisverzekering en vergoed worden door de zorgverzekeraars. Wel geldt bij behandeling in de specialistische GGZ het eigen risico, mocht er daarnaast medicatie voorgeschreven worden dan geldt tevens de eigen bijdrage.

---