



Cognitieve gedragstherapie

Voor volwassenen met autisme

Wanneer u een autismespectrumstoornis heeft, kunt u tegen verschillende problemen aanlopen. U kunt bijvoorbeeld last hebben van angst, sombere gevoelens, boosheid, piekeren, dwanghandelingen, negatieve gedachten of spanningen. Wanneer u dergelijke problemen ervaart, kunt u cognitieve gedragstherapie volgen bij GGZ Rivierduinen Autisme.

Wat is cognitieve gedragstherapie?

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een therapie die goed werkt bij emotionele problemen. CGT bestaat uit verschillende psychologische behandelmethoden die samen één geheel vormen. De behandelmethoden komen voort uit gedragstherapie én cognitieve therapie. Dit zijn twee vormen van psychotherapie. Gedragstherapie kijkt vooral naar het verband tussen wat u doet (gedrag) en wat u voelt. Het doel van deze therapie is het gedrag dat uw emotionele problemen veroorzaakt te veranderen. Bij cognitieve therapie kijken we vooral naar de invloed van uw gedachten op wat u voelt. Door negatieve gedachten die niet helemaal kloppen kunt u bang, depressief en boos worden. Als u uw manier van denken verandert, kunnen uw emotionele problemen verminderen. CGT pakt dus gedrag patronen én negatieve gedachten aan.

Wat is het doel van cognitieve gedragstherapie?

Algemene doelen van de behandeling zijn:

- verminderen van de klachten;
- meer kunnen relativeren en afstand kunnen nemen om beter met problemen om te kunnen gaan;
- vergroten van vaardigheden als het gaat om het omgaan met emoties en stresshantering.

Inhoud van de behandeling

Voordat u met de behandeling begint, vindt er een gesprek plaats met uw behandelaar. U bespreekt daarbij het doel van de behandeling.

Op basis van het gesprek stelt uw behandelaar een behandelplan op, waarbij uw instemming wordt

gevraagd. In het behandelplan staat op welke manier aan de gestelde doelen gewerkt wordt. Tijdens de behandeling bespreekt u situaties uit uw dagelijks leven waarover u niet tevreden bent of die moeilijk voor u zijn (geweest). U kijkt samen met uw behandelaar hoe u in de toekomst hier beter mee om kunt gaan. Samen oefent u met nieuw passend gedrag en/of goede gedachten. Ook krijgt u opdrachten mee naar huis om te oefenen.

Praktische informatie

- CGT bestaat uit 25 bijeenkomsten.
- De frequentie kan verschillen: 1 keer per week of 1 keer per 14 dagen.
- Behandeling vindt plaats bij GGZ Rivierduinen Autisme in Leiden.
- De behandelaar is een GZ-psycholoog, psycholoog of psychotherapeut gespecialiseerd in cognitieve gedragstherapie.

Voorwaarden voor deelname

- De diagnose autismespectrumstoornis is bij u gesteld;
- u heeft een normale begaafdheid;
- u bent 18 jaar of ouder;
- u heeft kennis over uw autismespectrumstoornis en hoe deze bij u tot uiting komt.

Contactgegevens Centrum Autisme

Locatie Leiden
Sandiforddreef 19, 4e etage
2333 ZZ Leiden
Tel 071 890 78 00
Fax 071 890 81 80

www.rivierduinen.nl/autisme