



Cognitieve gedragstherapie (CGT)

Wat is cognitieve gedragstherapie?

Uw kind kan in het dagelijks leven zó in de problemen komen dat het lijkt alsof er geen oplossing of uitweg meer is. Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een manier om te ontdekken hoe uw kind op een goede manier met problemen kan omgaan. CGT bestaat uit twee behandelmethoden die samen één geheel vormen: gedragstherapie én cognitieve therapie. Dit zijn twee vormen van psychotherapie. Gedachten, gevoelens en gedrag beïnvloeden elkaar. Als je de een verandert, verandert de rest mee. Gevoelens zijn het meest moeilijk direct te beïnvloeden, daarom richt de gedragstherapie zich met name op het beïnvloeden van het doen (het gedrag), waardoor men ook anders gaat denken en voelen. De cognitieve therapie richt zich juist op het beïnvloeden van het denken waardoor uw kind zich anders gaat voelen en gedragen. Door negatieve gedachten kan uw kind bang, depressief en boos worden. Als de manier van denken verandert, kunnen de emotionele problemen verminderen. CGT pakt dus gedragspatronen én negatieve gedachten aan.

Wat is het doel van cognitieve gedragstherapie?

Het doel van de therapie is dat uw kind problemen leert oplossen door anders te denken en anders te doen. Hierdoor kunnen de emotionele problemen verminderen of zelfs verdwijnen.

Is cognitieve gedragstherapie iets voor uw kind?

De behandelaar bepaalt na de intake – in overleg met u en uw kinde – welke behandeling het beste past bij de situatie en de problematiek van uw kind.

GGZ Rivierduinen Kinderen en Jeugd kan CGT inzetten bij de behandeling van:

- angststoornissen;
- psychosen;
- eetstoornissen;
- trauma's (en seksueel misbruik);
- lichamelijke klachten veroorzaakt door psychische problemen;
- depressie.

Hoe gaat cognitieve gedragstherapie?

Aan het begin van de therapie maken we samen met u en uw kind een behandelplan. Daarin staan de doelen die we willen bereiken. Tijdens de therapie gaat uw kind samen met de therapeut op zoek naar gedachten en gevoelens die uw kind boos of verdrietig maken. Samen bespreken ze ook het gedrag dat daaruit voortvloeit, aan de hand van situaties uit het dagelijks leven. Er wordt gekeken hoe uw kind hier in de toekomst beter mee om kan gaan. Samen oefenen zij met nieuw passend gedrag en /of goede helpende gedachten. Ook krijgt hij/zij opdrachten mee naar huis om daar te oefenen met het nieuwe gedrag en de helpende gedachten.

Welke informatie moet u nog meer hebben?

CGT wordt op alle locaties van GGZ Rivierduinen Kinderen en Jeugd aangeboden.

GGZ Rivierduinen Kinderen en Jeugd

Locatie Leiden

Sandifortdreef 19
2333 ZZ Leiden
Telefoon 071 890 84 00

Locatie Gouda

Boelekade 19
2806 AS Gouda
Telefoon 0182 57 39 33

Locatie Katwijk

Schimmelpenninckstraat 10
2221 EP Katwijk
Telefoon 071 890 66 77

Locatie Alphen aan den Rijn

Dr. J.M. den Uytsingel 10-18
2404 CJ Alphen aan den Rijn
Telefoon 0172 89 89 00

info.kinderenjeugd@rivierduinen.nl
www.rivierduinen.nl/kinderenjeugd