



Cognitieve gedragstherapie (CGT) in de Generalistische Basis GGZ

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een therapie die goed werkt bij emotionele problemen. Het is een combinatie van gedragstherapie en cognitieve therapie. Gedragstherapie kijkt vooral naar het verband tussen wat u doet (gedrag) en wat u voelt. Cognitieve therapie kijkt naar de invloed van uw gedachten op wat u voelt. Door negatieve gedachten kunt u bang, depressief en boos worden. CGT pakt dus gedrag patronen én negatieve gedachten aan.

Is cognitieve gedragstherapie iets voor u?

CGT in de Generalistische Basis GGZ kan u helpen als uw klachten niet te ernstig zijn en u bijvoorbeeld last heeft van:

- angstklachten;
- depressieve klachten;
- traumatische klachten;
- eetstoornissen;
- problematisch middelen gebruik
- onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten.

Wat is het doel van cognitieve gedragstherapie?

Het doel van de therapie is dat u de problemen die u ervaart leert op te lossen door anders te leren denken en doen. Hierdoor kunnen uw emotionele problemen verminderen of verdwijnen.

Hoe werkt cognitieve gedragstherapie?

U bespreekt situaties uit uw dagelijks leven waarover u niet tevreden bent of die moeilijk voor u zijn (geweest). U bekijkt samen met uw behandelaar hoe u in de toekomst hier beter mee om kunt gaan. Soms ligt de nadruk meer op anders leren denken (cognitieve therapie), soms meer op anders leren doen (gedragstherapie).

Ook krijgt u opdrachten mee naar huis om mee te oefenen.

Praktische informatie

- Aan het begin van de therapie maken we samen met u een behandelplan. Daarin staan de doelen die u wilt bereiken en de aanpak.
- CGT is een therapie die zowel individueel als in een groep kan worden gevolgd.
- Onderdelen van deze therapie kunnen via de computer worden gevolgd.
- De behandelingsduur is afhankelijk van de ernst van uw klachten en problemen. Meestal zijn er 8 tot 12 gesprekken nodig
- Wij gebruiken vragenlijsten om de voortgang van uw behandeling te volgen.