



Reinier van Arkel

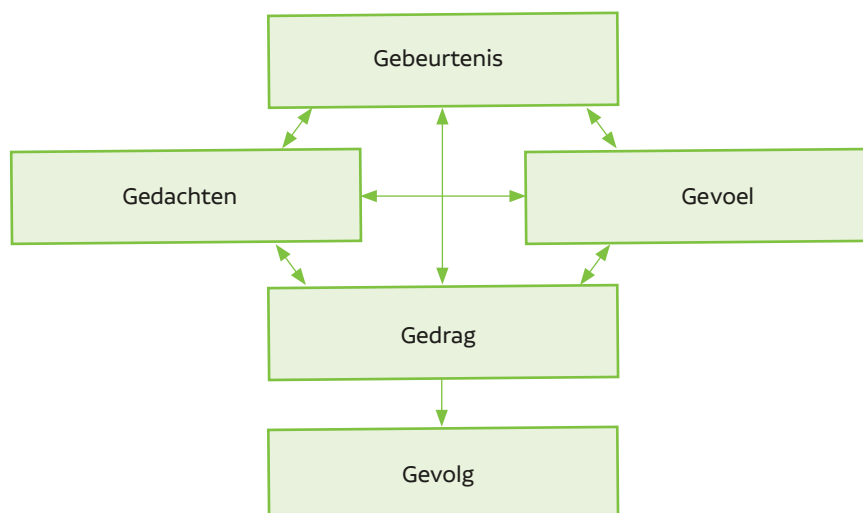
# Cognitieve gedragstherapie

## Voor mensen met een autismespectrumstoornis (ASS)

Cognitieve gedragstherapie (CGT) gaat ervanuit dat problemen beïnvloed worden door wat iemand denkt, voelt en doet. Als je denkt dat je iets niet durft, dan probeer je het ook niet. En dat bevestigt je gevoel dat je het niet kunt. CGT helpt je deze belemmerende gedachten, gevoelens en gedragingen te herkennen en ze te vervangen door positieve patronen.

Cognitieve gedragstherapie is er voor volwassenen met een autismespectrumstoornis die in behandeling zijn bij Reinier van Arkel. Zij willen graag de negatieve spiraal van denken en doen doorbreken en op een positieve manier naar zichzelf en de wereld kunnen kijken.

Als je op een positievere manier naar jezelf en de wereld gaat kijken, en daarnaast oefent in het veranderen van je gedrag, ga je je vanzelf sterker en beter voelen. Cognitieve gedragstherapie richt zich vooral op moeilijkheden die nu spelen, maar vaak zie je dat ervaringen uit het verleden invloed hebben op hoe je nu denkt en doet.





## Behandeling

Tijdens de behandeling CGT onderzoek je samen met je behandelaar jouw gedachten en gevoelens. Je bespreekt bijvoorbeeld in de bijeenkomsten welke ervaringen en argumenten er zijn die laten zien dat jouw gedachten niet (helemaal) kloppen. Op basis van die informatie lukt het vaak een nieuwe gedachte te formuleren, met positief effect op je gevoelens. Ook thuis ga je ermee aan de slag met behulp van huiswerk oefeningen. We kunnen je vragen thuis gedrags-experimenten uit te voeren, zodat je in het dagelijks leven kunt nagaan of je negatieve gedachten al dan niet juist zijn.

De CGT-bijeenkomsten duren ongeveer drie kwartier. Je behandelaar overlegt samen met jou over de duur en intensiteit van de behandeling.

## G-schema's

Bij cognitieve gedragstherapie wordt vaak gebruikgemaakt van een G-schema. Dit schema bestaat standaard uit 5 G's: Gebeurtenis, Gedachten, Gevoelens, Gedrag en Gevolg. Hiermee kun je bepaalde gedachten en gevoelens op een gestructureerde manier onderzoeken. Binnen een CGT-behandeling kun je de opdracht krijgen een aantal G-schema's te maken en deze samen met jouw behandelaar te bespreken.

Gebeurtenis: Wat gebeurde er? Waar was je? Met wie?

Gedachten: Wat dacht je en ging er door je hoofd? Wat vond je van de gebeurtenis?

Gevoelens: Wat voelde je?

Gedrag: Wat deed je (of juist niet)? Hoe reageerde je?

Gevolg: Wat was het gevolg van wat je deed, of hoe je reageerde?

## Met wie is er contact?

De cognitieve gedragstherapie wordt gegeven door een vaste behandelaar. De behandelaar heeft zich gespecialiseerd in het autismespectrum.

## Waar?

De behandeling wordt gegeven op locatie Bethaniestraat te 's-Hertogenbosch.

## Kosten

Er zijn geen kosten verbonden aan deze behandeling

## Aanmelding

In overleg met je behandelcoördinator kun je bepalen of cognitieve gedragstherapie passend is voor de klachten die je hebt.

Team Autisme  
Bethaniestraat 2  
5211 LJ 's-Hertogenbosch  
T (073) 658 67 15  
[www.reiniervanarkel.nl](http://www.reiniervanarkel.nl)

*Reinier van Rijkel*