



*Feinier van Rijkel*

# Cognitieve gedragstherapie (cgt)

## CENTRUM ADOLESCENTENPSYCHIATRIE

**Cognitieve gedrags-therapie (cgt) is een vorm van psychotherapie die actief en doelgericht is. Samen met een therapeut breng je je probleem in kaart, ga je aan de slag om je doelen te bereiken en de controle over je problemen te vergroten. Door samen na te denken, dingen uit te zoeken en vooral dingen uit te proberen, verander je gedachten en gedrag die jou in de weg staan. Zo ontstaat meer vrijheid en verminder je negatieve gevoelens.**

Cgt is een actieve therapie waarmee je in het dagelijkse leven aan de slag gaat. Door dat oefenen leer je vaardigheden waar je je hele leven iets aan hebt. Uit onderzoek blijkt dat deze therapie goed werkt bij veel psychische problemen. Het is voor veel psychische klachten de aanbevolen behandeling.

### Hoe werkt cognitieve gedragstherapie?

Je leert anders denken en doen door middel van oefeningen en opdrachten. Dit vermindert je klachten. Cgt geeft je ook handvatten waarmee je problemen in de toekomst beter aankunt.

Cgt is vooral gericht op het hier en nu. De oorzaak van je klachten kun je namelijk niet altijd meer vinden. Dat is ook niet altijd nodig. De belangrijkste vraag voor een cgt-behandeling is: waarom blijft dit probleem nu bij jou voortbestaan?

Het kan zijn dat je terecht bent gekomen in een negatieve spiraal van gedachten, gevoelens en gedrag. Stel, je hebt ruzie op je werk gehad en je bent daardoor onzeker geworden over wat je collega's van je denken. Uit angst voor afwijzing trek je je steeds meer terug en doe je niet meer mee aan sociale activiteiten. Door dit gedrag ga je er steeds minder bij horen en voel je je verdrietig.

Dit is natuurlijk maar een voorbeeld. Het kan zijn dat je ergens anders last van hebt. Maar ook dan kun je te maken hebben met die negatieve spiraal. Met cgt leer je die negatieve spiraal te doorbreken door anders te gaan reageren.

### Hoe gaat een cgt-behandeling in zijn werk?

Eerst breng je samen met je therapeut in kaart wat er gebeurt in je leven en hoe je op die gebeurtenissen reageert. Je onderzoekt hoe goed jouw manier van reageren je helpt en

of er manieren mogelijk zijn die je méér helpen. Daarna ga je oefenen met nieuwe manieren van denken en doen. Dat doe je tijdens de afspraak met je therapeut, maar vooral buiten de spreekkamer.

### **Persoonlijke aanpak**

Cgt is een samenwerkingsproject. Je therapeut stemt de aanpak af op jouw situatie en wensen en gaat uit van jouw kracht en mogelijkheden om je problemen aan te pakken.

Van psychische klachten kun je goed herstellen. Toch kan het zijn dat sommige klachten niet helemaal verdwijnen. Cgt kan je helpen daar minder last van te hebben.

### **Doelgerichte therapie**

Cgt-therapeuten zijn opgeleid om volgens een duidelijk plan aan de slag te gaan. Ze vragen regelmatig: Hoe ver ben je met je doelen? Waar loop je tegenaan? Hoeveel last heb je nog van je klachten?

Het doel van cgt is een afname van je klachten. Vaak hebben mensen meerdere klachten die invloed op elkaar hebben. Met je therapeut breng je in kaart wat je belangrijkste klacht is. Daar ga je als eerste mee aan de slag. Als die afneemt, worden andere klachten vaak ook minder.

### **Hoe lang duurt cognitieve gedragstherapie?**

Een cgt-behandeling bestaat meestal uit 5 tot 20 wekelijkse sessies. Die duren meestal 45 tot 60 minuten. Hoeveel sessies je nodig hebt, hangt af van de ernst van je klachten.

### **Van wie krijg je cognitieve gedragstherapie?**

Meestal krijg je cgt van een therapeut die psycholoog is. Dat is iemand die een studie psychologie aan de universiteit heeft afgerond. Een gezondheidszorg-psycholoog, psychotherapeut of klinisch psycholoog heeft daarnaast nog een extra opleiding gehad.

Het is belangrijk dat je vertrouwen hebt in je therapeut. En dat je samen tot goede afspraken kunt komen over de behandeling. Vind je dingen niet prettig gaan in de behandeling? Dan mag je dat altijd zeggen. Of vraag om een andere therapeut als je er samen niet uitkomt.

### **Hoe kun je aangemeld worden voor cognitieve gedragstherapie?**

Cgt maakt deel uit van het aanbod van het centrum Adolescentenpsychiatrie. Met je behandelaar kun je bespreken of cgt iets voor jou kan betekenen.



Centrum Adolescentenpsychiatrie  
(073) 658 6651  
[www.reiniervanarkel.nl](http://www.reiniervanarkel.nl)  
[www.adolescentenpsychiatrie.nl](http://www.adolescentenpsychiatrie.nl)

*Reinier van Rijkel*