



## Zorgmodule

# Individuele cognitieve gedragstherapie bij psychose

Zorgprogramma FACT / Zorgprogramma Psychotische stoornissen

### Wat is het en voor wie?

Mensen met psychotische ervaringen kunnen baat hebben bij cognitieve gedragstherapie.

De behandeling richt zich op de gedachten die iemand heeft door zijn psychotische ervaringen. Deze gedachten roepen vaak ongewenste gevoelens en gedrag op en maken het lastig in het dagelijks leven te functioneren.

### Waarom?

De psychotische ervaringen en de gedachten die u hierover hebt, belemmeren u in uw dagelijkse leven. U wilt weten hoe u hiermee kunt omgaan zodat uw klachten afnemen.

### Wat leert u?

Cognitieve gedragstherapie gaat ervan uit dat gedachten, gevoelens en gedrag met elkaar verbonden zijn. Bij deze vorm van therapie leert u dat uw gedachten over de psychotische ervaringen de basis vormen voor uw gevoelens en gedrag. U kunt bij-

voorbeeld angstig zijn geworden waardoor u bepaalde situaties bent gaan vermijden. Samen met uw behandelaar bekijkt u in hoeverre uw gedachten over uw psychoses kloppen met de werkelijkheid. Daardoor kunnen klachten als somberheid en angst afnemen, waardoor u zich beter gaat voelen.

### U kunt (niet) deelnemen als

Een voorwaarde voor deze behandeling is een goede samenwerkingsrelatie met uw behandelaar. Als er factoren zijn waardoor deze samenwerking niet naar tevredenheid kan verlopen, is deze vorm van begeleiding over het algemeen niet mogelijk.

Daarnaast is het belangrijk dat u uw hulpvraag goed begrijpt, dat het duidelijk is aan welke klachten u gaat werken. Enige basis-kennis over psychose is noodzakelijk.

### Hoe wordt er gewerkt?

Uw behandelcoördinator bespreekt met u aan welke klachten of problemen u gaat werken. Dit wordt opgenomen in uw be-

handelplan. Uw aanvraag voor de cognitieve gedragstherapie leggen we voor aan een therapeut. Daarna volgen het intake-gesprek en de behandeling.

### Praktische informatie

- Cognitieve gedragstherapie bestaat uit individuele gesprekken.
- De therapie bestaat uit gemiddeld twintig gesprekken van drie kwartier of een half uur. Hoe lang een gesprek duurt, is afhankelijk van hoeveel u op dat moment aankunt.
- Uw behandelaar is een GZ-psycholoog, een klinisch psycholoog, cognitief gedrags-therapeut of psychiater.