



## Zorgmodule

# Individuele cognitieve gedragstherapie bij andere dan psychotische klachten

Zorgprogramma FACT / Zorgprogramma Psychotische stoornissen

Cliënten die gevoelig zijn voor het krijgen van psychotische klachten, en die nu last hebben van andere klachten, kunnen baat hebben bij cognitieve gedragstherapie. Klachten die op dit moment een rol in uw leven kunnen spelen, angst, dwang, paniek of depressie, maar ook bijvoorbeeld moeite hebben met het bedwingen van impulsen, of verslaving kunnen te behandelen zijn met cognitieve gedragstherapie.

### Waarom?

De genoemde klachten belemmeren u in het dagelijks leven. U kunt niet functioneren zoals u zou willen. U wilt leren hoe u met de klachten kunt omgaan zodat ze verminderen en er weer mogelijkheden voor de toekomst ontstaan.

### Wat leert u?

Cognitieve gedragstherapie gaat ervan uit dat gebeurtenissen, gedachten, gevoelens en gedrag met elkaar verbonden zijn. Bij deze vorm van therapie leert u dat uw ge-

dachten over bepaalde gebeurtenissen of situaties de basis vormen voor uw gevoelens en gedrag. U kunt bijvoorbeeld negatieve of angstige gedachten hebben, waardoor uw psychische problemen worden versterkt. Samen met uw therapeut bekijkt u in hoeverre uw gedachten kloppen met de werkelijkheid, en leert u andere, meer realistische gedachten aan waardoor angstige, boze of sombere gevoelens minder worden en u zich beter gaat voelen.

Het doel is dat niet alleen uw psychische klachten afnemen, maar ook dat u sociaal en beroepsmatig beter gaat functioneren.

### 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 behandeling over het algemeen niet mogelijk. Daarnaast is het belangrijk dat u uw hulpvraag goed begrijpt, dat u weet aan welke

klachten u gaat werken. Enige basiskennis 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 behandelplan. Uw aanvraag voor de cognitieve gedragstherapie leggen we voor aan een therapeut. Daarna volgen het intakegesprek en de behandeling.

### Praktische informatie

- Cognitieve gedragstherapie bestaat uit individuele gesprekken.
- De therapie bestaat uit minimaal twintig gesprekken van drie kwartier.
- Uw behandelaar is een GZ-psycholoog, klinisch psycholoog, cognitief gedrags-therapeut of een psychiater.