

Cognitieve gedragstherapie

Algemeen

Bij cognitieve gedragstherapie wordt ervan uitgegaan dat gebeurtenissen, gedachten, gevoelens en gedragingen met elkaar verbonden zijn. Door (negatieve) ervaringen kan iemand gedachten over zichzelf, anderen en de wereld ontwikkelen die een hindering kunnen gaan vormen en kunnen leiden tot psychische klachten. Bij Pec ggz wordt cognitieve gedragstherapie zowel individueel als in groepsverband aangeboden.

Doel

Cognitieve gedragstherapie heeft vaak als belangrijkste doelstelling het verminderen van specifieke psychische klachten.

Voor wie?

Cognitieve gedragstherapie kan worden ingezet bij veel verschillende psychische klachten. De werkzaamheid is vooral bewezen bij angst- en stemmingsklachten.

Wat kunt u verwachten?

In deze vorm van therapie gaat de therapeut met u in gesprek om de belemmerende gedachten op te sporen en te onderzoeken; bijvoorbeeld over de mate waarin deze gedachten helpend en/of realistisch zijn. Het accent ligt op het aanleren van alternatieve, meer realistische gedachten en functioneler gedrag. Door het veranderen van de denkbeelden en uw gedragingen kunt u zich positiever gaan voelen of meer vertrouwen krijgen en kunnen uw klachten afnemen. Door middel van huiswerk wordt u in cognitieve gedragstherapie gestimuleerd om ook buiten de therapiezittingen actief aan uw klachten te werken. Daardoor kunt u zelf een grote bijdrage leveren aan de therapie. De therapie is gericht op concrete oplossingen en heeft doorgaans een relatief beperkte duur.

Werkt cognitieve gedragstherapie?

Er is veel onderzoek verricht naar de effecten van cognitieve gedragstherapie. Heel vaak bleek deze methode een erg effectieve vorm van therapie te zijn.