



Individuele cognitieve Gedragstherapie (CGT)

Algemeen

Cognitieve gedragstherapie is een combinatie van twee behandelvormen: cognitieve therapie en gedragstherapie.

De therapie gaat uit van het idee dat gedachten invloed hebben op gevoelens en gedrag, en dat gedragspatronen kunnen worden veranderd.

CGT is een kortdurende, gestructureerde en bewezen effectieve behandelvorm.

Doel

Het doel van CGT is negatieve gedachten en overtuigingen te herkennen en te veranderen, waardoor klachten verminderen.

Daarnaast leert u nieuw, helpend gedrag aan dat beter aansluit bij uw doelen en wensen.

Voor wie?

CGT is geschikt voor mensen met uiteenlopende klachten zoals angststoornissen, depressie, dwangklachten en stressgerelateerde problemen.

Wat kunt u verwachten?

Tijdens de behandeling leert u belemmerende gedachten en overtuigingen herkennen en vervangen door meer helpende gedachten.

Daarnaast oefent u met nieuw gedrag in de praktijk. De behandeling is actief en vraagt inzet in de vorm van huiswerkopdrachten.