

# Informatiekaart Cognitieve Gedragstherapie

**Wat is cognitieve gedragstherapie (CGt), voor wie is het en wat zijn de opbrengsten en kosten ervan?**

## Wat is het?

### CGt is een verzameling van bewezen effectieve behandelmethoden voor psychische problemen

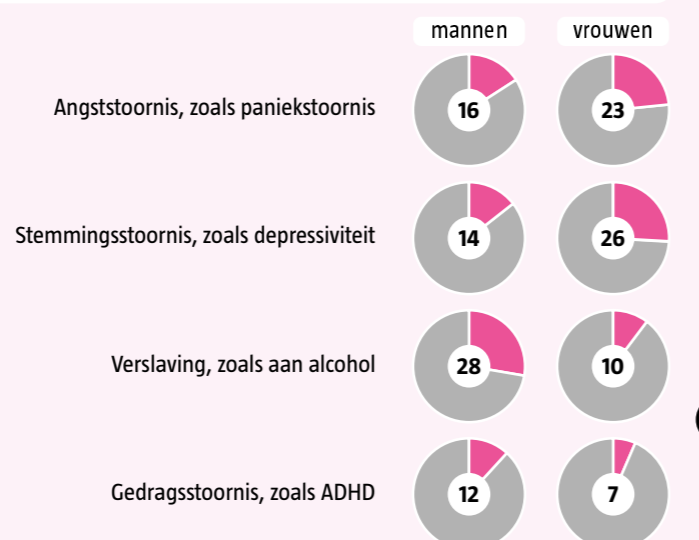
- CGt leert mensen via oefeningen en opdrachten anders te denken en te doen.
- CGt is een vorm van psychotherapie die bewezen effectief is.
- 1 CGt is in de meeste richtlijnen de voorkeursbehandeling voor psychische problemen.
- Behandelaars bieden CGt ook online aan.

### Verskillende behandelaars geven CGt

- CGt-behandelaars zijn vooral psychotherapeuten, gz- en klinisch psychologen.
- Ook ggz-praktijkondersteuners van de huisarts (POH-ggz) en basispsychologen kunnen cliënten met CGt behandelen.
- Ruim vijfduizend behandelaars zijn lid van de Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie (VGCT).

### CGt is geschikt voor bijna alle mensen met psychische problemen

Circa veertig procent van de Nederlandse volwassenen heeft ooit last van psychische problemen.



Bron: 2

- CGt is ook geschikt voor mensen die lijden aan:
  - psychotische verschijnselen;
  - aanpassingsstoornissen, zoals een burn-out;
  - psychosomatische problemen, zoals slaapproblemen;
  - chronische vermoeidheid;
  - persoonlijkheidsstoornissen, zoals borderline;
  - relatie- en gezinsproblemen.

3 Circa 175 duizend Nederlandse jeugdigen hebben psychische problemen die hun ontwikkeling belemmeren.

### Veel mensen met psychische problemen komen niet in behandeling

- 4 Twee derde van de volwassenen met psychische problemen komt binnen een jaar niet onder behandeling.
- 5 Van alle jeugdigen met psychische problemen komt veertig tot vijftig procent niet onder behandeling.

## Wat levert het op?

### CGt helpt mensen te herstellen van psychische problemen 6

- 7 50 tot 75 procent van de met CGt behandelde cliënten heeft er baat bij.
- 8 Ruim 50 procent van de volwassenen en jeugdigen met angststoornissen herstelt door CGt.
- 9 Circa 65 procent van de jeugdigen met een dwangstoornis herstelt door CGt.
- 10 Circa 50 procent van de volwassenen met een depressie herstelt door CGt.
- 11 Circa 60 procent van de jeugdigen met een depressie herstelt door CGt.
- 12 Ruim 50 procent van de volwassenen met een alcoholprobleem herstelt door CGt.

### CGt vermindert de kans op terugkeer van psychische en lichamelijke problemen

- 13 CGt halveert de kans op terugval na depressie of angststoornissen.
- 14 CGt vermindert de kans op terugkeer van hart- en vaatziekten met circa twintig procent.

### CGt is effectiever en heeft minder bijwerkingen dan medicatie

- 15 CGt leert mensen anders denken en doen, dit leidt vaker – anders dan medicatie – tot een blijvend resultaat.
- 16 Mensen met slaapproblemen gebruiken na CGt minder slaapmedicatie.
- 17 CGt heeft in vergelijking tot medicatie minder bijwerkingen.

### CGt kan zorgkosten besparen door psychische problemen effectief en efficiënt te behandelen

- 18 Bewezen effectieve psychologische behandelingen zoals CGt verkorten de opnameduur in het ziekenhuis van cliënten met pijn op de borst en ademhalingsproblemen.
- 19 CGt preventief toepassen bij jongeren met psychotische symptomen kan per jaar minstens 4,2 miljoen euro aan zorgkosten besparen.
- 20 Somatische zorgkosten dalen gemiddeld met twintig procent als cliënten met chronische aandoeningen, zoals diabetes en depressie, een bewezen effectieve psychologische behandeling krijgen, zoals CGt.

### CGt kan verzuimkosten besparen door psychische problemen te behandelen

- 21 Vier van de vijf aandoeningen die gemiddeld de meeste verzuimdagen veroorzaken zijn van psychische aard.
- 22 Ziekteverzuim door psychische problemen kost de samenleving jaarlijks 2,7 miljard euro.

### Een behandelingstraject met CGt kost circa vijfhonderd tot tweeduizend euro 22

- 23 Een behandelingstraject met CGt bestaat gemiddeld uit vijf tot twintig sessies.
- 24 Een sessie CGt kost circa honderd euro.
- 25 De totale kosten van CGt-behandelingen in Nederland worden niet apart geregistreerd.

### CGt valt onder de basisverzekering

- 26 Cliënten hebben voor CGt in de ggz een verwijzing van de huis- of bedrijfsarts nodig.
- 27 CGt gegeven door een ggz-praktijkondersteuner valt onder huisartsenzorg, dit gaat niet ten koste van het eigen risico.
- 28 CGt gegeven in de ggz gaat ten koste van het eigen risico, net als veel andere zorgkosten.

## Voor wie is het?

## Wat kost het?

### Toelichting

Deze kaart geeft een overzicht van wat cognitieve gedragstherapie (CGt) is, voor wie het geschikt is en wat de opbrengsten en kosten ervan zijn. Naast deze kaart is er de Argumentenkaart CGt die een overzicht geeft van argumenten voor en tegen het toepassen van CGt en is te vinden op [vgct.nl](http://vgct.nl). Deze kaart is tot stand gekomen op basis van literatuuronderzoek en denksessies met wetenschappers, ggz-bestuurders en behandelaars. Met dank aan allen voor hun denkwerk. De literatuur waarop deze kaart is gebaseerd is staat in bijgevoegde bronnenlijst.