



Cognitieve gedragstherapie een effectieve psychotherapie

Informatie voor mensen die hun probleem willen aanpakken

Cognitieve gedragstherapie

Een effectieve psychotherapie

In deze brochure kunt u lezen wat cognitieve gedragstherapie is, hoe een behandeling met cognitieve gedragstherapie in zijn werk gaat en waar u een erkend therapeut kunt vinden.

Wat is cognitieve gedragstherapie?

Cognitieve gedragstherapie (CGt) is een combinatie van twee vormen van psychotherapie: cognitieve therapie en gedragstherapie. In cognitieve gedragstherapie wordt het gedrag en de gedachten die de problemen in stand houden, besproken en behandeld. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat CGt effectief is bij veel psychische problemen, zoals angsten, depressie, verslavingen en eetstoornissen.

Gedragstherapie

Gedragstherapie richt zich vooral op het veranderen van uw gedrag. Hoe u handelt bepaalt namelijk in belangrijke mate hoe u zich voelt. Als u geneigd bent om uit angst bepaalde situaties uit de weg te gaan, zal uw spanning vaak eerder verergeren dan verminderen.

In een gedragstherapeutische behandeling brengt u met uw therapeut eerst het problematische gedrag en de omstandigheden waarin die voorkomen in kaart. Vervolgens helpt de therapeut u om met beter passende gedragspatronen te reageren op die omstandigheden. Zowel het inventariseren van het gedrag waar u last van heeft als het bedenken en oefenen van nieuw, beter passend gedrag doet u samen met de therapeut.

‘Ik vond het prettig dat we niet zo in mijn verleden gingen graven, maar heel doelgericht aan mijn probleem gingen werken.’


Cognitieve therapie

Cognitieve therapie gaat over uw manier van denken en uw emoties daarbij. Wie belangrijke zaken en gebeurtenissen in zijn leven steeds vanuit een negatief standpunt bekijkt, wordt en blijft makkelijker angstig, somber of geïrriteerd. In cognitieve therapie onderzoekt u met uw therapeut of uw denkwijze wel helemaal klopt. Wanneer blijkt dat u geneigd bent om te negatief over allerlei zaken te oordelen, zoekt u samen uit welke manier van denken passender is. Bij het uitwerken van meer realistische standpunten en het ontwikkelen van positievere gedachten maakt de therapeut gebruik van specifieke oefeningen en huiswerkafspraken. De toekomst is hierbij belangrijker dan het verleden.

Goede combinatie

Cognitieve gedragstherapie behandelt dus uw gedrag en uw gedachten. Door anders te reageren, veranderen uw gevoel en uw gedachten. Door uw gedachten te veranderen, wijzigen uw gevoel en uw gedrag.

Bij cognitieve gedragstherapie werkt de therapeut nauw met u samen om tot verbetering van uw klachten te komen. De therapeut sluit zo direct en zo concreet mogelijk aan bij uw problemen. Het is een actieve manier van behandelen: u moet in de therapiesessies aan de slag met vragenlijsten en oefeningen. Daarnaast spreekt u met de therapeut huiswerkopdrachten af om zelf ook thuis of op het werk aan uw problemen te werken.



‘De huiswerkopdrachten hielpen mij tussen de sessies door om met mijn probleem aan de slag te gaan.’

Hoe goed werkt cognitieve gedragstherapie?

Naar de effecten van cognitieve gedragstherapie is veel onderzoek gedaan. Heel vaak blijkt deze methode een

zeer effectieve psychotherapie te zijn. Vaak effectiever dan medicijnen, zeker op de langere termijn.

Cognitieve gedragstherapie geldt volgens officiële richtlijnen als de psychologische behandeling van eerste keus voor angststoornissen, milde depressies, eetstoornissen (boulimia nervosa), alcoholverslaving, impuls- en psychosomatische problemen (vermoeidheid, (hoofd)pijn, paniek en burnout).

Dit wil echter niet zeggen dat alle patiënten baat hebben bij cognitieve gedragstherapie. De effecten zijn per persoon verschillend. Soms kunnen ook andere psychologische behandelingen werkzaam zijn voor bepaalde problemen bij bepaalde patiënten. Het onderzoek naar het verder verfijnen en uitbreiden van psychologische behandelmethoden voor psychische stoornissen gaat dan ook verder.

**‘Ik leerde stap voor stap
mijn angst te overwinnen.’**

Hoe lang duurt cognitieve gedragstherapie?

Cognitieve gedragstherapie sluit aan op de problemen die u ervaart. Door huiswerkopdrachten wordt u gestimuleerd om ook buiten de therapiezittingen actief te werken aan uw behandeling. Vooral om deze reden duurt de behandeling relatief kort. Vaak gaat het om vijf tot vijftientig zittingen. Bij een frequentie van één zitting per veertien dagen duurt een behandeling dus enkele maanden tot een jaar. Een langere duur kan voorkomen, maar gebeurt altijd in overleg met u.

Hoe komt u bij een cognitief gedragstherapeut?

Voor een behandeling door een cognitief gedragstherapeut VGCT® is een verwijzing nodig. Meestal verwijst de huisarts. Deze kan verwijzen naar een grote instelling voor de behandeling van psychische problemen of naar een vrijgevestigde cognitief gedragstherapeut. Via 'Vind een therapeut' op de homepage van vgct.nl kunt u een cognitief gedragstherapeut VGCT® bij u in de buurt zoeken.

Wat zijn de kosten?

Cognitieve gedragstherapie kan op verschillende manieren worden vergoed. Overleg altijd voor de behandeling met uw behandelaar of zorgverzekeraar over de eventuele vergoeding van de kosten.

Meer informatie

Bij de VGCT zijn meer brochures verkrijgbaar, voor volwassenen bijvoorbeeld over depressie, angststoornissen en alcoholverslaving. Speciaal voor kinderen zijn er brochures over veel piekeren, verlatingsangst, sociale en specifieke fobie, dwang en ADHD. Kijk op vgct.nl.

De Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie is een onafhankelijke wetenschappelijke en beroepsvereniging van individuele leden. De vereniging zet zich in voor een kwalitatief hoogwaardige en wetenschappelijk verantwoorde ontwikkeling en uitoefening van het specialistische vak van de cognitieve gedragstherapie. Dit doet zij in het belang van goede psychologische en psychotherapeutische zorg aan cliënten en patiënten. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat cognitief gedragstherapeutische behandelingen bij veel psychische problemen, waaronder angst, depressie en verslaving, de voorkeur moeten krijgen.

De VGCT heeft eigen kwaliteitsregistraties op postacademisch- en post HBO-niveau en voert een eigen keurmerk VGCT®. De meeste leden zijn naast hun registratie bij de VGCT bij de overheid BIG geregistreerd als GZ-psycholoog, klinisch psycholoog, psychotherapeut, arts/psychiater of verpleegkundige. De vereniging bewaakt de kwaliteit van opleidingen in het vakgebied, organiseert bijeenkomsten en congressen, doet aan collectieve belangenbehartiging en informeert haar leden en geïnteresseerden hierover. Kijk voor meer informatie op vgct.nl.