



# Cognitieve gedragstherapie

Afdeling Medische Psychologie

## **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 het wetenschappelijk onderzoek blijkt dat CGt effectief is bij veel psychische problemen, zoals angsten, depressie, verslavingen, eetstoornissen en meer.

### **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.

### **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 die wijze van denken wel helemaal klopt. Wanneer blijkt dat u geneigd bent om 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 therapie sessies actief 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.

## **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 langere termijn.

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

## **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 het om 5 tot 10 zittingen. Bij een frequentie van één zitting per 14 dagen duurt een behandeling dus enkele maanden.

## **Meer weten?**

Voor vragen kunt u terecht bij één van de psychologen van het Dijklander Ziekenhuis of op de website van de vereniging voor CGt ([www.vgct.nl](http://www.vgct.nl)) voor meer informatie. De informatie uit deze folder is ook afkomstig van deze vereniging.

**Locatie Enkhuizen**

Molenweg 9b  
1601 SR Enkhuizen  
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**

Maelsonstraat 3  
1624 NP Hoorn  
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**

Waterlandlaan 250  
1441 RN Purmerend  
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**

Heideweg 1b  
1132 DA Volendam  
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



WLZ-06449-NL 11 januari 2023