

Cognitieve gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie 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.

Als u depressief bent, doet u steeds minder en heeft u steeds minder interesse in de wereld om u heen. Dit is problematisch, omdat het de depressie in stand houdt of zelfs verergert. Om die reden inventariseren de hulpverlener en u welke activiteiten u doet en stelt u samen een plan op waarin u in stapjes toewerkt naar het weer ondernemen van meer activiteiten.

Een ander kenmerk van depressie zijn de negatieve gedachten die veel invloed hebben op hoe u zich voelt. U en uw hulpverlener richten zich op het opsporen en beïnvloeden van negatieve gedachten met behulp van speciale technieken. U leert uw eigen negatieve gedachten in kaart te brengen en te onderzoeken.

In de gesprekken is ook aandacht voor vroege herkenning van signalen van depressie en het aanleren van vaardigheden om zelf op tijd met klachten aan de slag te gaan. Hiermee wordt de kans dat uw stemming weer verslechterd, kleiner.

Voor wie?

Cognitieve gedragstherapie is geschikt voor cliënten met een depressieve stoornis. De therapievorm is uitgebreid onderzocht en blijkt goede resultaten te hebben.

Hoe?

Cognitieve gedragstherapie kan in individuele of in groepsbijeenkomsten plaatsvinden. De bijeenkomsten worden begeleid door een GZ-psycholoog of een klinisch psycholoog/psychotherapeut (in opleiding).

Eerst is sprake van wekelijkse bijeenkomsten van 45 minuten. Wanneer de klachten verminderen kan de frequentie teruglopen naar eens per veertien dagen. Een behandeling bestaat uit 16 bijeenkomsten.

Waar en wanneer?

De bijeenkomsten voor cognitieve gedragstherapie zijn op afspraak en vinden plaats op een locatie van Pro Persona.

Meer informatie

Heeft u vragen, neem dan gerust contact op met uw hulpverlener.