



# Cognitieve gedragstherapie

---

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een combinatie van twee vormen van therapie door middel van gesprekken: cognitieve therapie en gedragstherapie.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat CGT bijvoorbeeld werkt bij angst, depressie, maar ook bij lichamelijke klachten waar (nog) geen oorzaak voor gevonden is.

In cognitieve gedragstherapie worden uw gedrag en uw gedachten besproken en behandeld. Het gaat daarbij om het gedrag en de gedachten die uw angst, depressie of lichamelijke klachten laten bestaan.

## **Waar?**

CGT therapie wordt gegeven in het Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid of Hoofddorp.

## **Gedragstherapie**

Gedragstherapie probeert vooral uw gedrag te veranderen. Hoe u zich gedraagt bepaalt namelijk meestal hoe u zich voelt. Als u uit angst bepaalde situaties uit de weg gaat, zal uw spanning vaak erger worden dan minder worden.

Tijdens gedragstherapie worden met uw therapeut eerst het gedrag dat problemen veroorzaakt en de omstandigheden waarin die problemen ontstaan, duidelijk gemaakt. Vervolgens helpt de therapeut u om met ander (beter) gedrag te reageren op die omstandigheden. Het is een actieve manier van behandelen. U moet in de therapiesessies actief aan de slag met huiswerk. Dit huiswerk kan bestaan uit vragenlijsten en oefeningen.

## **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 negatieve kant 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 meestal te negatief over allerlei zaken oordeelt, zoekt u samen uit welke manier van denken beter is. De therapeut werkt met specifieke oefeningen en huiswerkafspraken. Hierdoor krijgt u meer inzicht in realistische standpunten en ontwikkelt u positievere gedachten. De toekomst is hierbij belangrijker dan het verleden. Cognitieve gedragstherapie behandelt dus uw gedrag en uw gedachten. Door anders te reageren veranderen uw gevoel en uw gedachten. Door uw gedachten te veranderen, veranderen uw gevoel en uw gedrag.

Bij cognitieve gedragstherapie werkt de therapeut nauw met u samen om uw klachten te laten verminderen. Het is een actieve manier van behandelen. U moet in de therapiesessies actief aan de slag met huiswerk. Dit huiswerk kan bestaan uit vragenlijsten en oefeningen.

### **Hoe lang duurt cognitieve gedragstherapie?**

Vaak gaat het om 5 tot 15 behandelafspraken. De afspraken zijn iedere week of 1 keer in de 2 weken. Aan het einde van de behandeling kan het worden afgebouwd naar 1 keer in de 4 weken. Afhankelijk van hoe vaak u een afspraak heeft duurt een behandeling dus minstens enkele maanden en maximaal een jaar.

### **Individueel of in een groep**

In het Spaarne Gasthuis wordt deze behandeling zowel individueel als in een groep (SOLK-groep-dagbehandeling) gegeven. De behandeling kan worden uitgevoerd door een psycholoog, arts onder supervisie van een psychiater, psychiater of een speciaal daarvoor opgeleide verpleegkundige of maatschappelijk werker.

Op de polikliniek psychiatrie vindt de behandeling altijd plaats onder de verantwoordelijkheid van de psychiater. Dat wil zeggen dat de psychiater samen met u:

- kijkt of cognitieve gedragstherapie een zinvolle behandeling voor u is
- problemen bespreekt als die er tijdens de behandeling zijn
- aan het einde van de behandeling het resultaat van de behandeling met u bespreekt

### **Effect**

Cognitieve gedragstherapie helpt bij tenminste de helft van de mensen. De positieve effecten van gesprekstherapeutische behandeling werken vaak nog door als de behandeling zelf al is afgelopen. Dit geldt vooral als het mensen lukt om hun leven anders te organiseren. De combinatie van gesprekstherapeutische behandeling en medicijnen werkt meestal bij ernstige angst- of stemmingsproblemen het best.

## **Waar zijn we te vinden?**

### **Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid**

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

### **Spaarne Gasthuis Hoofddorp**

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

### **Spaarne Gasthuis Haarlem Noord**

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

### **Spaarne Gasthuis Heemstede**

Händellaan 2A  
2102 CW Heemstede

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)