

Wat is cognitieve gedragstherapie?

De term "cognitieve gedragstherapie" is eigenlijk een samenvoeging van "gedragstherapie" en "cognitieve therapie". Gedragstherapie en cognitieve therapie zijn onafhankelijk van elkaar ontstaan. De laatste jaren zijn beide therapievormen steeds meer geïntegreerd. Tegenwoordig worden ze vaak als één en dezelfde soort therapie beschouwd: cognitieve gedragstherapie of CGT.

Cognitieve therapie

Gedachten en opvattingen kunnen een belangrijke rol spelen bij allerlei klachten. Negatieve gedachten kunnen een automatisme worden. Onterechte negatieve gedachten over belangrijke gebeurtenissen en situaties kunnen negatieve gevoelens oproepen. Bij veel klachten, zoals angstklachten, depressieve klachten, relatieproblemen en assertiviteitsproblemen kunnen deze negatieve gedachten een belangrijke rol spelen. Door cognitieve therapie wordt u zich bewust van deze negatieve gedachten. U leert deze negatieve gedachten uit te dagen en te vervangen door andere geloofwaardiger gedachten die minder negatieve gevoelens oproepen.

Gedragstherapie

Bij gedragstherapie staat het gedrag van de cliënt centraal. Hoe men handelt bepaalt in belangrijke mate hoe men zich voelt. Wie bijvoorbeeld geneigd is om uit angst bepaalde zaken uit de weg te gaan, zal zijn angst eerder versterken dan verminderen. Of wie niet goed weet hoe hij zijn mening het beste naar voren kan brengen, zal eerder onzeker of geïrriteerd worden. Bij gedragstherapie wordt eerst het probleemgedrag en de situaties waarin het voorkomt in kaart gebracht. Vervolgens wordt de cliënt geholpen om met beter passende gedragspatronen te reageren. Het inventariseren van probleemgedrag en het bedenken en oefenen van nieuw, beter passend gedrag, gebeurt door cliënt en psycholoog gezamenlijk.

Cognitieve gedragstherapie

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat beide methodes (cognitieve therapie en gedragstherapie) vergelijkbare gunstige effecten hebben op de problemen van cliënten. De werkwijze van beide methodes sluit ook goed op elkaar aan. Men is steeds meer tot het inzicht gekomen dat "anders leren denken" en "anders leren doen" uitstekend met elkaar kunnen worden gecombineerd in één en dezelfde behandeling. Cognitieve gedragstherapie kan dus zowel de manier van denken en interpreteren van de cliënt beïnvloeden, als diens manier van doen en laten. Soms ligt de nadruk meer op denken, soms meer op doen en laten. In andere gevallen wordt gelijktijdig met beide aspecten gewerkt.

Hoe lang duurt cognitieve gedragstherapie?

In principe is cognitieve gedragstherapie een kortdurende behandeling. Een gemiddelde behandeling vraagt ongeveer 12 gesprekken. De frequentie van de gesprekken is meestal wekelijks of tweewekelijks. Een gesprek duurt ongeveer 45 minuten. De totale behandelduur is natuurlijk afhankelijk van de frequentie van de gesprekken. Meestal ligt de behandelduur tussen 3 maanden en een half jaar. De behandelduur wordt bepaald in overleg tussen cliënt en psycholoog. Bij de intake wordt vastgelegd hoe lang de behandeling in principe zal gaan duren.

Kosten

In veel gevallen vergoedt de ziektekostenverzekering (een gedeelte van) de behandeling. Wanneer cliënten alles zelf moeten betalen kunnen ze bij De Sleutel in aanmerking komen voor een aangepast tarief. Vooraf kan over de kosten worden overlegd.