



## **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, 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.

**‘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 die wijze van denken 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 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.



**‘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, 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 vijftwintig 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 hij kan verwijzen naar een vrijgevestigde cognitief gedragstherapeut.

Via de Vind een therapeut op de homepage van [vgct.nl](http://vgct.nl) kunt u zelf een cognitief gedragstherapeut VGct® bij u in de buurt zoeken.

## Wat zijn de kosten?

Cognitieve gedragstherapie, uitgevoerd door een therapeut (mits BIG geregistreerd als GZ-psycholoog, klinisch psycholoog, psychotherapeut of psychiater) wordt via de Zorgverzekeringswet (ZVW) op twee manieren vergoed:

1. Als verstrekking psychotherapie.
  2. Als verstrekking eerstelijns psychologische zorg.
- Overleg altijd voor de behandeling begint met uw behandelaar of zorgverzekering over de kosten en het behandelplan.

## Meer informatie

Bij de VGCT zijn meer brochures verkrijgbaar, bijvoorbeeld over depressie en angststoornissen. Speciaal voor kinderen zijn er brochures over piekeren, verlatingsangst, sociale en specifieke fobie, dwang en ADHD.

Kijk op [www.vgct.nl/over-cgt](http://www.vgct.nl/over-cgt).

De Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie is een onafhankelijke wetenschappelijke en beroepsvereniging van individuele leden die het bevorderen van de cognitieve gedragstherapie nastreeft. De ruim 3400 leden oefenen de cognitieve gedragstherapie uit in hun werk in de GGZ.

Cognitieve gedragstherapie staat erg in de belangstelling, omdat deze therapievorm zeer effectief is gebleken, bijvoorbeeld bij behandeling van angst, depressie en alcoholverslaving. De VGCT® voert een eigen keurmerk, bewaakt de kwaliteit van opleidingen in het vakgebied, organiseert bijeenkomsten en congressen, behartigt de belangen van haar leden en informeert haar leden en geïnteresseerden over ontwikkelingen in cognitieve gedragstherapie.