



# Cognitieve Gedragstherapie

Gedrags- en denkpatronen die jou in  
de weg staan samen doorbreken!



# Cognitieve therapie en gedragstherapie zijn twee verschillende therapievormen die soms op zichzelf worden gegeven en soms gecombineerd worden. In dat geval spreken we van cognitieve gedragstherapie, oftewel 'anders leren denken en anders leren doen'.

## **Cognitieve therapie**

Cognities, een moeilijk woord voor gedachten, kunnen een grote invloed hebben op hoe wij ons voelen en hoe we ons gedragen. Iemand die het leven vanuit een negatief standpunt bekijkt wordt makkelijker angstig, somber of geïrriteerd, met alle negatieve gedragingen tot gevolg.

In de cognitieve therapie ga je samen met de therapeut onderzoeken of deze negatieve denkwijze wel helemaal klopt. Je leert om negatieve en niet-helpende gedachten uit te dagen en om te buigen naar gedachten die wel helpend voor jou zijn. Hiervoor wordt gebruik gemaakt van technieken, oefeningen en huiswerkopdrachten.

## **Gedragstherapie**

In de gedragstherapie staat het gedrag centraal. In de therapie ga je samen met de therapeut onderzoeken hoe het (probleem)gedrag is ontstaan en hoe het in stand wordt gehouden. Dan helpt de therapeut jou om deze ongezonde gedragspatronen te doorbreken en deze te vervangen door beter passende gedragspatronen. Het bedenken en oefenen van nieuw, beter passend gedrag doe je samen met de therapeut. Ook hier vraagt de therapeut jou om thuis te oefenen.



*'Geen praat-therapie, maar een doe-therapie!'*



### **Voor wie is het?**

Cognitieve gedragstherapie is er voor oudere kinderen en jongeren. Cognitieve gedragstherapie is er ook voor ouders van nog jonge kinderen waarbij problemen zijn. De therapieafspraken zullen dan voornamelijk met de ouders zijn.

Cognitieve gedragstherapie blijkt uit wetenschappelijk onderzoek effectief te zijn bij veel psychische problemen zoals angsten, negatief zelfbeeld, somberheid, gedragsproblemen, dwangklachten en traumagerelateerde klachten.

Bij veel soorten problemen kan cognitieve gedragstherapie dus een passende behandeling zijn.

### **Hoe gaat het in zijn werk?**

Je zal eerst kennismaken met de therapeut: alleen, met je ouders of met iemand anders die belangrijk voor jou is en jou kan steunen. Dat is aan jou. Daarna zul je samen met de therapeut starten met een mini onderzoekje, waarbij jouw klacht en alles wat er mogelijk mee te maken heeft in kaart wordt gebracht en geanalyseerd wordt. Wanneer helemaal duidelijk is wat er aan de hand is, bespreken jullie samen het behandelplan en gaan jullie aan de slag. Je ouders of andere voor jou belangrijke personen zullen soms ook gevraagd worden om deel te nemen zodat ze je kunnen helpen.

### **Hoe lang duurt het?**

Hoelang de therapie duurt kan erg verschillen en is afhankelijk van de klacht en van de hoeveelheid klachten. Sommigen zijn binnen een half jaar klaar met de therapie, anderen hebben langer de tijd nodig. De therapie duurt maximaal één jaar. Je zult dan 1 x per week een afspraak hebben.

# Samen op eigen kracht.

## **Meer informatie en aanmelden**

Cliëntenbureau  
Zuid-Limburg  
046 - 477 52 93  
[clbpollimburg@koraal.nl](mailto:clbpollimburg@koraal.nl)

Cliëntenbureau Noord- en  
Midden-Limburg  
0475 - 57 99 53  
[clbpollimburg@koraal.nl](mailto:clbpollimburg@koraal.nl)

[koraal.nl](http://koraal.nl)