

Wat is de doelstelling?

Het doel van de therapie is dat je, je gedrag verandert en dat je meer ontspannen kunt leven en prettiger met anderen kunt omgaan. Uitleg over je probleem kan een onderdeel zijn van de therapie. Vaak zal de therapeut je ouder(s)/verzorger(s) ook betrekken in de therapie zodat zij met jou mee kunnen werken aan de doelen die je wilt halen.

Duur van de therapie

Cognitieve gedragstherapie wordt meestal wekelijks gegeven en duurt 45-60 minuten per keer. Hoeveel keer je therapie hebt, hangt af van hoe het loopt en van de doelen die je wilt bereiken. De therapeut zal meestal in het begin van de therapie met je afspreken hoe lang het ongeveer gaat duren.

Cognitieve
gedragstherapie
Overijssel

Informatie voor jongeren

Cognitieve gedragstherapie (CGt)

Informatie voor jongeren

Wat is cognitieve gedragstherapie?

Cognitieve gedragstherapie helpt je om anders tegen moeilijke situaties aan te kijken en er anders mee om te gaan. Kinderen en jongeren (volwassenen trouwens ook) gedragen zich soms anders dan ze eigenlijk graag willen. Dat is waarschijnlijk het best te begrijpen aan de hand van een paar voorbeelden.

Je wilt bijvoorbeeld graag ontspannen met vrienden omgaan, maar je bent de hele tijd bang dat ze je stom vinden, dus blijf je maar thuis.

In de therapie leer je dan bijvoorbeeld om er vertrouwen in te hebben dat je aardig bent en dat anderen waarschijnlijk best met je willen omgaan. Of je leert om op een vriendelijke manier te vragen of je mee mag doen.

Of, als je heel gespannen blijft, leer je hoe je je beter kunt ontspannen.

Ander voorbeeld:

Je wilt rustig reageren maar je wordt snel kwaad en maakt ruzie om kleine dingen.

In de therapie leer je dan wat je kunt doen om rustig te blijven en toch duidelijk te zeggen wat je graag wilt zeggen.

Nog een voorbeeld:

Je controleert alles wel 10 keer, bijvoorbeeld of de deur wel dicht is en of je, je tas wel goed hebt ingepakt en dat kost je eigenlijk veel te veel tijd maar je durft het niet anders te doen.

In de therapie leer je dan dat er niets mis gaat als je stopt met controleren en dat je dan veel meer tijd over houdt voor leuke dingen.



Dat lukt natuurlijk niet in één uurtje therapie in de week. Je spreekt samen met de therapeut af wat je wilt bereiken. Je oefent dat stap voor stap in je dagelijks leven. De therapeut helpt je elke week om steeds de volgende stap te zetten, zodat je je doel kunt bereiken.

Je praat tijdens de therapie altijd over hoe het gaat. Vaak oefen je iets door het te spelen, of je verzint een verhaal of je maakt een tekening die je helpt om iets beter te snappen.

Voor wie is het bestemd?

Cognitieve gedragstherapie is voor alle leeftijden. Bij jonge kinderen kan de therapie via de ouder(s)/ verzorger(s) gegeven worden.