

## Individuele cognitieve gedragstherapie P19

Bent u somber, angstig of piekert u dikwijls over lichamelijke klachten? Dan gaat dit vrijwel altijd samen met automatische negatieve gedachten. Het zijn juist deze gedachten die de klachten versterken en soms zelfs veroorzaken. Het hebben van klachten belemmert u vanzelfsprekend in het dagelijks leven. Herkent u dit? Dan kan Cognitieve gedragstherapie (CGT) iets voor u zijn.

### Wat houdt cognitieve gedragstherapie in?

Cognitieve gedragstherapie (CGT) gaat uit van het verband tussen gevoelens, gedachten en handelen (gedrag) van mensen in het omgaan met dagelijkse gebeurtenissen en situaties. Uw gedachten over een situatie beïnvloeden uw gedrag en gevoelens. Zo kunnen bepaalde gedachten bijvoorbeeld: 'ik stel niets voor' of 'ik laat altijd alles mislukken' uw depressieve, angst- en/of piekerklachten veroorzaken of versterken.

### Voor wie

CGT is een geschikte therapie gebleken voor mensen met matige tot ernstige depressieve, angst- en/of piekerklachten. Tijdens een intakegesprek maakt een psycholoog of psychiater samen met u de afweging of CGT voor u op dit moment de juiste keuze is. Dit is onder meer afhankelijk van:

- de vorm en mate van uw klachten;
- de uitslag van (eventueel) aanvullend psychologisch onderzoek;
- uw wensen;
- en uw mogelijkheden.

### Behandelduur

De gesprekken duren drie kwartier tot een uur. Wij gaan uit van een gemiddelde van 15 gesprekken.

De cognitief gedragstherapeutisch werker spreekt met u de frequentie en het tijdstip van het gesprek af.

### De behandeling

De behandeling vindt individueel plaats bij een cognitief gedragstherapeutisch werker. Binnen de behandeling leert u, als eerste stap, ontdekken in hoeverre ideeën, die u heeft over uzelf, een ander en de wereld, op werkelijkheid berusten. Daardoor zult u zicht krijgen op het effect van negatieve gedachten op uw gevoelens en gedrag. De volgende stap is het aanleren van nieuwe, meer 'realistische' en helpende gedachten. Het uiteindelijke doel is het verminderen van uw klachten en het verkrijgen van handvatten die u helpen bij het anders omgaan met uw klachten.

### Resultaat

Het resultaat is in belangrijke mate afhankelijk van uw eigen inzet gedurende de behandeling. Wij vragen u actief mee te denken en te doen, uw huiswerk consequent bij te houden en de bereidheid te hebben uw 'oude patronen' los te laten. Verschillende onderzoeken hebben uitgewezen dat CGT een gunstig effect heeft op depressieve, angst- en piekerklachten.

### Aanmelding

CGT wordt in gang gezet op verzoek van uw psychiater. U wordt telefonisch uitgenodigd door één van de cognitief gedragstherapeutisch werkers.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](mailto:zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)

## Vragenlijsten

Binnen de psychiatrie van ZGT wordt het effect van elk traject (polikliniek, kliniek en/of deeltijd) binnen uw behandeling gemeten. Met als doel patiëntgerichte zorg, kwaliteitsverbetering en betere behandeluitkomsten. De uitkomsten van de vragenlijst(en) wordt tijdens uw afspraak met de psychiater of psycholoog met u besproken.

Bij afronding van elk traject (polikliniek, kliniek en/of deeltijd) ontvangt u een vragenlijst waarin u vragen kunt beantwoorden of u tevreden bent geweest over uw behandeling.

De meeste vragenlijsten zijn digitaal te benaderen. U ontvangt een mail met de link als u een vragenlijst moet invullen.

## Geheimhouding

Alle medewerkers van de afdelingen psychiatrie en medische psychologie hebben een geheimhoudingsplicht. Zij gaan vertrouwelijk met al uw gegevens om.

## Ten slotte

Wij hopen u door middel van deze folder voldoende geïnformeerd te hebben. Mocht u nog vragen hebben over CGT, dan kunt u altijd contact opnemen met de afdeling psychiatrie:

- Ziekenhuislocatie Almelo, telefoonnummer: 088 708 31 50
- Ziekenhuislocatie Hengelo, telefoonnummer: 088 708 55 70.