

## D8 Cognitieve gedragstherapie

Bent u somber, angstig of piekert u dikwijls over lichamelijke klachten? Dan gaat dit vrijwel altijd samen met automatische negatieve gedachten of bepaald gedrag. 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 zoals: '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 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 CGT-groep komt wekelijks bijeen op dinsdag van 13.00-16.00 uur.  
De behandeling neemt 12 weken in beslag.

### De behandeling

De behandeling vindt plaats in een groep, waarin u samen met andere deelnemers wekelijks bijeenkomt. De groep wordt begeleid door een psychiater en een muziektherapeut.

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 een verwijzer, meestal een huisarts. Met die verwijzing kunt u een afspraak maken bij één van de psychiaters van de afdeling psychiatrie ziekenhuislocatie Almelo, telefoonnummer 088 708 31 10.

### 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.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

De uitkomst van de vragenlijst wordt tijdens uw afspraak met de psychiater 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. Van u wordt eveneens verwacht geen informatie over groepsgenoten aan derden te verstrekken. Wij hechten veel waarde aan een vertrouwelijk behandelklimaat.

### **Tenslotte**

Wij hopen u door middel van deze folder voldoende geïnformeerd te hebben. Voor vragen kunt u altijd contact opnemen met de afdeling psychiatrie, telefoonnummer 088 708 31 10.