Volwassenen

Cognitieve gedragstherapie

Inzichten in je gedachten en gedrag

Samen werken aan herstel
Cognitieve gedragstherapie is een bewezen effectieve behandelmethode voor mensen met een depressieve stemming. Deze therapie helpt je om negatieve gedachten en gedrags-patronen te herkennen en stap voor stap te veranderen.

Wat is cognitieve gedragstherapie?
Cognitieve gedragstherapie is een combinatie van cognitieve therapie en gedragstherapie. Samen met je behan-delaar onderzoek je welke gedachten en gedragingen je klachten in stand houden. Je leert hoe je deze met technieken kunt beïnvloeden om je beter te voelen.

Hoe werkt het?
Als je bijvoorbeeld last hebt van een depressie, kan het zijn dat je steeds minder onderneemt en negatieve gedachten hebt. Dit houdt de depressie in stand of verergert de depressie. In de therapie stel je samen met je behandelaar een plan op om stap voor stap weer meer activiteiten te ondernemen. Daarnaast leer je negatieve gedachten te herkennen en te onderzoeken met behulp van speciale technieken.

Voor wie is deze therapie?
Cognitieve gedragstherapie is bedoeld voor mensen met een depressieve stoornis. De therapie is uitgebreid onderzocht en blijkt effectief te zijn.

Hoe ziet de behandeling eruit?
De therapie kan individueel of in groepsverband plaatsvinden. De sessies worden meestal begeleid door een GZ-psycholoog of een klinisch psycholoog/psychotherapeut.

De behandeling start met één- of twee-wekelijkse sessies van 45 minuten. Als de klachten verminderen, wordt de frequentie afgebouwd naar eens per twee weken. Een volledige behandeling bestaat uit 15 tot 20 sessies.

Waar en wanneer?
De sessies vinden plaats op afspraak op een locatie van Pro Persona.

Meer weten?
Heb je vragen of wil je weten of cognitieve gedragstherapie iets voor jou is? Neem dan gerust contact op met je behandelaar.

© Pro Persona 00022-250812

Pro Persona
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK : 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg