

# Cognitieve gedragstherapie, wat is dat?

Soms komt het voor dat je een tijd lang niet lekker in je vel zit. Dat je je angstig voelt, of heel down. In dat geval kun je bij Traverse terecht voor therapie die je helpt om positieve gedachten aan te leren. Daardoor veranderen je gevoelens en je gedrag, waardoor je je veel prettiger gaat voelen. Deze vorm van therapie heet Cognitieve Gedragstherapie en bestaat uit gesprekken, oefeningen en huiswerkopdrachten.

## Wanneer is Cognitieve Gedragstherapie nodig?

Cognitieve Gedragstherapie kan helpen bij heel veel verschillende problemen. Bijvoorbeeld als je je bang of onveilig voelt, als je niet lekker in je vel zit of als je je verdrietig voelt. Maar ook als je vaak boos bent of impulsief reageert of als je regelmatig ruzie hebt met anderen.

## Wat houdt het in?

Bij cognitieve gedragstherapie kijk je samen met een van onze therapeuten of er een verband is tussen je gedrag, je gedachten en je gevoelens. Dat doen we onder andere via observatieopdrachten. Daarmee leren we je om goed te kijken hoe dingen nu precies in elkaar zitten. Bijvoorbeeld wát er precies gebeurde voor je heel kwaad of bang werd. In welke volgorde dingen gebeurden of hoe vaak iets nou eigenlijk voorkomt. Allemaal zaken die je helpen om uit te zoeken hoe het komt dat je op een bepaalde manier reageert. Daarna leren we je hoe je daar anders mee om kunt gaan. Zo leren we je bijvoorbeeld om in bepaalde situaties kalm te blijven, anders te reageren of om beter op te letten op wat er gebeurt.



Ook leren we je om je beter te verplaatsen in andere mensen. Om beter aan te voelen wat iemand nu precies bedoelt. Want misschien denk jij wel dat iemand heel agressief op jou reageert, terwijl hij of zij dat in het echt helemaal niet zo meent.

## Hoe pakken we het aan?

Je therapeut onderzoekt samen met jou hoe je tegen bepaalde gebeurtenissen aankijkt. En hoe je precies reageert op dingen. Daarnaast leer je om meer stil te staan bij wat je denkt of voelt in bepaalde situaties, en wat misschien betere manieren van reageren zijn. Uiteindelijk moet de therapie ervoor zorgen dat jij beter in je vel komt te zitten en dat je merkt dat dingen soepeler gaan lopen. Bijvoorbeeld in de omgang met je ouders, je vrienden, op school, op je stageplek of op het werk. Tijdens de therapie maken we onder andere gebruik van oefeningen, rollenspellen en huiswerkafspraken. Iedere therapieserie bestaat steeds uit vijf gesprekken. Dat kan alleen met jou zijn, maar - als dat beter bij jou past - ook in een groep.

## Wil je meer weten?

Het kan natuurlijk zijn dat je na het lezen van deze folder nog vragen hebt. Neem dan contact met ons op via telefoonnummer (0575) 57 79 30.

Informatie voor jongeren

# Cognitieve gedragstherapie, wat is dat?

## Traverse Gelderland

Postadres:

Postbus 94, 7200 AB Zutphen

Bezoekadres:

Mettrayweg 25, 7211 LC Eefde

Telefoon (0575) 57 79 30

info@traversegelderland.nl



[www.traversegelderland.nl](http://www.traversegelderland.nl)

**TraverseGelderland** Polikliniek voor kinderen en jongvolwassenen

