

## Wat is cognitieve gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie is een combinatie van gedragstherapie en gesprekstherapie. Een van de grondleggers van deze therapie, de Amerikaanse psychiater Aaron T. Beck, ontwikkelde een theorie en een behandelingswijze waarbij de cognities van de cliënt centraal staan: zijn gedachten, fantasieën, herinneringen en zijn opvattingen over gebeurtenissen.

Cognitieve gedragstherapie gaat ervan uit dat het niet de gebeurtenissen zelf zijn die een mens negatieve gevoelens en een bepaald gedragspatroon bezorgen, maar de 'gekleurde bril' waardoor hij de dingen ziet. Wie leert deze negatieve gedachten anders te interpreteren, krijgt een objectievere kijk op de eigen gevoelens en waarnemingen. Hierdoor kunnen negatieve gevoelens verdwijnen en zal het gedrag veranderen.

Cognitieve gedragstherapie is een van de meest toegepaste behandelvormen in Nederland. Het is een kortdurende, gestructureerde therapievorm die op het heden en de toekomst is gericht. Het verhaal van de cliënt is van belang. Samen met de therapeut dient u te ontdekken hoe de 'foute' denkgewoonte is ontstaan.

## Wat is cognitieve therapie?

Een van de grondleggers van de cognitieve therapie, de Amerikaanse psychiater Aaron T. Beck, ontwikkelde een theorie en een behandelingswijze waarbij de cognities (gedachten, fantasieën, herinneringen en opvattingen over gebeurtenissen) van de cliënt centraal staan. Cognitieve therapie gaat ervan uit dat het niet de gebeurtenissen zelf zijn die een mens negatieve gevoelens bezorgen en daardoor een bepaald gedragspatroon, maar de gekleurde bril waardoor hij de dingen ziet. Depressieve mensen bekijken bijvoorbeeld of zij inderdaad mislukt zijn in het leven en of andere personen hen werkelijk niet mogen of minachten. Vaak hebben zij alleen hier nog maar aandacht voor. Door deze 'disfunctionele' gedachten om te buigen en te leren om gebeurtenissen anders te interpreteren komt er een objectievere kijk op de eigen gevoelens en waarnemingen en kunnen negatieve gevoelens verdwijnen, waardoor ook het gedrag verandert. Bij het uitwerken van meer realistische standpunten en gedachten maakt de therapeut gebruik van specifieke cognitieve oefeningen en huiswerkafspraken.

## Wat is gedragstherapie?

In gedragstherapie staat het gedrag van de cliënt centraal. Hoe iemand zich gedraagt bepaalt namelijk in belangrijke mate hoe iemand zich voelt. Als u uit angst bepaalde zaken uit de weg gaat, zal de angst vaak eerder sterken worden dan verminderen. Wie niet goed weet hoe hij zijn mening het beste naar voren kan brengen, zal eerder onzeker of juist geïrriteerd worden. Wie niet heeft geleerd hoe hij zich moet beheersen, zal gemakkelijk het slachtoffer worden van zijn eigen impulsiviteit.

Binnen gedragstherapie brengen therapeut en cliënt eerst het problematische gedrag en de omstandigheden waarin die voorkomen in kaart. Vervolgens wordt samen met de cliënt op zoek gegaan naar beter passende gedragspatronen om te reageren op die omstandigheden. Hiervoor worden diverse oefeningen en huiswerk gedaan.

## Hoe ziet de cognitieve gedragstherapie er inhoudelijk eruit?

De therapeut zal betrekkelijk kort stilstaan bij de jeugdervaringen van de cliënt. CGt richt zich veel vaker op het heden en minder op het verleden van de cliënt. Door trainingen in de behandelkamer, in het echte leven en door allerlei huiswerk komt de cliënt



gaandeweg tot nieuwe gedachten en ander, positiever, gedrag. Het is gebleken dat het veranderen van gedrag en het veranderen van gedachten goed samen kunnen gaan. Daarbij maken beide vormen van psychotherapie goeddeels van dezelfde methodes gebruik, zoals bijvoorbeeld het doen van huiswerk en oefeningen.

Een cognitief gedragstherapeut heeft het vaak met de cliënt over moeilijke situaties en hoe de cliënt zich daarin gedraagt. Ook wil de therapeut graag weten hoe de cliënt over dergelijke moeilijke situaties denkt. Zij gaan met de cliënt op zoek naar knelpunten en manieren om met zaken om te gaan. Dat uitgangspunt zorgt er voor dat cognitief gedragstherapeuten eerder adviezen en richtlijnen geven, dat zij huiswerkafspraken maken met de cliënt en dat zij bepaalde oefeningen met de cliënt doen in de therapiesetting.

Filmpje [‘Gedachten uitpluizen’](#).

