



SPRINTUM
Van der Molen & Partners

Individuele cognitieve gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie (CGt) is een van de verschillende stromingen binnen de psychotherapie. Voor de meeste psychologische klachten is CGt het beleid van eerste keus. Zij grijpt in op het gedrag, gevoel en het denken van cliënten. CGt kent een gestructureerde aanpak en werkt dikwijls met huiswerkopdrachten.

Cognitieve gedragstherapie gaat uit van het hier-en-nu en probeert gedragingen en denkwijzen aan te pakken die emotionele klachten veroorzaken of in stand houden. Afhankelijk van het probleem zal soms de nadruk meer liggen op het aanleren van vaardigheden of oefenen in alternatief gedrag. Soms zal de nadruk liggen op het opsporen en bewerken van negatieve gedachtepatronen.

Voor wie bestemd

Cognitieve gedragstherapie wordt toegepast bij een breed scala van emotionele problemen. Voor veel van deze emotionele stoornissen zijn specifieke gedragstherapeutische procedures ontwikkeld. Veel voorkomende behandelindicaties zijn: depressie, burnout, overspannenheid, angststoornissen, eetstoornissen, PTSS, psychosomatische klachten. Het gaat binnen SPRINTUM doorgaans om cliënten die omwille van hun klachten verzuimen of zich reeds enkele malen kortdurend ziek hebben gemeld en dreigen langer te gaan uitvallen wanneer er niets gebeurt.

Hoe gaat het in zijn werk

In individuele sessies maken therapeut en cliënt afspraken over de doelen van de behandeling. Naast klachtenreductie is binnen SPRINTUM ook werkhervatting of werkaanpassing altijd een van de doelstellingen. Hierover worden samen met de cliënt, diens leidinggevende en de bedrijfsarts afspraken gemaakt in een gezamenlijk overleg. Er wordt gestreefd naar een zo kort mogelijke therapieduur. Uiteraard waken wij erover dat de privacy van de cliënt optimaal wordt gerespecteerd.

Tijdens de behandeling werken therapeut en cliënt op gestructureerde wijze aan de behandeldoelen, waarbij

er telkens ook sprake zal zijn van huiswerkopdrachten. Er wordt van de cliënt een actieve bijdrage verwacht, waarbij hij/zij zelf mede regie houdt over de behandeling. Doorgaans leert een cliënt enerzijds hoe hij/zij zijn actuele klachten kan leren hanteren, anderzijds welke persoonlijke gedrags- of denkwijzen van invloed zijn op de klachten.

Tot slot

Afgaande op resultaten van wetenschappelijk onderzoek is cognitieve gedragstherapie op dit moment zonder meer de meest effectieve psychologische behandelmethode voor een grote diversiteit aan emotionele problemen. Dat wil niet zeggen dat iedereen er bij gebaat is of altijd volledig herstelt. Soms is er aanleiding om te verwijzen naar een meer gespecialiseerde behandelomgeving. SPRINTUM zal deze verwijzing dan in gang zetten in overleg met de cliënt.

