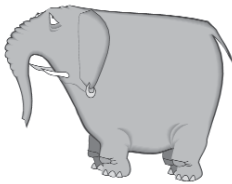


## Wat is cognitieve gedragstherapie (CGT)?

Ruzies en problemen maken deel uit van het leven van alledag. Ouders, vrienden, school werk, eigenlijk alles kan problemen veroorzaken.

Gelukkig zijn we er best goed in veel van deze problemen op te lossen, maar er zijn er een paar die heel **groot en moeilijk** lijken. Ze:



- komen behoorlijk vaak voor,
- lijken wel nooit te kunnen worden opgelost,
- lijken te groot om te begrijpen,
- hebben invloed op alles wat je doet.

Problemen als deze kunnen alles gaan bepalen en je kunt er uiteindelijk ongelukkig of ongerust van worden. Als dat zo is, moet je betere middelen vinden om aan je problemen te werken en dan kan **cognitieve gedragstherapie (CGT)** je misschien helpen.

### Wat is CGT?

CGT is een manier om met problemen om te gaan waarbij wordt gekeken naar het verband tussen:



- de manier waarop je denkt,
- hoe je je voelt,
- en wat je doet.

## Waarom is dit verband van belang?

Mensen met problemen hebben vaak manieren van denken die hen niet verder helpen. De kans is groot dat ze:

- verwachten dat er dingen verkeerd gaan,
- zich zorgen maken over wat er gebeurd is of over wat er zou kunnen gebeuren,
- een groter aantal dingen opmerken die niet in orde zijn,
- zeer kritisch zijn over wat ze zelf doen,
- kleine dingen tot grote problemen opblazen.

Deze manieren van denken helpen je niet verder en kunnen ervoor zorgen dat je je **waardeloos** voelt.



Als je verwacht dat dingen verkeerd gaan, kun je je ten slotte **gestresst** of **angstig** gaan voelen.



Als je denkt dat je altijd dingen verkeerd doet, voel je je uiteindelijk misschien **verdrietig** of **ongelukkig**.



Als je denkt dat andere mensen je niet aardig vinden of vervelende dingen tegen je zeggen, word je ten slotte misschien **boos** of **chagrijnig**.

Mensen vinden dat soort gevoelens niet prettig, dus zoeken ze naar manieren om zich beter te voelen. Helaas leiden bepaalde dingen die ze uiteindelijk doen ertoe dat ze zich in feite nog naarder gaan voelen. Ze **stoppen met bepaalde dingen**. Ze:



- vermijden dingen die ze moeilijk vinden,
- geven het op te proberen dingen te ondernemen,
- gaan niet meer de deur uit en blijven vaker in hun eentje thuis.

## Hoe kan CGT hulp bieden?

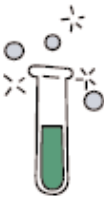
CGT zal je helpen te ontdekken:

- welke gedachten en gevoelens je hebt,
- welk verband er bestaat tussen wat je denkt, wat je voelt en wat je doet,
- welke betere manieren van denken er zijn,
- hoe je nare gevoelens onder controle kunt houden,
- hoe je je problemen onder ogen kunt zien en overwinnen.

## Wat gebeurt er?

We gaan **samen** met jou aan het werk. Je hebt een heleboel goede ideeën en je hebt belangrijke dingen te zeggen, dus willen we die horen.

We gaan **experimenteren** en nieuwe ideeën uitproberen om te ontdekken wat jou helpt. Je gaat:



- de gedachten onderzoeken die je hebt en nuttige manieren van denken ontdekken,
- ontdekken hoe je je nare gevoelens onder controle kunt houden,
- leren je probleem op te lossen en te boven te komen.

*Dus laten we het eens proberen en kijken of het helpt!*