

Cognitieve gedragstherapie bij depressie

UMC St Radboud

Patiënteninformatie

U bent in overleg met uw behandelend arts doorverwezen naar een cognitief gedragstherapeut voor behandeling van uw depressie. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat cognitieve gedragstherapie bij depressie werkt. In deze folder kunt u lezen wat cognitieve gedragstherapie is en hoe deze behandeling in zijn werk gaat.

Wat is cognitieve gedragstherapie?

Cognitieve gedragstherapie is een samensmelting van twee vormen van psychotherapie: cognitieve therapie en gedragstherapie. Cognitieve therapie gaat vooral uit van de invloed van wat u denkt op wat u voelt.

Gedragstherapie richt zich met name op het verband tussen wat u doet en wat u voelt. Cognitieve gedragstherapie brengt die twee invalshoeken samen en pakt de gedragspatronen én de negatieve gedachten die de problemen in stand houden aan.

Bij cognitieve gedragstherapie werkt de therapeut met u samen om tot verbetering van uw klachten te komen. De therapeut probeert zo direct en zo concreet mogelijk aan te sluiten bij uw problemen en laat u er zelf aan werken door middel van huiswerkopdrachten.

Hoe werkt cognitieve gedragstherapie bij depressie?

Om u te helpen uw depressie de baas te worden, schenkt de cognitief gedragstherapeut vooral aandacht aan uw gedrag en uw manier van denken. Om de kans op terugkeer van de depressie te verkleinen, leert u technieken aan waarmee u zelf kunt voorkomen dat u weer depressief wordt. Doel van de therapie is zorgen voor een blijvend effect.

Weer in beweging komen

Eén van de belangrijkste symptomen van depressie is verlies van interesse en plezier in activiteiten. Niet alleen vervelende klussen schieten erbij in, ook hobby's en leuke bezigheden. Naarmate de depressie ernstiger wordt, gaan mensen over het algemeen steeds minder goed functioneren binnen het gezin, op school of op het werk. Veel tijd wordt piekerend in bed of op de bank doorgebracht.

Tijdens de therapie bekijkt de therapeut samen met u welke activiteiten u nog wel onderneemt. Daarna stelt u samen een actieplan op, waarbij het aantal activiteiten stapsgewijs wordt opgevoerd. Eerst zijn dat hele kleine, eenvoudige taken (bijvoorbeeld opmaken of scheren na het opstaan), maar ze worden steeds ingewikkelder (zoals

kinderen helpen met huiswerk). Leuke activiteiten (als een ijsje gaan eten) worden afgewisseld met taken die mogelijk minder aangenaam zijn, maar wel voldoening kunnen geven (bijvoorbeeld de afwas doen).

Anders leren denken

Depressieve mensen vinden zichzelf vaak minderwaardig, zien de toekomst negatief in en ervaren de wereld als bedreigend. Die opvattingen zijn echter meestal niet terecht. Door middel van cognitieve therapie leert de therapeut u deze denkpatronen opsporen en beïnvloeden.

Een middel hierbij zijn de zogenoemde zelfdiagnoseformulieren. Met behulp hiervan brengt u steeds uw eigen gedachtegang in kaart en koppelt u die aan de situaties waarmee u problemen heeft. Later in de therapie komen daar gedragsexperimenten bij. Samen met de therapeut toetst u de verwachtingen die u heeft van de gevolgen van uw eigen gedrag: kloppen die wel met de werkelijkheid?

Terugval voorkomen

Bij depressie bestaat een zeker gevaar dat de symptomen later in uw leven opnieuw de kop opsteken. Cognitieve gedragstherapie bij depressie is er daarom niet alleen op gericht om de

bestaande klachten terug te dringen, maar ook om de kans op herhaling te verkleinen. U leert hoe u de symptomen van depressie tijdig kunt herkennen. Bovendien krijgt u een aantal vaardigheden aangereikt om zelf mee aan de slag te gaan wanneer de klachten opnieuw zouden opduiken.

Hoe lang duurt cognitieve gedrag therapie bij depressie?

De duur van de behandeling verschilt van persoon tot persoon. Om terugval te voorkomen is het belangrijk de therapie langzaam af te bouwen of een 'onderhoudstherapie' te volgen met langere tussenpozen tussen de bijeenkomsten.

Deze tekst is gedeeltelijk afkomstig van de Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie (VGCT).

Adres

Bezoekadres

Adres

Bezoekadres

Polikliniek Psychiatrie

UMC St Radboud Oost

Reinier Postlaan 10, route 961

Nijmegen

Postadres

UMC St Radboud

t.a.v. Dr. J.G.E. Janzing

961 Psychiatrie

Postbus 9101

6500 HB Nijmegen

Telefoonnummer

024 - 361 34 10

© UMC St Radboud

overname van (gedeelten uit)

deze tekst is uitsluitend

mogelijk na schriftelijke

toestemming van

Staf Concerncommunicatie