

cognitieve gedragstherapie

[informatie voor kinderen en jongeren over cognitieve gedragstherapie]

Waarom therapie bij het Expertisecentrum?

Het Expertisecentrum van Ambiq is er voor kinderen en jongeren die iets naars hebben meegemaakt. Bijvoorbeeld een auto-ongeluk, het overlijden van iemand die belangrijk voor je was, veel ruzie thuis, gepest zijn of aangeraakt zijn terwijl je dat niet wilde. Het Expertisecentrum is er ook voor kinderen en jongeren die anderen aanraken op een manier die de ander niet wil. Er kunnen verschillende redenen zijn waarom je bent aangemeld voor behandeling bij het Expertisecentrum. Misschien heb je een vervelende gebeurtenis meegemaakt, wil je leren hoe je minder bang kunt zijn, hoe je beter voor jezelf kunt opkomen of hoe je met boosheid om kunt gaan. Daar kun je samen met een therapeut een tijdje aan werken en dat heet *therapie*.

Wat is cognitieve gedragstherapie?

Bij cognitieve gedragstherapie (CGT) ga je praten, tekenen, schrijven en rollenspellen doen met je therapeut. Dat doe je in een rustige kamer waar een tafel en stoelen staan. Je krijgt een eigen werkboek met opdrachten en spelletjes. Samen met de therapeut kijk je naar wat jij denkt, voelt en doet. De meeste kinderen komen één keer per week naar de therapie.

Soms krijg je opdrachten mee, zodat je thuis of op school kunt oefenen. Sommige kinderen oefenen bijvoorbeeld thuis hoe ze rustig kunnen worden voordat ze gaan slapen, andere kinderen oefenen op school met iets dat ze spannend vinden (zoals een spreekbeurt geven). Tijdens de therapie vraagt de therapeut dan hoe het met de opdrachten is gegaan.

Therapie, en dan?

Kinderen en jongeren worden door hun ouders, begeleiders of (gezins)voogd aangemeld bij het Expertisecentrum. Als je aan de beurt bent voor cognitieve gedragstherapie nodigen we jou samen met je ouders, begeleiders en/of (gezins)voogd uit voor een gesprek. Tijdens dat gesprek vragen we aan jou en je ouders wat jij al goed kunt en waar je aan wilt werken.

Als je bezig bent met de therapie, is er één keer in de zes maanden een gesprek om te bekijken of de therapie jou goed helpt. Voor dit gesprek kunnen we verschillende mensen uitnodigen, bijvoorbeeld jij, je ouders, begeleiders of (gezins)voogd. Als je 12 jaar of ouder bent mag jij er sowieso bij zijn en als je 16 jaar of ouder bent, beslis jij wie er verder nog bij het gesprek mogen zijn. Als blijkt dat het probleem kleiner is geworden of helemaal weg is, spreken we af wanneer je kunt stoppen met de therapie.

Bij cognitieve gedragstherapie kun je bijvoorbeeld:

- Leren omgaan met boze, bange of verdrietige gevoelens.
- Leren om je beter te ontspannen.
- Werken aan je zelfvertrouwen.
- Vervelende gebeurtenissen een plekje geven.