

Cognitieve gedragstherapie bij Bipolaire Stoornissen

In deze folder wordt uitgelegd wat cognitieve gedragstherapie is en hoe er mee wordt gewerkt bij bipolaire stoornissen.

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een therapievorm voor het verminderen van klachten door verandering van disfunctionele gedachten en disfunctioneel gedrag. Wie belangrijke zaken en gebeurtenissen in zijn of haar leven steeds weer vanuit een negatief standpunt bekijkt, wordt gemakkelijk somber, angstig of geïrriteerd.

Uitgangspunt CGT

Het uitgangspunt bij CGT is dat feitelijke gebeurtenissen zelf niet zozeer nare gevoelens veroorzaken, maar dat gedachten die de gebeurtenis bij je oproept je somber, angstig of geïrriteerd maken. Naast negatieve gedachten is wat je doet ook van invloed op je beleving.

Binnen CGT wordt gekeken welk gedrag niet werkt en wordt nieuw gedrag geoefend. Je zult merken dat je stemming beter hanteerbaar wordt als het lukt om je negatieve gedachten te veranderen.

Daarnaast is er in de behandeling veel aandacht voor psycho-educatie en de verbetering van stressmanagement- en interpersoonlijke vaardigheden.

Doelen en elementen CGT

- Het verbeteren van het begrip van de stoornis, verbetering van monitoring en zelfmanagement en verhoging van de therapietrouw.
- Het signaleren van (beginnende of rest-) symptomen van een depressie dan wel (hypo)manie.
- Toepassing van verschillende gedrags- en cognitieve interventies om deze symptomen te verminderen, dan wel om terugval te voorkomen.

- Aandacht voor specifieke interpersoonlijke en persoonlijke problemen die voortkomen uit de stoornis, dan wel kwetsbaar maken voor terugval in een episode.

Uitgangspunten CGT

- Deze behandelvorm is gestructureerd en is in tijdsduur begrensd met 12 tot maximaal 16 sessies.
- Jij en je therapeut gaan uit van een actieve samenwerking, waarbij bij aanvang van de behandeling een gedeelde probleemanalyse en behandelaanpak worden opgesteld.
- Huiswerkopdrachten vormen een belangrijk onderdeel van de behandeling. Dit zijn opdrachten die je tussen de sessies uitvoert.
- Een blended CGT-behandeling (live én online gesprekken) behoort uiteraard ook tot de mogelijkheden.

Onderzoek

De werkzaamheid van CGT bij de bipolaire stoornis is zowel onderzocht wat betreft terugvalpreventie alsook ter verbetering van depressie. Oftewel, CGT is effectief bevonden in de onderhoudsbehandeling van een bipolaire stoornis en in de behandeling van bipolaire depressie.

Contact en aanmelden

Voor meer informatie en om je aan te melden kun je terecht bij het secretariaat van SCBS Bipolaire Stoornissen.

T 0546 – 684 179

M secretariaatscbs@dimence.nl

I <https://www.dimence.nl/scbs>