



modulebeschrijving

Gedragstherapie

Tijdens gedragstherapie leer je beter omgaan met je problemen. Bijvoorbeeld, je wordt snel boos. Of je bent vaak angstig. Samen met een therapeut oefen je die situaties en leer je er anders mee om te gaan.

Voor wie is gedragstherapie?

Gedragstherapie kan bij veel klachten helpen. Het is wel erg belangrijk dat je kritisch durft te kijken naar je eigen gedachten. Gedragstherapie helpt kinderen en jongeren:

- die last hebben van boosheid, somberheid, depressie
- die onzeker zijn, last hebben van een negatief zelfbeeld of van faalangst
- die vaak opstandig zijn
- met fobieën of angsten
- met dwangklachten
- met eetproblemen

Wat is gedragstherapie?

Samen met de therapeut ga je uitzoeken wat voor jou moeilijke situaties zijn en hoe dat zo gekomen is. Vervolgens leer je anders over deze situaties te denken en je anders te gedragen. Tijdens gedragstherapie leer je je eigen gedachten te beïnvloeden en je eigen gedrag waardoor je je ook prettiger zal voelen.

Jij wordt weer de baas over je gedachten, gedrag en over je gevoelens.

Wat leer ik precies?

In gedragstherapie leer je stapje voor stapje te doen waar je bang voor bent, of wat je moeilijk vindt. Je leert nieuw gedrag. Je oefent bijvoorbeeld om je negatieve gedachten te vervangen door gedachten die juist helpen. Je voelt je fijner, sterker en gaat je ook zo gedragen. Gedragstherapie is vooral veel oefenen.

Hoe lang duurt gedragstherapie?

In je behandelplan kun je zien hoeveel sessies je krijgt. Dit is voor iedereen anders. De behandelaar bespreekt dit met jou en je ouders.

Ook goed om te weten

- Een sessie duurt ongeveer 3 kwartier
- De sessies zijn meestal 1 keer per week.
- Je krijgt opdrachten en oefeningen mee voor thuis

Meer informatie over gedragstherapie en andere therapieën kun je vinden op www.vgct.nl/