

Cognitieve gedragstherapie

Wat is cognitieve gedragstherapie?

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een bewezen effectieve behandelvorm voor kinderen en jongeren van 4 tot 23 jaar. Waar traditionele therapie vaak binnen vier muren plaatsvindt, bieden wij een unieke setting waarin op maat gewerkt wordt. Door de therapie aan te passen aan wat iemand nodig heeft, ontstaat er ruimte voor openheid, vertrouwen en verandering.

Voor wie?

CGT is geschikt voor kinderen en jongeren die vastlopen in hun gedachten, gevoelens of gedrag. Denk aan angst, somberheid, boosheid, onzekerheid, druk gedrag of sociale problemen. Ook bij spanningen thuis of op school kan CGT helpen om meer grip te krijgen. Deze vorm van therapie helpt kinderen en jongeren om negatieve gedachten te herkennen en om te buigen, waardoor ze zich zelfverzekerder voelen. Ze leren beter omgaan met emoties, maken bewustere keuzes en krijgen praktische handvatten voor thuis, op school en in sociale situaties.

Hoe werken we?

Ons team van gedragswetenschappers biedt cognitieve gedragstherapie, met een specialisatie in jeugd. Samen met de jeugdige en diens systeem werken we op een praktische en doelgerichte manier aan het versterken van veerkracht, zelfvertrouwen en sociale vaardigheden. CGT is de meest traditionele vorm van therapie waarbij je praat met de therapeut en oefeningen doet die betrekking hebben op je hulpvraag.

CGT is een gesprekstherapie waarbij we samen onderzoeken welke gedachten belemmerend zijn en hoe deze omgebogen kunnen worden. De therapie is actief en praktisch, maar ook gericht op mentale inspanning: we doen oefeningen, gebruiken ondersteunende materialen zoals tekeningen of poppetjes, en geven huiswerkopdrachten mee om het geleerde toe te passen in het dagelijks leven. Alles wordt afgestemd op de leeftijd en het ontwikkelingsniveau van de jeugdige.

Wat maakt ons uniek?

- We kijken altijd naar het geheel: kind én context.
- Ervaringsgericht, ook met inzet van dieren en natuur.
- Maatwerk, afgestemd op de hulpvraag.
- We combineren professionele begeleiding met warmte en betrokkenheid.
- We geloven in de kracht van samenwerking: met ouders, scholen en andere betrokkenen.

Praktisch

Sessieduur: gemiddeld 8-20 sessies.

Behandelduur: gemiddeld 6 tot 9 maanden.

Setting: individueel.

Locatie: in overleg.

Meer weten of aanmelden?

Wilt u meer informatie over cognitieve gedragstherapie? Neem dan contact op met onze collega's van het aanmeldteam.

📞 06 - 146 389 08

✉ aanmelden@horsesenco.nl

🌐 www.horsesenco.nl