

### **Cognitieve Gedragstherapie - CGT**

Bij cognitieve gedragstherapie gaat het om het uitgangspunt dat gedachten invloed hebben op de manier waarop iemand zich gedraagt en voelt. Deze therapie is een vorm van psychotherapie die zich richt op het herkennen van negatieve denkpatronen en gedragsreacties, die leiden tot klachten, zoals angst of depressie, om vervolgens deze patronen stapsgewijs te veranderen. Hierbij wordt tijdens de sessies gebruik gemaakt van zgn. G-schema's (Gebeurtenis, Gedachten, Gevoelens, Gedrag en Gevolg).

Voor meer informatie: <https://www.vgct.nl/wat-is-cognitieve-gedragstherapie/>