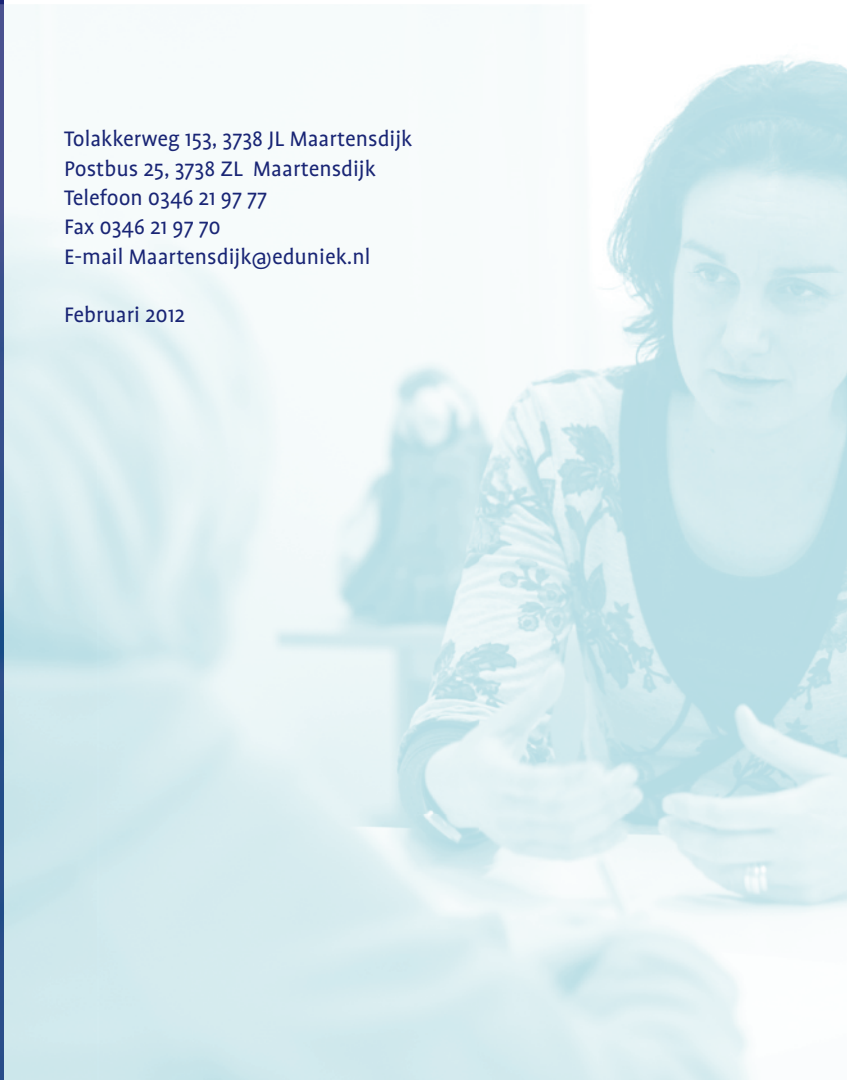


- Effectief
- Persoonlijk
- In samenhang
- Innovatief

Tolakkerweg 153, 3738 JL Maartensdijk
Postbus 25, 3738 ZL Maartensdijk
Telefoon 0346 21 97 77
Fax 0346 21 97 70
E-mail Maartensdijk@eduniek.nl

Februari 2012

Cognitieve gedragstherapie



Cognitieve gedragstherapie

Ouders willen dat hun kind zich prettig voelt en zich goed ontwikkelt. Soms gaat dat echter niet vanzelf. Er zijn bijvoorbeeld kinderen die het lastig vinden om met andere kinderen om te gaan, moeite hebben om zich op school goed te gedragen of heel weinig zelfvertrouwen hebben. Een cognitieve gedragstherapie kan helpen om dit soort problemen te verminderen of te verhelpen.

Cognitieve gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie heeft als doel om de gedachten van een kind te veranderen. Het kind leert dus om anders te gaan denken. Door de gedachten te veranderen, veranderen óók de gevoelens en het gedrag van het kind. De therapie maakt het kind bewust van zijn gedachten (wat denk ik, waarom denk ik zo, wat doet dat met mijn gedrag?). Vervolgens wordt het kind geholpen om nieuwe, 'gezonde' gedachten en ander gedrag te ontwikkelen. Cognitieve gedragstherapie is een van de meest gebruikte therapieën binnen de geestelijke gezondheidszorg. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat deze therapie goed helpt.

De problemen

Eduniek richt zich vooral op de behandeling van de volgende problemen:

- Angst (als een kind bijvoorbeeld faalangstig is).
- Acceptatie van een beperking (als een beperking ervoor zorgt dat het kind een negatief zelfbeeld heeft).
- Het kind vertoont gedrag waar het zelf last van heeft. Denk aan heel verlegen gedrag, teruggetrokken gedrag of somber gedrag. In vaktermen noemen we dit internaliserende gedragsproblemen.

- Het kind vertoont gedrag waar de school veel last van heeft, bijvoorbeeld ADHD, agressief gedrag, zeer negatief gedrag, ongeremd gedrag of boosheid. In vaktermen noemen we dit externaliserende gedragsproblemen.

Eduniek behandelt uitsluitend problemen die met school te maken hebben. De cognitieve gedragstherapie die Eduniek aanbiedt, heeft als eerste doel om het gedrag van het kind op school te veranderen. Doordat het kind anders leert denken over zichzelf, zal zijn gedrag echter ook thuis en in andere situaties veranderen.

De behandeling van uw kind

Het intakegesprek

Een cognitieve gedragstherapie start altijd met een intakegesprek, met u en liefst ook met iemand van school. In dit gesprek verhelderen we het probleem van uw kind en bespreken we uw wensen en verwachtingen. Ook het doel van de therapie komt uitgebreid ter sprake. Wij zorgen dat we realistische doelen vaststellen, die in

de behandeling ook daadwerkelijk bereikt kunnen worden.

Als de problemen van uw kind bijzonder omvangrijk of complex zijn, kunnen ze alleen stapje voor stapje worden aangepakt. In de behandeling starten we dan met het probleem dat voor de omgeving het meest storend is of waarvan uw kind het meeste last heeft.

Na afloop van het intakegesprek beslist u of u de behandeling wilt gaan starten. Als dat zo is, stelt Eduniek een behandelplan op.

Vijf behandelingen

De cognitieve gedragstherapie die Eduniek aanbiedt, is kortdurend en praktisch. De therapie bestaat uit vijf behandelingen van drie kwartier. De meeste behandelingen vinden plaats bij Eduniek (in Maartensdijk). Als de school van uw kind betrokken is bij de behandeling, is een deel van de behandelingen op school.

De behandelingen zijn individueel. Dat wil zeggen: de Eduniek-behandelaar werkt 1-op-1 met uw kind. We kunnen tijdens de behandelingen bijvoorbeeld gebruikmaken van gesprekken, rollenspellen, oefeningen, spelvormen of creatieve werkvormen. Denk bij dat laatste bijvoorbeeld aan tekenen; tekeningen zeggen vaak heel veel over de gedachten en het gedrag van een kind. Tussen de behandelingen krijgt uw kind ook opdrachten mee, waarmee hij/zij actief kan werken aan een verandering van gedachten en gedrag (op school en in andere situaties). De vijf behandelingen worden afgesloten met een eindgesprek. Daarin bespreken we wat uw kind bereikt heeft en wat er verder gewenst/nodig is. Ook bespreken we wat u (en de school) kunt doen om uw kind te helpen bij zijn/haar ontwikkeling.

Verwijzing

Hoe weet u of uw kind een cognitieve gedragstherapie nodig heeft? Soms geeft de school aan dat het nodig is, maar het kan bijvoorbeeld ook blijken uit onderzoek dat bij uw kind is gedaan.

Om de therapie daadwerkelijk te kunnen starten, is altijd een verwijfsbrief van de huisarts of de schoolarts nodig.

Vergoeding

De cognitieve gedragstherapie zit in het basispakket van de zorgverzekering. Dat betekent dat elke ziektekostenverzekeraar minimaal vijf behandelingen per kalenderjaar vergoedt. Let erop: de meeste verzekeraars vergoeden niet 100% van de kosten. U betaalt meestal ook een eigen bijdrage. Voorkom ongewenste verrassingen en informeer dus van tevoren naar de vergoedingen bij uw eigen ziektekostenverzekeraar!

Wat voor verzekeraars belangrijk is om te weten: de behandelaars van Eduniek hebben alle benodigde registraties. Deze behandelaars en Eduniek beschikken over een AGB-code.



Informatie en aanmelding

Wilt u meer weten over de cognitieve gedragstherapie van Eduniek of wilt u uw kind aanmelden? Neem contact op met Gerry Peltenburg (0346 – 219 777 of g.peltenburg@eduniek.nl).