



EXPERTISECENTRUM
EENHEID ZORG

Eenheid Zorg , Expertisecentrum
Slaak 45
3061 CR Rotterdam
tel: 010-7147300
www.expertisecentrumrotterdam.nl



EXPERTISECENTRUM
EENHEID ZORG

Informatie over de Cognitieve Gedragstraining (CGT training)

Het uitgangspunt bij cognitieve gedragstherapie (CGT) is dat er een verband is tussen je gedachten, je gedrag en je gevoel in een bepaalde situatie. Tijdens CGT leer je anders om te gaan met je gedrag en gedachten. Je leert om negatieve gedachten te vervangen door positieve gedachten, wat een positief effect heeft op je gevoel en gedrag.

Het doel van CGT is om zo snel mogelijk van je klachten en/of problemen af te komen. Een CGT behandeling is meestal kortdurend en klacht- of probleemgericht. CGT is veel doen, dus een actieve therapie waar je in je dagelijkse leven mee aan de slag gaat. Door het oefenen in je dagelijkse leven leer je nieuwe vaardigheden waar je iets aan hebt. Voorwaarde is wel dat je ook thuiswerkopdrachten maakt.

Wat is de opzet?

Binnen het Expertise Centrum Eenheid-zorg worden er Intensieve Begeleiding

Trajecten (IBT) aangeboden voor leerlingen die vastlopen in hun ontwikkeling. CGT kan een methode zijn die kan worden ingezet voor een Intensief Begeleiding Traject. CGT kan ook worden ingezet voor individuele begeleiding van leerlingen. CGT is doelgericht en er wordt gewerkt met een duidelijk plan en doelen. De aanpak wordt afgestemd op jouw situatie en wensen. Er wordt uitgegaan van jouw kracht en mogelijkheden om je problemen aan te pakken.

CGT is geschikt voor kinderen en jongeren van alle leeftijden. We passen CGT toe bij zeer diverse problemen zoals onbegrepen lichamelijke klachten, vermoeidheid, angst, piekeren, spanning, somberheid enz.

Wat wordt er van wie verwacht?

School

School is de aanmelder van het traject. Voordat een leerling wordt aangemeld is het belangrijk om als school zowel het gesprek met de leerling individueel als met de ouders aan te gaan.

Hierin kunnen de klachten goed in kaart worden gebracht en kan de werkwijze van het traject, de rol van ouders en de verwachte inzet van de leerling worden besproken. De leerling kan vervolgens aangemeld worden door het invullen van het aanmeldformulier en dit te mailen naar info@expertisecentrumrotterdam.nl. Hierbij dient tevens een door beide ouders ingevuld toestemmingsformulier meegezonden te worden. Gedurende het traject wordt van school verwacht dat de leerling vrijstelling krijgt voor de lesuren waarop de leerling een gesprek heeft. Verder is het prettig als de leerling positieve bekrachtiging krijgt op nieuw gedrag, zodat de leerling de ruimte voelt om te oefenen en het gevoel heeft dat de school hem/haar steunt.

Leerling

Van de leerling wordt een actieve houding verwacht. De leerling moet aan de klachten willen werken en bereid zijn hiervoor zelf inzet te tonen door ook tussen de gesprekken door met de opdrachten aan de slag te gaan of met nieuw gedrag te oefenen. Uiteraard wordt verwacht dat de leerling op tijd en altijd op de gesprekken aanwezig is, tenzij er 24 uur van te voren met een goede reden wordt afgemeld.



Ouders

Ouders komen mee naar een intakegesprek, zeker in het geval dat een leerling jonger is dan 16 jaar. Op een tweede afspraak komen zij mee om het behandelplan goed te keuren. De gesprekken vinden verder over het algemeen alleen met de leerling plaats, maar soms worden ouders bij de behandelgesprekken betrokken als dit zinvol is voor het verminderen van de problematiek. Van ouders wordt verder een betrokken en een naar de leerling steunende houding verwacht.

Psycholoog/orthopedagoog Expertisecentrum

De psycholoog/orthopedagoog van het Expertisecentrum heeft geheimhoudingsplicht met betrekking tot de inhoud van de gesprekken. Pas na toestemming van de leerling zal er informatie gedeeld worden met ouders en school. De geheimhoudingsplicht geldt niet als de leerling of personen in zijn/haar omgeving in gevaar zijn. De psycholoog/orthopedagoog zal dan alles in staat stellen om het gevaar te doen verminderen.

Tijdens een individuele training zal er bij het niet verschijnen van een leerling zonder afmelding 24 uur van tevoren, een half uur tijd bij de school in rekening worden gebracht.

Wat kost het?

De tijdsinvestering voor het traject wordt berekend aan de hand van de benodigde uren voor de gesprekken in combinatie met de administratieve tijd, zoals overleggen over de leerling, uitwerken van gesprekken en het behandelplan maken. CGT is geen vooropgezette training, maar is een methode die kan worden toegepast in een behandeltraject. Het aantal uren staat niet vast en kan per behandeling verschillend zijn. Na afloop van het traject wordt bij LMC-scholen het bestede aantal uren bij de school in rekening gebracht. Voor externe scholen geldt dat de kosten 75,- euro per uur inhouden.

Waar?

De training vindt plaats op het Expertisecentrum Eenheid Zorg. Het adres is Slaak 45, 3061 CR te Rotterdam.