



# Groepsbehandeling CGT

*Doorbreken van angst en somberheid door anders met je gedachten en gevoelens om te gaan.*

Informatie voor cliënten



## Groepsbehandeling CGT

Doorbreken van angst en somberheid door anders met je gedachten en gevoelens om te gaan.

## Cognitieve gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een effectieve behandeling die bij verschillende klachten ingezet kan worden. Deze huidige CGT groepsbehandeling is bedoeld voor mensen die last hebben van depressieve klachten en angstklachten. Vaak zien we dat deze klachten gepaard gaan met vermijding. De groepsbehandeling is gebaseerd op het werk van David Barlow en collega's (2011) en verder doorontwikkeld door behandelaars van GGz Breburg.

## Haalbare doelen

We beginnen deze behandeling met het kijken naar de doelen waar je naartoe wilt werken. Vaak willen mensen af van depressieve en angstige gevoelens. In de behandeling proberen we echter andersom te denken door je te richten op wat nodig is om met deze gevoelens om te gaan. Het doel van de CGT groep is daarmee niet om de klachten over te laten gaan, maar jou te laten ervaren wat je kunt doen (en laten) om ondanks je klachten stap voor stap meer de baas in je eigen hoofd te worden.



Het stellen van haalbare doelen is hierin belangrijk. Door jezelf voor te kunnen stellen wat je de komende week ook daadwerkelijk kunt doen om aan jezelf te werken, wordt het gemakkelijker dit ook echt te gaan doen. Op die manier doe je succes ervaringen op, wat het op langere termijn makkelijker maakt om dichterbij je doelen te komen.

## Denken en voelen

Somberheid en angst zijn op zich normale emoties. Maar op het moment dat ze gaan overheersen, krijgen ze een beperkende werking op je dagelijkse leven.

Dit kun je merken doordat je tegen dingen op ziet, naderhand steeds weer over een situatie piekert en minder van dingen geniet. In de groep kijken we naar situaties die negatieve gevoelens en gedachten oproepen. We kijken naar specifieke situaties, om te focussen op wat er precies met je gebeurt en te kijken naar je denkpatroon. Ook zoomen we uit op de situatie door op een nieuwsgierige manier te kijken naar je gedachten en gevoelens, zonder hierover te oordelen. Ook wordt er bewust ruimte gemaakt voor het bijhouden van positieve ervaringen. Deze technieken helpen om je focus te verleggen en ruimte te maken om anders naar jezelf te kijken.



## Gedragspatronen doorbreken

Het doel van CGT is niet alleen om anders te kijken naar je gevoelens en gedachten, maar vooral ook om op een andere manier hier mee om te gaan. Je bewust worden van patronen is hierbij een belangrijk onderdeel. De term vermijding gebruiken we vaak in dit verband om beter te begrijpen wat je uit de weg gaat, wat dit jou oplevert op de korte termijn en wat dit je op de lange termijn kost (zie voorbeelden). Omdat vermijding ook opluchting en stressvermindering geeft, is het lastig om dit te doorbreken. Daarom vergt het doorzettingsvermogen en jezelf veel blootstellen in 'oefensituaties'. Als je herhaaldelijk oefent om met de spanning die de situatie oplevert om te gaan, leer je jezelf dat de rampgedachte die je hebt, niet daadwerkelijk zal gebeuren.

### Voorbeelden van gedragspatronen:

Een hele avond series kijken kan er even voor zorgen dat je niet aan die berg met afwas die in de keuken staat denkt. Ook dat nare gevoel dat je lui bent is er even niet, je bent lekker met je aandacht bij die spannende serie. Maar de volgende dag is die berg afwas er nog steeds, of is hij zelfs hoger.

Tegen mensen zeggen dat het goed gaat met je (terwijl dit niet zo is) zorgt ervoor dat ze zich geen zorgen maken om je. Of je staat niet zo in de schijnwerpers. Maar eigenlijk ben je somber en zeg je hierdoor alleen maar meer tegen jezelf dat je geen negatieve emoties mag voelen.

## Procedure CGT groep

Wil je na het lezen van deze folder meer weten, neem dan contact op met je regiebehandelaar. Hij/zij kijkt dan met je naar de mogelijkheden voor het plannen van een indicatiegesprek. Tijdens dat gesprek kijk je met een of meerdere van de groepstherapeuten of je hulpvraag passend is voor de CGT groep. Ben je positief geïndiceerd, dan komt er een vervolgesprek. Je brengt dan samen met de behandelaar je situatie in kaart en denkt samen alvast na over de doelen waarin je in de behandeling gaat werken. Daarna start je met de groepstherapie.

### Aantal groepsleden

*Minimaal 6, maximaal 8 cliënten*

De groep komt in totaal 10 keer wekelijks bij elkaar; rekening houdend met vakanties duurt de groep ongeveer 2,5 maand. Elke groepsessie duurt anderhalf uur met daarin een pauze. De groep vindt eenmaal per week plaats op een van onze locaties van het Mentaal Gezondheidscentrum in Breda (Poolseweg 190 en Teteringsedijk 11). Na de groep vindt er een evaluatiegesprek plaats met je regiebehandelaar.



“We beloven iedereen die een beroep op ons doet, dat we samen de weg zoeken, vanuit alle complexiteit, naar een situatie die je weer aan kunt. Van te groot naar klein genoeg. Zodat jij je leven de baas blijft”

### Contact

Tel.: 088 - 016 16 16

[info@ggzbreburg.nl](mailto:info@ggzbreburg.nl)

[www.ggzbreburg.nl](http://www.ggzbreburg.nl)