Groepsbehandelingen CBASP

Voor mensen met chronische depressieve klachten

GGz Breburg

Wat is CBASP

Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy of in het kort CBASP is ontwikkeld door James McCullough Jr. in 1974. In de tussentijd is deze behandeling verder doorontwikkeld en effectief gebleken voor met name mensen met langdurige depressieve klachten.

Bij CBASP onderzoeken we de relatie tussen jouw gedachten, jouw verwachtingen en hun relatie tot jouw (sombere) gevoelens. Hierbij is de aanname dat ervaringen en relaties uit jouw verleden een rol spelen in jouw ervaringen en relaties in het hier-en-nu.

“Met CBASP onderzoeken we hoe ervaringen en relaties uit jouw verleden van invloed zijn op hoe je omgaat met situaties, relaties in het hier-en-nu en hoe dit jouw stemming beïnvloedt”

Hoe werkt CBASP

Mensen met lang bestaande depressieve klachten hebben in hun leven vaak geleerd, bijvoorbeeld door teleurstellingen, dat zij weinig invloed hebben op negatieve dingen die hen overkomen.

Doorgaans leidt dit tot gevoelens van machteloosheid en het idee dat anderen hen ook niet kunnen helpen. Mensen met langdurige depressieve klachten hebben vaak al diverse verschillende behandelingen geprobeerd die onvoldoende resultaat hebben opgeleverd, wat het gevoel van machteloosheid versterkt.

Deze negatieve verwachtingen kunnen er dan voor zorgen dat nieuwe mogelijkheden niet meer worden geprobeerd. Hierdoor kan er geen verandering optreden, en ontstaan er vaak nieuwe teleurstellingen. Dit is een herhalende negatieve cirkel, waardoor het perspectief op een goede uitkomst verloren raakt. Dit leidt tot aanhoudende depressieve klachten.

Wat doen we in de groep

In de groep werken we met zogenaamde situatieanalyses. Hiermee onderzoeken we situaties uit het dagelijks leven van groepsgenoten met elkaar. Daarbij kijken we ook hoe ervaringen uit het verleden op de huidige problemen van invloed zijn.

Je leert met behulp van de groep om jouw problemen vanuit een ander perspectief te bekijken. Dit leidt vaak tot nieuwe inzichten die leiden tot een andere aanpak in jouw dagelijks leven.

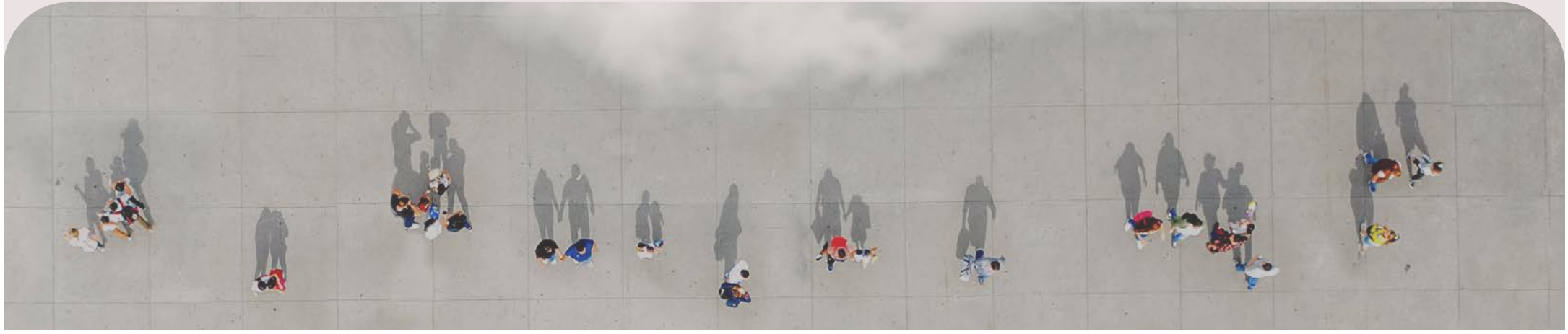
Bij CBASP is het belangrijk dat jij goed kan **communiceren** over jouw problemen, gevoelens en wensen. Als je dit nog niet goed kunt, is het werken in de groep voor jou een goede gelegenheid om ook hieraan te werken.

Wanneer je merkt dat je effectiever kan praten over jouw problemen en hierdoor beter begrepen en geholpen wordt, nemen gevoelens van machteloosheid vaak af.

Groepsaanbod

Je hebt deze folder ontvangen, omdat je mogelijk baat kunt hebben van deelname aan de behandelgroep voor mensen met lang bestaande of terugkerende depressieve klachten *(twee jaar of langer)* door middel van de CBASP-methode.

Groepsbehandelingen bieden ten opzichte van individuele behandelingen verschillende voordelen. Zo krijg je de kans om meer verschillende invalshoeken te krijgen van de deelnemers. Mensen met chronische depressieve klachten hebben namelijk vaak moeite om problemen van meerdere kanten te bekijken. Het lijkt dan alsof er niets helpt en er ook geen andere mogelijkheden zijn. De ervaringen van andere mensen met vergelijkbare problemen geeft je de mogelijkheid om te leren van andermans ervaringen en kennis, om zo te ontdekken wat er voor jouw mogelijk ook zou kunnen werken.



Is deze behandelgroep iets voor mij?

Mogelijk herken jij de volgende gedachten die mensen met chronische depressieve klachten vaak hebben:

- **“Niets helpt mij toch”**
- **“Niemand kan echt van me houden”**
- **“Alles wat ik doe mislukt, wat ik ook doe”**
- **“Het maakt niet uit wat ik doe of probeer, er verandert toch niets”**
- **“Anderen kunnen mij ook niet helpen”**

Groepsbehandelaren

Algemene contactgegevens

Centrum Angst & Stemming

Tel:. 088 01 65 900

ReceptiePoolseweg@ggzbreurg.nl

Heb je nog vragen?

Neem dan contact met ons op.

“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

www.ggzbreburg.nl