***Cognitieve Gedragstherapie in de Groep voor jongvolwassenen (+/- 17 t/m 25 jaar)***

8 Bijeenkomsten

Een groepstherapie voor jongvolwassenen (+/- 17 t/m 25 jaar) met diverse klachten. Denk hierbij aan angst, onzekerheid, spanning, piekeren, spanning rond sociale contacten, vermijding en somberheid. De groep zal bestaan uit zes tot acht personen.

*Waarom groepstherapie?*

Een groepstherapie heeft een aantal voordelen ten opzichte van een individuele behandeling. In een groepstherapie kunnen ervaringen met elkaar gedeeld worden (herkenning en erkenning) en kan er van elkaars ervaringen geleerd worden. Je merkt dat ook anderen een soortgelijk probleem hebben, en dat je niet de enige bent. En ook al lijkt het probleem van de  ander in eerste instantie heel anders te zijn dan dat van jou, vaak zijn er overeenkomsten in de onderliggende patronen.

*Inhoud van de therapie*

Binnen de therapie wordt stap-voor-stap aan de vermindering van je klachten gewerkt. Het achtergrondidee van de cognitieve gedragstherapie is dat de gedachten die je hebt zowel je gevoelens als je gedrag beïnvloeden. Door de gedachten nader te onderzoeken, gedachtepatronen te ontdekken, ze uit te dagen, op zoek te gaan naar alternatieve gedachten en hiermee te oefenen, worden gevoelens en gedrag beïnvloed. Daarnaast wordt er geoefend met nieuw gedrag.

*Intake*

Voor aanvang van de groepstherapie vindt er een individueel gesprek plaats bij je hoofdbehandelaar om te kijken of deelname aan deze groep bij je aansluit. Daarna zal er een kennismakingsgesprek plaatsvinden bij een van de groepstherapeuten.

De therapie wordt gegeven door een GZ-psycholoog en een psycholoog in opleiding en vindt meestal één keer per jaar plaats.