



Informatiebrochure Cognitieve Gedragstherapie (CGT) groepsbehandeling

Merk je dat je vaak vastloopt in dezelfde gedachten?

Blijf je piekeren, twijfel je veel aan jezelf of voel je je regelmatig somber of gespannen? Leer om stap voor stap meer grip te krijgen op je gedachten, gevoelens en gedrag.

Wat is CGT?

CGT is een vorm van therapie die kijkt naar de relatie tussen je gedachten, gevoelens en gedrag. Je leert negatieve, automatische gedachtes te herkennen, je leert realistischere gedachtes te ontwikkelen, je leert anders te reageren in moeilijke of angstige situaties en je leert anders omgaan met spanning, angst of somberheid.

CGT is actief en praktisch; we werken met oefeningen en huiswerkopdrachten zodat je deze direct kan toepassen in je dagelijks leven.

De groepsbehandeling

De groepsbehandeling bestaat uit acht bijeenkomsten van anderhalf uur. Na de behandeling heb je middels een signaleringsplan meer inzicht in je emoties (zoals angst, onzekerheid om somberheid) en kun je hier op een positieve manier invloed op uitoefenen. Je hebt meer zicht op de invloed van (negatieve) gedachtes en je kunt deze ombuigen tot realistischere gedachtes. Je hebt geleerd anders te reageren op lastige situaties. Tijdens deze therapie wordt er naast CGT ook aandacht besteed aan zelfzorg, activering en assertiviteit.

Voor wie?

De groepstherapie is bedoeld voor volwassenen met lichte tot matige klachten. De CGT-behandeling kan worden ingezet bij verschillende soorten klachten. Denk hierbij aan:

- Angstklachten
- Somberheid of depressieve klachten
- Piekeren
- Negatief zelfbeeld
- Stressklachten

Tijdens een intakegesprek bekijk je samen met je behandelaar of deelname passend is.