

Cognitieve Gedragstherapie (CGT)

Patiënteninformatie PAAZ

Cognitieve Gedragstherapie (CGT)

Inleiding

Deze folder informeert toekomstige deelnemers en partners over de Cognitieve Gedragstherapie (CGT).

Deze groepstraining wordt gegeven op de PAAZ van het Bravis ziekenhuis, locatie Bergen op Zoom.

Doelgroep

Personen bij wie psychische klachten vooral voortkomen uit een manier van denken die hen deze klachten bezorgt. Voorbeelden van deze klachten zijn stemmings- en angstklachten of andere stressklachten.

Niet helpende gedachten zijn "ik ben niet goed genoeg" of "als ik sensaties in mijn lichaam heb, betekent dit dat ik dood ga".

Uitgangspunten van de CGT

Een centraal idee in de CGT is dat onze kijk (gedachten) op een gebeurtenis van grote invloed is op hoe we ons gaan voelen en gedragen.

In de CGT groep leer je hoe je gedachten, gevoel en gedrag van elkaar kunt onderscheiden. Zo kun je jouw problemen leren begrijpen. Samen onderzoeken we de juistheid en het effect van verschillende gedachten. Je leert gedachtepatronen, die je een naar gevoel geven of zorgen voor problematisch gedrag, te veranderen.

Werkwijze

In de groep leer je over de uitgangspunten van de CGT. Stap voor stap oefen je met het onderzoeken van je eigen gedachten, gevoelens en gedragingen. Naast het anders denken, wordt er veel aandacht geschonken aan het anders doen. Huiswerk speelt daarbij een belangrijke rol. Alleen als je er ook thuis mee aan de slag gaat, maak je je veranderingen eigen. Je gaat moeilijke situaties bijhouden en analyseren. Ook wordt verwacht dat je gaat oefenen met nieuw gedrag. Zo kun je in de praktijk ervaren wat het anders denken, voelen en doen je oplevert.

De groep is doorlopend en bestaat uit maximaal 9 deelnemers. De CGT werkt met het G-schema. De G staat voor: Gebeurtenis, Gedachten, Gevoel, Gedrag en Gevolg. De werkwijze is erop gericht om niet-helpende gedachten op te sporen die de emotionele problemen veroorzaken. Dit gebeurt via dialoog met en tussen de deelnemers. Na het bewust worden van deze gedachten, onderzoeken we deze gedachten en zetten ze vervolgens om in meer helpende gedachten. Als men zich deze "nieuwe helpende" gedachten daadwerkelijk eigen maakt, zullen de aanvankelijk negatieve gevoelens op zijn minst qua intensiteit verminderen.

Tijd en duur

De groepssessies worden 1 maal per week gegeven, op **donderdag van 10.30 tot 12.00 uur**. Elke deelnemer volgt 12 groepssessies.

Plaats

De training vindt plaats in een groepsruimte op de PAAZ van het Bravis ziekenhuis in Bergen op Zoom.

Begeleiding

De groepssessies worden gegeven door twee trainers.

Inhoud

Er wordt volgens een vast patroon gewerkt. Het inventarisatierondje en het bespreken van de huiswerkopdrachten komen wekelijks terug. Deelnemers krijgen een reader om in te werken.

Verhindering

Bij verhindering s.v.p. bellen naar het secretariaat: 088 - 70 67 420.