

Cognitieve gedragstherapie (CGT) groep

Cognitieve gedragstherapie gaat er vanuit dat gedachten, gevoelens en gedrag met elkaar samenhangen; zo zorgen negatieve gedachten voor onprettige gevoelens en bepaalde gedragspatronen. Daarnaast bepaalt hoe iemand zich gedraagt ook in belangrijke mate hoe iemand zich voelt.

Bijvoorbeeld:

De gedachte dat er onderweg iets ergs kan gebeuren, zorgt voor een angstig gevoel en kan ervoor zorgen dat iemand niet weg gaat. Maar wanneer iemand uit angst bepaalde zaken uit de weg gaat zal de angst eerder toenemen als verminderen.

Wat gebeurt er in de CGT-groep?

In deze behandeling krijg je zicht op je denk- en gedragspatronen: je onderzoekt hoe je gedachten samenhangen met je gevoelens en gedrag.

De focus ligt in eerste instantie vooral op bewustwording hiervan om op het spoor te komen van de oorzaken die ten grondslag liggen aan de actuele problemen.

Vervolgens leer je hoe je je eigen gedrag en gedachten kan onderzoeken en uitdagen.

Daarna kan er geoefend worden met het inzetten van meer helpend(e) gedachten en gedrag.

We maken hierbij gebruik van verschillende cognitief gedragstherapeutische interventies, zoals functie- en betekenisanalyse, G-schema's.

Wat kan de CGT-groep voor u betekenen?

Door in de groep samen na te denken, dingen uit te zoeken en vooral dingen uit te proberen, veranderen gedachten en gedrag die cliënten in de weg staan. Zo ontstaat meer vrijheid en verminderen negatieve gevoelens.

In de therapiegroep gebeuren dingen in het contact met anderen, die vergelijkbaar zijn met het gewone leven buiten de therapie. Mensen zeggen dingen en doen dingen die anderen beïnvloeden en waarbij gevoelens van herkenning, boosheid, verdriet of genegenheid kunnen ontstaan.

Cognitieve gedragstherapie (CGT) groep

Omdat alle deelnemers hun eigen persoonlijkheid, levensgeschiedenis en problemen meebrengen, reageren zij ieder op een eigen specifieke wijze op de ander hetgeen voor iedereen een zeer actief en leerzaam proces kan zijn. In de groep kan men dingen van elkaar leren, een voorbeeld voor elkaar zijn en iets betekenen voor anderen.

Praktische informatie:

open groep:

De groep is open en doorlopend, waardoor de groepssamenstelling kan veranderen.

Groepsgrootte:

Maximaal 8 personen

Therapeuten Bergen op Zoom:

Claudia van Oorschot (GZ psycholoog)

Sacha Groeneveld (Verpleegkundige niv. 5 / Cognitief gedragstherapeutisch werker VGct)

Therapeuten Roosendaal:

Tony van Aert (GZ psycholoog)

Sacha Groeneveld (Verpleegkundige niv. 5 / Cognitief gedragstherapeutisch werker VGct)

Waar:

Vijverdonk (afdeling de Lake)
Halsteren

Secretariaat ouderen:

0164-289781

** Waar 'hij' staat, kan ook 'zij', 'die', 'hen' of een andere passende voornaam gelezen worden.*