

CGT-groepskompas

Cognitieve gedragstherapie

Groepsprogramma voor volwassenen

Wat is CGT?

Cognitieve gedragstherapie (CGT) gaat ervan uit dat psychische klachten vaak samenhangen met hoe je denkt over een situatie. Niet de gebeurtenis zelf, maar jouw interpretatie bepaalt hoe je je voelt en wat je doet. CGT helpt je negatieve gedachten en gedragspatronen te herkennen en te veranderen. Je leert stapsgewijs hoe gedachten, gevoelens en gedrag met elkaar verbonden zijn en hoe je hier invloed op kunt uitoefenen.

Doel en werkwijze van de groep

De groep bestaat uit 8 bijeenkomsten, waaraan ongeveer 8 mensen deelnemen. Tijdens deze bijeenkomsten krijg je uitleg, doe je oefeningen en wissel je ervaringen uit. We werken met praktische opdrachten, het G-schema en gedragsexperimenten. Je past wat je leert direct toe in je eigen situatie. Elke bijeenkomst zal eindigen met een huiswerkopdracht die in de daaropvolgende bijeenkomst zal worden besproken.

Het intakegesprek

Voorafgaand aan de eerste bijeenkomst vindt een individueel intakegesprek plaats van ongeveer 30 minuten, met één van de twee groepsbehandelaren. Hierin bespreken we:

- Wat je kunt verwachten van de groep.
- Jouw belangrijkste klachten en persoonlijke omstandigheden
- Haalbare behandeldoelen voor jouw deelname.

De sessies zijn als volgt ingedeeld:

- Sessie 1: Kennismaken & CGT-basisprincipes
- Sessie 2: Denkfouten herkennen
- Sessie 3: Gedachten uitdagen
- Sessie 4: Gedragsexperimenten uitvoeren
- Sessie 5: Positieve CGT
- Sessie 6: Evalueren en verdiepen van gedragsexperimenten
- Sessie 7: Terugvalpreventie
- Sessie 8: Evaluatie& afsluiting



Wat is het CGT-groepskompas?

Het CGT-groepskompas helpt je goed voorbereid deel te nemen aan de groep. Je vindt hier het doel van de behandeling, praktische afspraken, en een overzicht van de bijeenkomsten. Zo weet je wat je kunt verwachten en haal je het meeste uit de behandeling.

Praktische afspraken

Duur en frequentie

De behandeling bestaat uit 8 sessies van 2 uur.

Aanwezigheid en op tijd komen

Ieders aanwezigheid is belangrijk voor de groep. We verwachten dan ook dat je bij alle sessies aanwezig en op tijd bent. Bij het missen van een sessie, overleggen we samen hoe zinvol een vervolg is.

Privacy en vertrouwelijkheid

Alles wat in de groep besproken wordt, blijft in de groep. We verwachten van jou én alle andere deelnemers respect voor elkaars privacy.

Huiswerk

Na elke sessie maak je huiswerkopdrachten, deze lever je twee dagen voor het begin van de volgende groepssessie in bij je behandelaar. Vervolgens bespreken we dit samen in de groep. Het maken van deze opdrachten is een essentieel onderdeel van de behandeling en helpt je actief vooruit. Zo haal je het meeste uit de sessies.

Afmelden

Kun je een keer niet komen? Laat dit dan minimaal 24 uur van tevoren weten aan je behandelaar of het secretariaat. Zonder tijdige afmelding noteren we een 'no-show'.

Na afloop: evaluatie en vervolgstappen

In de sessies krijg je waardevolle informatie en handvatten gekregen. Door deze kennis en technieken kun je nu beter begrijpen wat er gebeurt in je gedachten en gedrag en hoe je jezelf hierin kunt ondersteunen.

In de laatste bijeenkomst kijk je samen met je behandelaar terug op je proces. Daarna volgt een evaluatie met je regiebehandelaar. Met behulp van de QQ45-vragenlijst wordt het behandelresultaat gemeten. Tijdens dit gesprek bespreek je met je regiebehandelaar of de behandeling kan worden afgerond, of dat een vervolgbehandeling of doorverwijzing gewenst is.