

met ggz

de kortste lijn naar herstel

Trans- diagnostische CGT-groep



De groep is bedoeld voor jongvolwassenen in de leeftijd van 18 tot 30 jaar die last hebben van angst- en/of stemmingsklachten (met uitzondering van specifieke fobieën).



Heb je last van klachten zoals het vermijden van moeilijke situaties of het opkroppen van emoties en vormt dit een belemmering in jouw dagelijkse leven? Wellicht ervaar je dan angst- of stemmingsklachten en is deze groep iets voor jou.

Doel van de therapie

Angst- en stemmingsklachten zijn verschillend en komen niet helemaal overeen, maar uit wetenschappelijk onderzoek weten we dat ze wel veroorzaakt worden door dezelfde onderliggende mechanismes.

De transdiagnostische CGT-groep richt zich op deze mechanismes, die je als kwetsbaarheden kan zien. CGT staat voor cognitieve gedragstherapie en helpt om gedachtes, gevoelens en gedrag beter te begrijpen en te veranderen.

Uit onderzoek blijkt dat mensen met angst- en stemmingsklachten de volgende kwetsbaarheden hebben:

- een gevoeligheid voor het frequenter en intenser ervaren van negatieve emoties;
- een neiging hebben om emotionele ervaringen negatief te interpreteren/labelen;
- een neiging hebben om emoties te vermijden of te onderdrukken.

De behandeling leert je om te gaan met emoties met als doel je klachten te verminderen.

Als je deelneemt aan de groep, ben je bereid om iets over jezelf en je klachten te vertellen. Het is ook belangrijk dat je kunt luisteren naar de ervaringen van je groepsgenoten; daar kun je immers weer van leren. Het delen van ervaringen met anderen en het op zoek gaan naar overeenkomsten en verschillen kan nieuwe inzichten opleveren, die je verder kunnen helpen in het verminderen van je eigen klachten.

Inhoud van de therapie

Middels acht modules leer je vijf belangrijke vaardigheden aan om met je emoties om te gaan. Deze vaardigheden kan je zien als stappen die je neemt om je angst en depressie de baas te zijn.

Stap 1

Het beter leren begrijpen van je emoties en het bewust worden van je emoties.

Stap 2

Het uitdagen van negatieve gedachtes gelinkt aan je emoties.

Stap 3

Het herkennen en veranderen van problematische emotionele gedragingen, waaronder het verminderen van patronen van vermijding.

Stap 4

Het verhogen van het bewustzijn en het verdragen van lichamelijke sensaties horende bij emoties.

Stap 5

Het integreren van alle voorgaande vaardigheden middels emotie-oefeningen, waarbij gebruik gemaakt wordt van (stapsgewijze) exposure-oefeningen om patronen van vermijding (verder) te doorbreken en veiligheidsgedrag te herkennen en verminderen.

Praktische informatie

Groep

Deze groep is een onderdeel van je behandeling, afgestemd op je leerdoelen zoals in je behandelplan. Jouw individuele behandelaar is je aanspreekpunt buiten de groepssessies en blijft als eindverantwoordelijke betrokken bij jouw behandeltraject. Het is een besloten groep, bestaande uit twaalf sessies van twee uur. De groep met maximaal negen deelnemers wordt door twee ervaren groepsbehandelaren geleid. Het maken van huiswerk ter voorbereiding is onderdeel van de therapie. Er zijn geen (literatuur-)kosten voor deelnemers.

Aanmelden

Aanmelden verloopt in samenspraak met (en via) jouw behandelaar. Voor aanvang van de groep word je uitgenodigd voor een kort kennismakingsgesprek met de groepsbehandelaren en wordt in overleg met jou besloten of deelname zinvol is.

met

Parallelweg 45 - 47
6221 BD Maastricht
info@metggz.nl
www.metggz.nl

maart 2023

elkaar