

## Cognitieve-gedragstherapie-groep

### Algemeen

De Cognitieve-gedragstherapie-groep biedt in een gelimiteerde vorm groepstherapie, gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie en is bedoeld voor mensen die last hebben van angsten in sociale situaties.

### Doel

Het doel van deze behandeling is het verminderen van sociale angst. Om dat te bereiken, staat het trainen van sociale vaardigheden centraal. Met behulp van gedragsoefeningen zult u kunnen gaan leren:

- Uw mening te geven
- Weigeren of nee te zeggen
- Feedback geven en ontvangen
- Leren omgaan met conflicten

### Voor wie?

De Cognitieve-gedragstherapie-groep is bedoeld voor mannen en vrouwen vanaf 18 jaar die last hebben van angsten in sociale situaties. Dit is een algemene term die wordt gebruikt om problemen in de omgang met anderen aan te duiden. Dit kan worden onderscheiden in:

- Sociale angst: Dit is de vrees beoordeeld te worden door anderen en kan zich voordoen ten aanzien van zowel één specifieke soort situatie of in vrijwel alle situaties waarin men met anderen omgaat. Sociaal fobische mensen zijn bang dat anderen hen negatief zullen beoordelen en dat ze afgewezen worden. Dit kan zeer belemmerend zijn voor het dagelijkse functioneren. Er zijn verschillende vormen van sociale angst, die leiden tot het vermijden van situaties. Bijvoorbeeld: bloosangst, trilangst of spreken in het openbaar.
- Sub-assertiviteit: U kunt ook vastlopen in de omgang met anderen, als u niet goed weet wat u in sociale situaties moet zeggen of doen. Sub-assertieve mensen hebben vaak niet of onvoldoende geleerd wat ze in sociale situaties moeten doen of zeggen. Het lukt hen vaak niet om doelen te bereiken, doordat ze de vereiste sociale vaardigheden missen. Vervolgens raken zij daardoor gefrustreerd en lopen zij vast in de omgang met anderen, met spanning en vermijding tot gevolg.
- Agressiviteit: Dit is een soort tegenhanger van sub-assertiviteit. Hierbij is er sprake van heel lang ergernissen opkroppen en tenslotte onredelijk uitvallen. Agressiviteit is dan een reactie op 'een volgelopen emmertje'. U komt niet op tijd voor uzelf op en dit wordt dan ineens teveel. Agressiviteit of boosheid kan echter ook een gevolg zijn van een 'verkeerde' aanpak in het sociale verkeer. Er wordt dan, meestal onbedoeld, geen rekening gehouden met anderen. Het gevolg kan zijn dat anderen u uit de weg gaan.

### Wat kunt u verwachten?

Deze groepsbehandeling richt zich zowel op het aanleren van sociale vaardigheden, als op het bijstellen van 'verkeerd' geleerde vaardigheden. Daarnaast is het een cognitieve training met als doel: leren hoe u belemmerende, niet op feiten afgestemde gedachten kunt opsporen en veranderen, zodat u er minder last van heeft in sociale situaties.

Veel voorkomend zijn:

- Negatieve of te algemene interpretaties van het gedrag van anderen
- Negatieve evaluaties van het eigen uiterlijk en functioneren
- Uzelf (irreëel) vergelijken met anderen en hoge eisen stellen aan uzelf

In de groepsgedragstherapie komt zowel het trainen van sociale vaardigheden als de cognitieve therapie aan bod. Er wordt gestructureerd gewerkt, dit betekent dat er voor iedere sessie een programma is. De CGT-groep bestaat uit maximaal 10 personen en er wordt gestreefd naar een gelijke man/vrouwverdeling binnen in de groep. De CGT-groep bestaat uit 17 bijeenkomsten van 2 uur, die wekelijks plaatsvinden. De laatste twee bijeenkomsten zijn terugkombijeenkomsten. Tussen de terugkombijeenkomsten zit een wat langere periode (een aantal weken), om het geleerde in de eigen omgeving te leren toepassen en vervolgens weer aan de groep terug te koppelen. Er wordt ongeveer 2 keer per jaar een nieuwe groep gestart.

### Bent u bereid om huiswerk te doen?

In de groep worden sociale vaardigheden getraind en krijgt u een methode aangereikt om reëler te leren denken over uzelf, anderen en over sociale situaties. Een andere belangrijke oefening vindt plaats in het dagelijkse leven door te gaan experimenteren met hetgeen u in de groep heeft geleerd. Aan het einde van de sessie worden steeds huiswerkopdrachten meegegeven, zodat u zelf met het geleerde aan de slag kunt gaan in de eigen omgeving.