

Informatiefolder Keuzemodule Groepstherapie: UP-CGT

Wat?

‘UP-CGT’ staat voor ‘Unified Protocol – Cognitieve Gedragstherapie’ en is een samenvoeging van verschillende wetenschappelijk bewezen behandelingen voor stemming- en angstklachten. Veel standaard protocollen richten zich op één “stoornis”, maar deze behandeling gaat een niveau dieper met als centrale vraag: *hoe ga je in het algemeen om met je emoties?* We weten dat het vermijden (niet willen voelen) van emoties een belangrijke rol speelt in het ontwikkelen en in stand houden van psychische klachten. Daarom is deze behandeling geschikt voor allerlei klachten die met stemming en angst te maken hebben.

Opzet van de behandeling

Tijdens deze behandeling wordt gewerkt met een werkboek. Samen met de groep werk je aan acht modules, door te praten, te oefenen, te lezen en thuis opdrachten te maken. De acht modules zijn:

- Het stellen van doelen en behouden van motivatie
- Het begrijpen van emoties
- Het waarnemen van emoties
- Mentale flexibiliteit
- Tegengaan van emotie-gestuurd gedrag
- Begrijpen en confronteren van fysieke sensaties
- Emotionele exposure
- Terugvalpreventie

Voor wie?

Voor alle cliënten die sterke emoties voelen, zoals angst of somberheid, bij wie het vermijden van deze emoties een grote rol is gaan spelen in hun leven. Voor mensen die dat zoveel energie kost dat ze vastgelopen zijn, maar motivatie hebben om in het hier en nu actief met die emoties aan de slag te gaan.

Praktische informatie

Deze keuzemodule bestaat uit 12 wekelijkse groepssessies van 90 minuten. De groep bestaat uit 3-10 deelnemers en maximaal 2 therapeuten.

De groep vindt plaats in een groepsruimte bij Senz.