

Groepsbehandeling cognitieve therapie

De afdeling Psychiatrie van Rijnstate Arnhem biedt de mogelijkheid om cognitieve therapie te volgen in groepsverband. Behandeling in een groep heeft een aantal voordelen. Deelnemers vinden steun en begrip bij elkaar en leren van de ervaringen van anderen in het omgaan met de klachten.



Rijnstate

*Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!*

Wat is cognitieve therapie

Cognitieve therapie is een behandelmethode voor verschillende psychische klachten zoals depressieve klachten of angstklachten. De behandeling is klacht- en probleemgericht en kortdurend van opzet.

In de therapie ligt de nadruk op het beïnvloeden van patronen die de klachten in stand houden en/of op het bespreken en zo mogelijk wijzigen van de vaak niet realistische negatieve gedachten. Therapeut en patiënt werken intensief samen. Dit houdt ook in dat aan de patiënt wordt gevraagd om thuis opdrachten uit te voeren of klachten te registreren.

Hoe ziet de therapie eruit

De therapie bestaat uit wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur, die een vaste opbouw hebben. Per bijeenkomst komen twee deelnemers aan bod die vooraf een situatie, waarin hun probleem naar voren komt, hebben voorbereid. In de groep worden deze probleemsituaties verder uitgewerkt. Een belangrijk doel van de bijeenkomst is dat de deelnemers leren hoe zij inzicht en daarmee grip kunnen krijgen op hun emoties, gedachten en gedrag.

Praktische informatie

De cognitieve therapiegroep vindt plaats op de afdeling Psychiatrie in het Behandelhuis. Het aantal deelnemers is 8 tot 10. De verwijzing geschiedt door uw behandelaar van de afdeling Psychiatrie. Voor vragen over deze behandeling kunt u terecht bij het secretariaat van de afdeling Psychiatrie, telefoonnummer 088 – 005 7321

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate

Postbus 9555
6800 TA Arnhem
T 088 - 005 8888
F 088 - 005 7878
www.rijnstate.nl

Ziekenhuislocaties

Arnhem
Zevenaar
Velp
Dieren
Arnhem-Zuid