

Groeps cursus

# 'ANDERS DENKEN, ANDERS VOELEN, ANDERS DOEN'

## COGNITIEVE THERAPIE

Wilt u minder piekeren? Uw emoties en spanningen in de hand houden?  
Dan is deze cursus wat voor u.

### COGNITIEVE THERAPIE, WAT IS DAT?

Cognitieve therapie is gebaseerd op het feit dat uw gevoelens en uw gedrag gestuurd worden door uw gedachten (cognities). Wanneer u meer invloed heeft op uw gedachten, heeft u dus ook meer invloed op hoe u zich voelt en/of gedraagt. In deze cursus leert u uw gedachten onder woorden te brengen en deze te relativeren en/of te wijzigen. Hierdoor kunnen uw psychische klachten worden verminderd of verholpen.

### WELKE KLACHTEN KUNNEN VERHOLPEN WORDEN?

Voelt u zich gespannen en onprettig in de omgang met anderen? Piekert u (te) veel? Zijn er specifieke situaties waardoor u gespannen raakt of ontwijkt u situaties? Of durft u niet goed voor uzelf op te komen? Als u dit in uzelf herkent en het lukt niet goed om daar zelf verandering in aan te brengen dan kan cognitieve therapie u helpen.

### OPZET VAN DE CURSUS

De eerste bijeenkomsten van de groep zijn erop gericht om uw eigen moeilijkheden in kaart te brengen. Welke gedachten en/of gevoelens ervaart u als hinderlijk? Wat wilt u veranderen? U formuleert zo uw eigen leerdoel. In het tweede gedeelte van de cursus leert u hinderlijke gedachten en/of gevoelens te hanteren zodat u anders kunt reageren in moeilijke situaties. In het derde gedeelte gaat u experimenteren met ander gedrag, zodat u meer vertrouwen krijgt in de nieuwe gedachten in uzelf. In de laatste bijeenkomst kijken we hoe u het geleerde vast kunt houden en hoe terugval kan worden voorkomen.

### MEER INFORMATIE

U kunt voor verdere informatie over de inhoud van deze groepstraining contact opnemen met de praktijkondersteuner geestelijke gezondheidszorg (POH GGZ) van uw gezondheidscentrum.



Groeps cursus

# 'ANDERS DENKEN, ANDERS VOELEN, ANDERS DOEN' COGNITIEVE THERAPIE

## VOOR WIE

Voor mensen die veel piekeren, spanningsklachten of emotionele klachten hebben.

## WAT

Een groeps cursus die mensen leert om spanningen en emoties beter te hanteren. Door het veranderen van gedachtepatronen ten opzichte van 'moeilijke situaties', kunnen psychische klachten worden verminderd of verholpen.

## AANTAL BIJeenKOMSTEN

8 bijeenkomsten van 1 uur met een frequentie van één keer per week.

## KOSTEN

De kosten van de cursus worden meestal geheel vergoed door uw zorgverzekeraar. Deze kosten vallen dan echter wel onder uw eigen risico. Om voor vergoeding in aanmerking te komen dient u in elk geval een verwijzing van uw huisarts te hebben. Daarnaast dient u aan bepaalde voorwaarden te voldoen, tijdens een intake wordt uitgezocht of u aan die voorwaarden voldoet. Tevens vragen wij u eenmalig een bijdrage in de materiaalkosten van 7,50 euro.

## CURSUSLEIDERS

De cursus wordt gegeven door een psycholoog van SGE.

## AANMELDING

Heeft u interesse in deze cursus? U kunt zich aanmelden via onze website [www.sge.nl](http://www.sge.nl). Na aanmelding wordt u uitgenodigd voor een intakegesprek.

SGE De Akkers (040) 711 70 00  
SGE Meerhoven (040) 711 62 00  
SGE Orion (040) 711 63 00  
SGE De Parade (040) 711 61 00  
SGE Prinsejagt (040) 711 64 00

SGE Sibelius (040) 711 71 00  
SGE Stratum (040) 711 66 00  
SGE Strijp (040) 711 69 00  
SGE Tongelre (040) 711 65 00  
SGE Woensel (040) 711 68 00

E: [DSPtraining@sge.nl](mailto:DSPtraining@sge.nl)  
W: [www.sge.nl](http://www.sge.nl)

