Jongeren

Aandachtsgerichte cognitieve gedragstherapie

Leer omgaan met stress, angst, somberheid en piekergedrag. Deze folder legt uit wat de therapie inhoudt en wat je kunt verwachten. De therapie is voor jongeren van 17 jaar.

In balans met aandacht
Iedereen maakt in het leven moeilijke momenten mee. Soms zijn de problemen zo groot dat je hulp nodig hebt. Onze reactie op problemen is vaak dat we ons verzetten of reageren volgens automatisch patronen. Dat maakt het probleem vaak nog groter. Uit onderzoek blijkt dat Aandachtsgerichte cognitieve gedragstherapie (CGT) je kan helpen om beter om te gaan met stress, angst, spanningen en piekergedrag. De therapie helpt om een terugval bij depressie vroeg bij te sturen of te voorkomen.

Wat is aandachtsgerichte cognitieve gedragstherapie (CGT)?
Aandachtsgerichte CGT is een therapievorm waarbij je leert om met volle, vriendelijke aandacht in het hier en nu te zijn. Je leert om je gedachten, gevoelens en lichamelijke waarnemingen en situaties te bekijken zonder oordeel. Via verschillende meditatietechnieken en aandachtsoefeningen leer je meer aanwezig te zijn bij alles wat je doet. Dit helpt je om automatische reacties te doorbreken en beter om te gaan met moeilijke situaties.

Voor wie is deze therapie bedoeld?
Deze therapie is geschikt voor jongeren van 17 jaar die herstellen van depressieve klachten, angststoornissen of een burnout. Het doel is om terugval te voorkomen en verder te herstellen. De training is een aanvulling op je bestaande behandeling. Je huidige behandelaar blijft op de achtergrond aanwezig en wordt op de hoogte gehouden van de behandeling.

Hoe ziet de training eruit?
De training bestaat uit 8 wekelijkse groepsbijeenkomsten van maximaal 2,5 uur. Je doet verschillende meditatieve oefeningen zoals bodyscan, zit- en loopmeditatie. Daarnaast oefen je met aandacht in het dagelijks leven, bijvoorbeeld tijdens het bewegen. We besteden tijdens de training veel aandacht aan het uitwisselen van ervaringen. Bijvoorbeeld over hoe je dit nu toepast in je leven.

Een belangrijk onderdeel zijn de thuisopdrachten. Reken op ongeveer 45 minuten per dag. Je gebruikt oefenmateriaal. De training is ervaringsgericht en er is veel ruimte om ervaringen te delen.

Wat leer je tijdens de training?
Tijdens de bijeenkomsten komen onder andere de volgende onderwerpen aan bod:

- De automatische piloot
- Omgaan met obstakels
- Aandacht voor de ademhaling
- Erbij blijven
- Toelaten en accepteren wat er is
- Gedachten zijn geen feiten

© Pro Persona 00005-250729

> *Ik heb geleerd om vriendelijker naar mezelf te kijken en rust te vinden in het moment.*

- Goed voor jezelf zorgen
- Gebruiken van wat je hebt geleerd bij stress, angst en somberheid in de toekomst

Kennismaking en vervolg

Samen met je behandelaar bekijk je of deze training bij je past. Daarna volgt een intakegesprek. Voor en na de training vul je vragenlijsten in. Twee maanden na afloop is er een terugkombijeenkomst. Tijdens die bijeenkomst sta je stil bij wat je geleerd hebt en probeer je dit verder te verbeteren. Je hebt hier extra kennis voor nodig en het is geen praatgroep.

Achtergrondinformatie:

- Handboek Meditatief ontspannen, effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress. Door: Jon Kabat-Zinn (ISBN 90-230-1044-2)
- Waar je ook gaat daar ben je, meditatie in het dagelijkse leven. Door: Jon Kabat-Zinn (ISBN: 9021537605)
- Mindfulness, in de maalstroom van je leven. Door: Edel Maex (ISBN 90-209-6516-2)

Waar en wanneer?

De training vindt plaats op een locatie van Pro Persona Jeugd. Het secretariaat kan je meer vertellen over de locatie, data en tijden.

Meer informatie of aanmelden

Neem dan contact op met je hulpverlener.

Pro Persona
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK : 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg