



Re-Think therapie

Een groepsbehandeling voor het leren herkennen en ombuigen van belemmerende gedachten

Belemmerende gedachten spelen bij veel klachten een rol. Het leren herkennen van deze gedachten en het leren ombuigen ervan kan je klachten verminderen. [Re-Think therapie kan je hierbij helpen.](#)

Voor wie is Re-Think groepstraining?

Deze training is bedoeld voor volwassenen die last hebben van nare gevoelens. Denk hierbij aan somberheid, angst, paniek, onzekerheid, hevige irritatie, boosheid en/of gespannenheid.

Het doel van deze therapie is om te leren de automatische manier van denken bij bepaalde gebeurtenissen of situaties te veranderen. Hierbij hebben we het met name over momenten waarbij je manier van denken niet helpend is. In de bijeenkomsten krijg je handvatten aangereikt om belemmerende gedachten in de toekomst te leren herkennen en om te buigen.

Praktische informatie

- ✓ Onder begeleiding van 2 ervaren (GZ-)psychologen
- ✓ Maximaal 8 deelnemers per groep
- ✓ 8 bijeenkomsten van 1,5 uur

Wat is Re-Think groepstraining?

De Re-Think groepstraining is gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie, waarbij 'cognities', oftewel gedachten, centraal staan. Cognitieve gedragstherapie heeft een bewezen gunstig effect op psychische klachten.

Hoe werkt Re-Think groepstraining?

Door het toepassen van de geleerde technieken kun je beter omgaan bepaalde gedachten en situaties. Je ervaart hierdoor een groter gevoel van controle. Bij een goede beheersing van de geleerde techniek, zal deze training een belangrijk wapen zijn in de strijd tegen ongewenste en belemmerende gevoelens zoals bijvoorbeeld angst, woede en depressie.

- Je leert welke gedachten een negatieve rol spelen bij je klachten.
- Je leert deze gedachten te onderzoeken en bij te stellen.
- Je leert realistischer (en dus vaak positiever) te denken.
- Je leert patronen die last geven te doorbreken.
- Door het groepsverband heb je tijdens de oefeningen een stok achter de deur.
- Je hebt groepscontact waarin je (h)erkenning en acceptatie kunt ervaren én die je kunt gebruiken om je gedachten te toetsen.
- Je leert nieuwe vaardigheden die terugval kunnen voorkomen.



Informatie en aanmelden?

Als je al bij Centiv in behandeling bent, kun je je behandelaar aanspreken. Zo niet, dan kun je informatie vinden op centiv.nl en via 088 – 47 82 200. Een verwijzing van de huisarts is nodig voor deelname die de verzekering vergoedt. Het is ook mogelijk om op eigen kosten mee te doen.