



Overwegingsgroep alcohol-drugs-gokken

Kennismaking met, en uitleg over CGT - groep middelengebruik

Tijdens drie groepsbijeenkomsten krijg je informatie over de inhoud en werkwijze van de CGT - groep middelengebruik.

Voor wie?

In onze samenleving is het gebruik van alcohol, drugs en gokken heel normaal. Wat als iets leuks begint, kan uitgroeien tot afhankelijkheid, eenzaamheid en verlies van controle. Zeker bij psychische kwetsbaarheid kan middelengebruik zowel oorzaak als gevolg van klachten zijn.

Wil je je eigen gebruik onderzoeken en kijken of je iets wilt veranderen? Dan is deze groep misschien iets voor jou.

Wat doen we in de Overwegingsgroep?

We vragen je niet om te veranderen, maar helpen je inzicht te krijgen in je eigen gebruik en motivatie.

Wat verwachten we van jou?

- Je neemt nuchter deel aan de bijeenkomsten.
- Je bent bereidt om eerlijk naar je eigen gedrag te kijken en dit in de groep te bespreken.

Wat kun je verwachten?

- Inzicht in je eigen gebruik en de gevolgen ervan.
- Ondersteuning bij het versterken van je motivatie om te veranderen.
- Informatie over gedragsverandering en beschikbare hulp.
- Kennismaking met de werkwijze in de vervolggroep.
- Een persoonlijk advies aan het einde van de bijeenkomsten.

Samenkomst: 1 x per week
Duur bijeenkomst: 2 uur
Aantal bijeenkomsten: 3
Materialen: Je krijgt een werkboek.

Interesse of vragen?

Wil je meedoen? Overleg met je behandelaar of die je kan aanmelden.
Heb je vragen? Neem contact op met trainingen@ggze.nl.

Overwegingsgroep alcohol-drugs-gokken is een product van GGzE



GGzE www.ggze.nl