

# 2-daagse

# Intensieve groepsbehandeling voor angst- en dwangstoornissen



De 2-daagse is actief en sluit goed aan bij mijn dagelijks leven. Het is voor mij goed te combineren met mijn werk.

## Hoe ziet de behandeling eruit?

De 2-daagse intensieve groepsbehandeling is actiegericht. Je oefent actief met angstwekkende situaties (exposure) en leert deze aan te gaan. De nadruk ligt op het werken aan je klachten in het hier en nu op basis van cognitieve gedragstherapie. De groep bestaat uit maximaal acht personen: zowel mannen als vrouwen van verschillende leeftijden en achtergronden. Alles wat wordt besproken is vertrouwelijk.

## Voor wie?

- Je bent minimaal achttien jaar oud.
- Angst- en/of dwangklachten staan op de voorgrond.
- Je hebt veel klachten die je erg belemmeren in het dagelijks leven.
- Je bent gemotiveerd om intensief te oefenen, ook buiten de therapiesessies om, zoals thuis of op werk.
- De intensiteit van twee vaste dagen per week is vaak goed te combineren met studie, werk of andere dagelijkse activiteiten.

## Onderdelen binnen de behandeling

- **Exposuretherapie** om te oefenen met angstwekkende situaties waarbij je onderzoekt of er daadwerkelijk gebeurt waar je bang voor bent.
- **Cognitieve therapie** om je gedachten te herkennen, toetsen en te vervangen door meer helpende gedachten.
- **Dramatherapie** met oefeningen en spelsituaties die gericht zijn op interactie en op manieren waarop je kunt omgaan met emoties.
- **Doelen** om de rode draad van je behandeling te bewaken en je persoonlijke doelen en dromen te bespreken.

- **Systeemgesprekken** samen met belangrijke naaste(n) waar we uitleg geven en bespreken hoe je samen op een helpende manier met de klachten kunt omgaan.
- **Huiswerk en actieve inzet** op dagen zonder therapie. Je krijgt opdrachten zoals exposure-oefeningen en werkbladen om gedachten te onderzoeken.
- **Medicatie** kan onderdeel zijn van de behandeling als dit van toepassing is.

## Wanneer?

Je komt twee dagdelen per week naar onze locatie. Op dagen zonder programma kunnen individuele voortgangsgesprekken, systeemgesprekken of psychiatrische consulten plaatsvinden. De behandeling duurt in principe (maximaal) zes maanden. Na drie maanden evalueren we de voortgang en bepalen we samen of voortzetting zinvol is.

- Maandagen: 12.30 - 16.30 uur (weekopening, cognitieve therapie en dramatherapie)
- Donderdagen: 09.30 - 14.30 uur (exposure therapie en doelen)

## Waar?

Locatie De Nieuwe Valerius  
Amstelveenseweg 589  
1081 JC Amsterdam

Een routebeschrijving vind je op [www.ggzingeest.nl/de-nieuwe-valerius](http://www.ggzingeest.nl/de-nieuwe-valerius).

## Meer informatie

Heb je nog vragen? Neem gerust contact op met je behandelaar of verwijzer of bekijk [www.ggzingeest.nl/intensieve-groepsbehandeling](http://www.ggzingeest.nl/intensieve-groepsbehandeling) voor meer informatie.

Er bestaat ook een 3-daagse behandeling. Ook deze behandeling is bedoeld voor mensen waarbij eerdere cognitieve gedragstherapie en/of farmacotherapie niet voldoende heeft geholpen. Echter is de 3-daagse behandeling meer gericht op diepgewortelde denk- en gedragspatronen.

Mensen helpen om weer naar vermogen mee te doen in de samenleving. Met een brede en sterke samenwerking met onze partners in de zorg en het sociaal domein als motor, altijd in de driehoek van cliënt, naaste en (zorg)professional. Doen waar we goed in zijn: de behandeling van complexe psychische problemen. Door wetenschappelijk onderzoek en voortdurende scholing van onze professionals ontwikkelen we ons behandelaanbod constant door. Dat is waar GGZ inGeest voor staat.

GGZ inGeest  
Postbus 74077  
1070 BB Amsterdam  
[www.ggzingeest.nl](http://www.ggzingeest.nl)

Maart 2026

