



# GROEPSTHERAPIE VOOR OCS

Verskillende recente wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat cognitieve gedragstherapie (CBT) een doeltreffende behandeling is voor een obsessieve-compulsieve stoornis (OCS). CBT wordt dan ook gezien als de meest aangewezen psychotherapeutische behandeling voor OCS. Therapie in groep blijkt daarbij even doeltreffend als individuele therapie. Ook het UZ Gent biedt deze vorm van groepstherapie aan.

## Behandeling

Binnen de groepstherapie gebruiken we verschillende wetenschappelijk bewezen behandelprincipes. Deze principes komen ook vaak aan bod binnen individuele therapie bij OCS en hebben hun doeltreffendheid bewezen in het verbeteren van de klachten.

### Exposure met Responspreventie (ERP)

U wordt geleidelijk blootgesteld aan de angsten en spanning die bepaalde prikkels, beelden of gedachten oproepen. Daarbij krijgt u de instructie om de dwanghandelingen die u vaak uitvoert te onderdrukken. Dat gebeurt stapsgewijs.

### Cognitieve therapie

De obsessies of dwanggedachten waar u last van hebt, worden aangepakt via cognitieve technieken.

### Alternatieve copingmechanismes

We zoeken naar alternatief copinggedrag en leren het u aan.

## Meedwangen

We spreken van 'meedwangen' wanneer gezins- of familieleden of andere belangrijke personen in uw leven bepaalde OCS-handelingen overnemen of uw OCS- of vermijdingsgedrag mogelijk maken. Dat meedwangen kan OCS in stand houden. Daardoor is er steeds meer interesse in de ontwikkeling van OCS-behandelingen in familieverband.

Aan de groepstherapie neemt daarom een inwonend familielid deel, zoals uw partner, ouder, broer, zus enz. Bij de therapie hoort ook een studie waarmee we die betrokkenheid van een familielid willen evalueren, om zo uw genezing te kunnen versnellen, de emotionele belasting en het meedwangen te verminderen en uw levenskwaliteit te verbeteren.

## Praktisch

### Voorwaarden

Om deel te nemen aan deze groepstherapie moet u voldoen aan de volgende voorwaarden:

- ▲ U maakt momenteel een episode door van een obsessieve-compulsieve stoornis.
- ▲ U bent minstens 18 jaar en hoogstens 65 jaar oud.
- ▲ U bent bereid om deel te nemen aan dit onderzoek, aangezien de doeltreffendheid van deze groepstherapie wordt onderzocht.
- ▲ Een inwonend familielid is bereid om deel te nemen.
- ▲ U en uw familielid zijn bereid om een aantal vragenlijsten in te vullen:
  - voor en na deelname
  - 6 en 12 maand na beëindiging van de groepstherapie

### Verloop

De groepstherapie bestaat uit 12 sessies van telkens anderhalf uur. U komt in één van twee groepen terecht:

- ▲ De groep waarbij ook uw familielid betrokken wordt tijdens de volledige groepstherapie.
- ▲ De groep waarbij de groepstherapie alleen gegeven wordt aan patiënten met OCS, zonder uw familielid.

In welke groep u terecht komt (met of zonder familielid) wordt volledig willekeurig bepaald. U kunt dit dus niet kiezen.

### Tijdstip

De sessies vindt telkens plaats op de volgende tijdstippen:

- ▲ enkel OCD-patiënten: op woensdag van 9 tot 10.30 uur
- ▲ mét familieleden: op dinsdag van 17 tot 18.30 uur

### Kostprijs

De groepstherapie is gratis.

### Locatie

De groepstherapie vindt plaats op de afdeling Angst- en stemmingsstoornissen van de dienst Psychiatrie in het UZ Gent.

U kunt zich aanmelden bij het onthaal Psychiatrie voor volwassenen.

## Inschrijven

De groepstherapie vindt 2 keer per jaar plaats (in de loop van het voorjaar en het najaar). U kunt zich inschrijven via uw behandelende arts, therapeut of verpleegkundige. Deze hulpverleners nemen contact op met het secretariaat (tel. 09 332 43 94). Zij plaatsen u op een wachtlijst, waarna u gecontacteerd wordt voor een intakegesprek voor de start van de groepstherapie.

## Begeleiding

Deze groepstherapie wordt gegeven door psychiater dr. Hannelore Tandt en psychotherapeut dr. Lemke Leyman, beiden getraind en gespecialiseerd in CBT.