Dialectische gedragstherapie - DGT

groepstraject voor emotieregulatie

meer veerkracht
en
levenskwaliteit

DGT helpt als je last hebt van volgende klachten:

overweldigd worden door emoties, stemmingsschommelingen, moeilijkheden met emotieregulatie, gevoelens van agressie, verlatingsangst, gevoelens van leegte, paranoïde gedachten, zelfbeschadigend gedrag, suïcidaliteit, dissociatie, destabiliserende gevolgen in je dagelijks leven na trauma.

DGT is meer een **doe-therapie** dan een praat-therapie. Je gaat aan de slag met je cognities (hoe jouw gedachten werken), met emotieregulatie, impulsbeheersing en met je interpersoonlijke relaties.

De dialectiek van DGT gaat over een goede balans vinden tussen enerzijds **acceptatie** van de hindernissen en uitdagingen die het leven met zich meebrengt en daarop beter kunnen meedeinen, en anderzijds **verandering** door situaties op te lossen maar ook verandering van de manier waarop je met moeilijke situaties omgaat en hoe jij je daarbij voelt.

Met de vaardigheden die je met DGT leert wordt je leven fijner.

Hoe ziet het volledige DGT-programma eruit?

Het programma is gebaseerd op de Dialectische Gedragstherapie en werkboeken van Marsha Linehan.

- **Intake (verplicht)**
  Tijdens een individueel gesprek bekijken we of het groepstraject goed aansluit bij jouw noden. Het kan zijn dat een individueel traject meer past bij jou.

- **Vaardighedentraining bestaande uit vier modules**
  Elke module bestaat uit vijf sessies in groep van telkens drie uur.

  Aan de hand van **psycho-educatie** krijg je onderbouwde uitleg zodat je leert waar het om gaat.

  Je krijgt diverse **praktische tools** waarmee je de samenhang tussen je emoties en je gedrag onderzoekt. En je leert veel verschillende vaardigheden hanteren waardoor je minder last hebt van emotionele klachten.

- **Thuis oefenen**
  Tussen de groepssessies ga je thuis aan de slag met opdrachten om je de vaardigheden eigen te maken. Zo verwerf je gaandeweg meer **controle over je emoties en je gedrag**.

DGT werkt.

Wat houden de vier vaardigheidstrainingmodules in?

Module 1 Biosociale theorie + mindfulness-vaardigheden (verplichte module)

Biosociale theorie

Er is een mogelijke samenhang tussen jouw persoonlijke eigenheid of jouw levensgeschiedenis en de manier waarop jij op situaties reageert. Misschien is er ook een verband met een niet-validerende houding vanuit je omgeving. Dat kan ertoe geleid hebben dat je onvoldoende vaardigheden verworven hebt om je gevoelens en emoties te begrijpen, ze te verdragen of ermee om te gaan. Tijdens het DGT-traject verwerf je die vaardigheden. Ook het mogelijke verband met **traumatische stress** en de impact daarvan op emotieregulatie komt aan bod.

Je krijgt de eerste sessie al **tools** mee die je zal gebruiken tijdens het DGT-traject en waar je al meteen mee aan de slag kan.

Mindfulness

Het leven kan overweldigend zijn. Met specifieke oefeningen leer je anders in het leven te staan. Je leert je gedachten en emoties op een passende afstand zetten. Je kunt dan beter kiezen **hoe je met situaties omgaat** of erop reageert zodanig dat jij je er beter bij voelt. Mindfulness heeft ook een positief effect op je zelfbeeld.

De volgende drie modules kun je pas volgen nadat je de eerste module hebt gevolgd. Je leert er namelijk tools en vaardigheden die je nodig hebt voor de volgende modules.

Module 2 Emotieregulatie-vaardigheden

Je leert de functie en werking van je emoties begrijpen. Je leert hoe je **minder belast kunt worden door jouw emoties**. Je krijgt ook manieren aangereikt om je emotionele reacties te veranderen waar nodig of je emoties te verdragen waar het niet anders kan. Door meer positieve emoties te leren ervaren krijg je een algemeen fijner gevoel over je leven.

Module 3 Frustratietolerantie-vaardigheden

Je leert **omgaan met frustraties** bij moeilijke situaties of crisissen aan de hand van verschillende bruikbare technieken. Door middel van betere copingstrategieën zul je je vrijer voelen. Met **acceptatie-vaardigheden** leer je omgaan met onverwachte situaties, die zich vaak in het leven voordoen.

Module 4 Intermenselijke effectiviteit

Je leert hoe je op een effectieve manier kunt bereiken wat jij nodig hebt en hoe je fijne relaties met anderen kunt opbouwen of behouden, met **minder spanningen en conflicten**. Weliswaar met respect voor jezelf en jouw waarden. Je leert ook destructieve relaties stop te zetten.

Praktisch

Begeleiding
Dit traject wordt begeleid door Miriam De Rycke, integratief psychotherapeut en traumatherapeut.

We werken in een klein groepje van maximum 6 personen. Plaatsen zijn dus beperkt.

Kostprijs
Intake 80 euro
Een module beslaat vijf sessies en kost 395 euro - inclusief werkmateriaal, dranken, versnaperingen en een fijne sfeer. Je schrijft in per module.

Terugbetaling mutualiteit
De meeste mutualiteiten betalen 10 à 20 euro terug per sessie.

Groepstraject Oost-Vlaanderen
Regio Gent / Meetjesland – exacte locatie volgt

Data
Info volgt op de website.

Aanmelden
miriamderycke@deveelsprong.be
0474/35 11 16

Verminder je emotioneel lijden
en leid een tevreden leven