

Brochure Ambulante DGT-training – Andante

Dialectische gedragstherapie

Dialectische gedragstherapie (DGT) werd ontwikkeld door de Amerikaanse psychologe Marsha Linehan en is geschikt voor mensen die kampen met o. a. volgende klachten:

- Heftige, overweldigende emoties of regelmatige stemmingswisselingen
- Impulsieve beslissingen nemen
- Zwart-wit denken; denken (en soms handelen) in uitersten, en geen gulden middenweg kunnen vinden
- Problemen in relaties met andere mensen, bvb. een patroon van aantrekken en afstoten
- Gevoelens van leegte
- Angst om in de steek gelaten te worden
- Jezelf heel klein voelen in vergelijking met anderen
- Je snel verwaarloosd of tekortgedaan voelen
- Pogingen om met heftige emoties om te gaan zoals
 - Zelfverwonding
 - Eetproblemen
 - Middelenmisbruik (drugs, medicatie, alcohol)
 - Zelfmoordgedachten, -plannen of -pogingen
- Verlies van contact met de realiteit.

Het gaat om een **training** waarin we aan de hand van theorie en oefeningen werken rond **4 vaardigheden**:

1. Communicatievaardigheden

Deze vaardigheden richten zich op het omgaan met andere mensen, zoals het leren nee zeggen, iets leren vragen, conflicten oplossen, grenzen stellen, enz... We bespreken hoe je dit kan doen op een goede, constructieve manier, zonder dat dit ten koste gaat van je relatie en/of je zelfrespect.

2. Emotieregulatie

Vat leren krijgen op je emoties, door ze te leren (h)erkennen, benoemen en begrijpen wat ze betekenen. Daarnaast besteden we aandacht aan het bevorderen van je emotionele draagkracht.

3. Crisisvaardigheden

Deze vaardigheden helpen om moeilijke en emotionele momenten door te komen of te overleven, zonder de situatie erger te maken, of bruggen op te blazen. Het gaat hier niet om wonderoplossingen, maar om kleine maatregelen die een crisismoment (iets) draaglijker kunnen maken.

4. Aandachtsvaardigheden

Deze vaardigheden richten zich op het bewust leren omgaan met en aandacht besteden aan jezelf en je omgeving. Mild omgaan met jezelf staat hier op de voorgrond (zie mindfulness).

De training verloopt in 4 modules van 7 weken, en duurt dus **28 weken**. Vaardigheden 1., 2. & 3. vormen telkens één module. De aandachtsvaardigheden komen tussendoor aan bod. In module 4 herhalen we nog eens de essentie, en nemen we tijd om te oefenen.

Data en locatie training

De training gaat door te **Andante Merksem**, Bredabaan 579, 2170 Merksem. Deze vestiging is vlot bereikbaar met het openbaar vervoer (tram 2 of 3, halte Oudebareel); er is voldoende parkeerruimte achter het gebouw.

De training gaat door van september tot mei. Bij voldoende kandidaten gaat er ook een tweede training door van januari tot juni, met een terugkommodule na de zomer. De sessies gaan wekelijks door, en dit ofwel op donderdag, ofwel op vrijdag. Tijdens de schoolvakanties gaan de sessies niet door. Een sessie ziet er ongeveer als volgt uit:

- 14u00-14u15: Aandachtsoefening en opening sessie
- 14u15-15u15: Huiswerkbespreking
- 15u15-15u25: Pauze (met koffie)
- 15u25-16u25: Theorie en oefening
- 16u25-16u30: Afronding

De trainingen worden telkens gegeven door 2 therapeuten. De trainers die DGT geven zijn Petra Desmyter, Nicolas Mercenier, Joline Rediers en Eline Kegels.

Tarieven

Deelnemers betalen per sessie de bijdrage die ze zouden betalen voor een individuele consultatie bij Andante. Vanaf 1 mei 2013 gelden er nieuwe tarieven voor de niet-medische consultaties:

€11 (€77 per module)	Standaardtarief
€4 (€28 per module)	Verminderde bijdrage voor: - Wie recht heeft op een verhoogde tegemoetkoming of OMNIO-statuuat heeft (RIZIV) - Wie in budgetbegeleiding is bij een OCMW of CAW - Jongeren die op eigen initiatief consulteren
€ 0	In uitzonderlijke situaties wordt geen bijdrage gevraagd, dit kan aangevraagd worden via de teamcoördinator.

Gelieve ter bevestiging van je inschrijving het bedrag van de eerste module te storten op het rekeningnummer **BE42-7775-9140-6854** met vermelding van je **Naam - DGT en Module 1**. Bij de start van de training stort je het resterende bedrag (3 modules). Indien nodig, is een gespreide betaling bespreekbaar.

Hoe aanmelden?

Voor een aanmelding voor deze groepstherapie neem je telefonisch contact op via **03/361.11.11**. Dit nummer is bereikbaar op werkdagen van 09.30u tot 12.00u en van 13.00u tot 15.00. Een hulpverlener van de volwassenenteams is beschikbaar voor overleg van 11.00u tot 12.00u en van 14.00u tot 15.00u.

Let op: individuele therapie is een voorwaarde om te kunnen deelnemen aan deze training !

Afspraken in de training

Tijdens de sessies

1. We verwachten dat je meewerkt aan een constructieve sfeer tijdens de sessies. Respect voor elkaars mening is belangrijk, ook al is die mening verschillend van de jouwe.
2. Het groepsgeheim houdt in dat persoonlijke informatie die in de groep wordt besproken binnen de groep blijft.
3. We beginnen stipt om 14u met de sessie, dus zorg ervoor dat je op tijd komt, om de sessie niet te hoeven storen als je later binnenkomt.
4. Drinken nemen, of naar toilet gaan gebeurt tijdens de pauze.
5. Gsm's worden op tijdens de sessie uit of op stil gezet. Belangrijke telefoons kunnen voor of na de sessie, of tijdens de pauze. Tijdens de sessie gebeld worden is slecht voor je concentratie, en storend voor de andere deelnemers en trainers.
6. Je mag niet onder invloed van alcohol of drugs naar de sessies komen.
7. We verwachten dat je bereid bent om te zoeken naar alternatieven voor (zelf)destructief gedrag.

Aanwezigheid

1. We verwachten dat je je engageert om elke sessie aanwezig te zijn. Bij een geplande afwezigheid breng je ons op voorhand op de hoogte (bvb. telefonisch of in de sessie daarvoor).
2. Na gemiste sessie nodigen we je uit om er iets over te zeggen in groep en je aanwezigheid te herstellen.
3. Indien je zonder te verwittigen afwezig bent, zullen we je na de sessie telefonisch contacteren om dit te bespreken. Het is dan de bedoeling dat je telefonisch bereikbaar bent.
4. Je mag maximum twee keer per module afwezig zijn. Bij meer afwezigheden stopt je deelname aan de training, ongeacht de reden van je afwezigheid.
5. Indien er minder dan 4 deelnemers aanwezig zijn, gaat de sessie niet door.

Individuele therapie

1. In de training komen soms moeilijke thema's aan bod. Het is belangrijk dat je dit met je individuele therapeut verder kan bespreken. Daarom verwachten we dat je naast de training ook individuele begeleiding volgt, en dit minstens tweewekelijks. Indien nodig moet dit ook wekelijks kunnen doorgaan.
2. Indien je met deze begeleiding stopt, stopt ook je deelname aan de training.
3. De trainers overleggen regelmatig met je individuele therapeut. Wanneer je zonder te verwittigen afwezig bent, geven we dit door aan je individuele therapeut.

Huiswerk

1. Op het einde van elke sessie geven we huiswerk mee. Dit lijkt wellicht wat schools, maar het is de beste manier om de theorie uit de sessies te vertalen naar je eigen dagelijkse leven. We verwachten daarom dat je dit huiswerk ter harte neemt, en bereid bent om dit bij het begin van elke volgende sessie te bespreken.
2. Voor vragen in verband met je huiswerk, mag je ons bellen tijdens de werkuren.

Interessante boeken (niet verplicht!):

Werkboek Dialectische Gedragstherapie: Omgaan met overweldigende emoties. M. McKay, J. Wood en J. Brantley (2008). Uitgeverij Hogrefe. ISBN 9789079729012

Je gevoel in balans. Sheri Van Dijk (2012). Uitgeverij Hogrefe. ISBN 9079729760