

DGT TRAINING VOOR CLIËNTEN, FAMILIES, VRIENDEN EN BELANGRIJKE ANDEREN.

Structuur van de training per bijeenkomst.

BIJEENKOMST 1

- Wat gaan we doen.
 - Voorstellen
 - Informatie over Dialectische Gedrags Therapie (DGT)
 - Informatie over de borderline persoonlijkheidsstoornis
 - Informatie over het behandelprogramma

BIJEENKOMST 2

- Overzicht over de inhoud van de vorige bijeenkomst, met name de biosociale theorie (het behandelhuis)
- Vragen of opmerkingen
- Inhoud van het programma
 - Voor de cliënten
 - Voor de familie/vrienden
- Afspraken

Inhoud van deel 2

- De volgende bijeenkomsten: wat gaan we doen
 - Vaardigheden oefenen
 - Anders gaan communiceren
 - Bestendigen van verandering

BIJEENKOMST 3 KERNOPLETTENDHEID

- Mindfulness oefening
- Vragen n.a.v. de vorige keer
- (Vragen over) het huiswerk
- Pauze
- Samen oefenen
 - Paren oefening binnen familie/systeem
 - Beschrijven van emotionele/redelijke en wijze geest
- Afsluiting

BIJEENKOMST 4, INTERMENSELIJKE EFFECTIVITEIT

- Mindfulness oefening
- Vragen n.a.v. de vorige keer
- (Vragen over) het huiswerk
- Pauze
- Samen oefenen
 - Conflicterende prioriteiten
 - Mythes
- Afsluiting

BIJEENKOMST 5, EMOTIEREGULATIE

- Mindfulness oefening
- Vragen n.a.v. de vorige keer
- (Vragen over) het huiswerk
- Pauze
- Samen oefenen
 - Mythes
 - Positieve emoties scheppen, levensbeheersing
- Afsluiting

BIJEENKOMST 6, CRISISVAARDIGHEDEN/ RADICALE ACCEPTATIE

- Mindfulness oefening
- Vragen n.a.v. de vorige keer
- (Vragen over) het huiswerk
- Pauze
- Samen oefenen
 - Afleiden, de situatie verbeteren, half glimlachen
 - Radicale acceptatie
 - Afsluiting

BIJEENKOMST 7

Evaluatie van besproken vaardigheden

BIJEENKOMST 8

Evaluatie van de bijeenkomsten

Hoe verder

Afscheid