


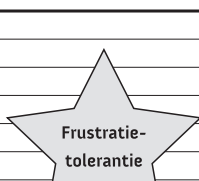



Dagboekkaart dialectische gedragstherapie				naam: _____		tijdens sessie ingevuld? J N		hoe vaak ingevuld? __ dagelijks __ 2-3x __ 4-6x __ eenmaal		eerste invuldag: dag __ maand __ jaar __							
Om- cirkel start- dag	Hoogste drang tot:			Hoogste score voor elke dag:			drugs/medicijnen				handelingen		emoties		optioneel		
	suicide	zelf- bescha- diging	drugs- gebruik	emotio- neel leed	lichamel- ijke klachten	geluks- gevoel	alcohol	drugs	med. op voorschrift	med. vrij verkrijgb/ naar beh.	*						
	0 - 5	0 - 5	0 - 5	0 - 5	0 - 5	0 - 5	# welke?	# welke?	J/N	# welke?	J/N	#	0 - 7				
ma																	
di																	
wo																	
do																	
vr																	
za																	
zo																	
medicatieverandering deze week:							*toepassingscore vaardigheden: 0 = niet aan gedacht, niet gebruikt 1 = aan gedacht, niet gebruikt, wilde ik niet 2 = aan gedacht, niet gebruikt, wilde wel 3 = geprobeerd maar kon het niet 4 = geprobeerd, kon het wel maar hielp niet 5 = geprobeerd, kon het, hielp wel 6 = automatisch gebruikt, 7 = automatisch gebruikt, hielp wel										
opgegeven huiswerk en resultaten deze week:							Drang tot:				aan begin sessie (0-5)		Vertrouwen dat ik in staat ben te veranderen of reguleren:		aan begin sessie (0-5)		
							stoppen met therapie						emoties				
							drugsgebruik						handelingen				
							suicide						gedachten				
Belangrijkste vaardigheden deze week:																	

dagboekkaart DGT		wanneer/hoe vaak ingevuld? dagelijks __ 2-3x __ 4-6x __ 1x __ tijdens sessie __ per vaardigheid; omcirkel dag dat deze is geoefend															
<p>BETOVER Beschrijf, Toon gevoelens, Opkomen voor jezelf, Versterk OOST Oplettend en mindful blijven, Onderhandel en Straal zelfvertrouwen uit, VIVO Vriendelijk zijn, Interesse tonen, Valideren en Ontspannen in de omgang zijn, OEWW Oprecht zijn, Excuses (alleen als ze terecht zijn), Aan Waarden vasthouden, Waarheidsgetrouw zijn, ABC Anticiperen op een situatie, Bouwen aan meesterschap, Cultiveren van positieve emoties, LEVENSBEBEERSING Behandel Lichamelijke kwalen; Zorg voor een evenwichtig eetpatroon; Vermijd stemmingsveranderende drugs; Zorg voor een evenwichtig slaappatroon, zorg voor voldoende beweging en bouw beheersing op, KALM Koude gebruiken om de gezichtstemperatuur te verlagen, Adem langzamer, Laat je spieren los, ontspan ze, Meer en intensief bewegen</p>	 <p>Mindfulness</p>	wijze geest	ma	di	wo	do	vr	za	zo								
		observeer: enkel opmerken	ma	di	wo	do	vr	za	zo								
		beschrijf: geef woorden, alleen de feiten	ma	di	wo	do	vr	za	zo								
		participeer: stap in de ervaring	ma	di	wo	do	vr	za	zo								
		niet-oordelend	ma	di	wo	do	vr	za	zo								
	eén ding tegelijk: in het moment	ma	di	wo	do	vr	za	zo									
	effectief: doen wat werkt	ma	di	wo	do	vr	za	zo									
	 <p>Intermenselijke effectiviteit</p>	BETOVER	ma	di	wo	do	vr	za	zo								
		OOST	ma	di	wo	do	vr	za	zo								
		VIVO	ma	di	wo	do	vr	za	zo								
		OEWW	ma	di	wo	do	vr	za	zo								
		de middenweg bewandelen: dialectiek	ma	di	wo	do	vr	za	zo								
	 <p>Emotie-regulatie</p>	validering	ma	di	wo	do	vr	za	zo								
		strategieën voor gedragsverandering	ma	di	wo	do	vr	za	zo								
		feiten checken	ma	di	wo	do	vr	za	zo								
tegengesteld handelen		ma	di	wo	do	vr	za	zo									
probleemoplossing		ma	di	wo	do	vr	za	zo									
 <p>Frustratie-tolerantie</p>	Anticiperen op een situatie A	ma	di	wo	do	vr	za	zo									
	Bouwen aan meesterschap B	ma	di	wo	do	vr	za	zo									
	Cultiveren van positieve emoties C	ma	di	wo	do	vr	za	zo									
	Kwetsbaarheid verminderen: LEVENSBEBEERSING	ma	di	wo	do	vr	za	zo									
	Mindfull zijn over actuele emotie	ma	di	wo	do	vr	za	zo									
 <p>Frustratie-tolerantie</p>	CRISIS STOP-vaardigheid	ma	di	wo	do	vr	za	zo									
	OVERLEVING voors en tegens	ma	di	wo	do	vr	za	zo									
	KALM	ma	di	wo	do	vr	za	zo									
	afleiding	ma	di	wo	do	vr	za	zo									
	zelftroost	ma	di	wo	do	vr	za	zo									
	moment verbeteren	ma	di	wo	do	vr	za	zo									
	REALITEIT radicale acceptatie	ma	di	wo	do	vr	za	zo									
	ACCEPTATIE lichte glimlach, open handen	ma	di	wo	do	vr	za	zo									
bereidwilligheid, mindfulness actuele gedachten	ma	di	wo	do	vr	za	zo										

De DGT-vaardigheden. Handleiding voor de vaardigheidstraining dialectische gedragstherapie. M.M. Linehan © 2016.

De uitgever verleent de afzonderlijke koper beperkte niet-overdraagbare toestemming tot kopiëren van deze pagina voor eigen gebruik.