

DGT TRAINING VOOR CLIËNTEN, FAMILIES, VRIENDEN EN BELANGRIJKE ANDEREN

Structuur van de training per bijeenkomst

Bijeenkomst 1

- Voorstellen
- Informatie over Dialectische Gedragstherapie (DGT)
- Informatie over de borderline persoonlijkheidsstoornis (BPS)
- 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



Dialexis