

Dialectische gedragstherapie of DGT

meer veerkracht en levenskwaliteit

DGT is een therapievorm die **helpt bij volgende klachten**: overweldigd worden door emoties, stemmingsschommelingen, gevoelens van agressie, verlatingsangst, gevoelens van leegte, paranoïde gedachten, zelfbeschadigend gedrag, destabiliserende gevolgen in je dagelijks leven na trauma, suïcidaliteit, dissociatie.

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.

Welke aspecten komen aan bod?

- **Biosociale theorie**

Er is een mogelijke samenhang tussen jouw persoonlijke eigenheid of jouw levensgeschiedenis en de manier waarop jij op situaties reageert. Verder is er misschien ook een verband met een invaliderende houding vanuit je omgeving. Hoe dat in elkaar zit wordt duidelijk tijdens DGT. Het kan zijn dat je onvoldoende vaardigheden verwierf om je gevoelens en emoties te begrijpen, te verdragen of ermee om te gaan. Met DGT verwerf je deze vaardigheden.

- **Praktische tools** waarmee je de samenhang tussen je emoties en je gedrag onderzoekt. Samen met de therapeut bepaal jij rond welke doelen of klachten je wil werken.

4 modules

Mindfulness-vaardigheden

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 te zetten. Zo krijg je meer handlingskeuze waardoor je met situaties kan omgaan op een manier waar jij je beter bij voelt. Mindfulness heeft ook een positief effect op je zelfbeeld.

Emotieregulatie-vaardigheden

Je leert de functie en werking van emoties begrijpen. Verder leer je hoe je minder belast kunt worden door emotionele kwetsbaarheid en emotioneel lijden. Je krijgt ook manieren aangereikt om je emotionele reacties te veranderen waar nodig.

Frustratietolerantie-vaardigheden

Je leert omgaan met moeilijke situaties of crisissen aan de hand van verschillende bruikbare technieken. Zo zul je je vrijer voelen. Met **acceptatie-vaardigheden** leer je omgaan met de realiteit van het leven, die zich vaak in onverwachte situaties aandient. Dat doe je door je Wijze geest in te zetten.

Intermenselijke effectiviteit

Je leert hoe je op een effectieve manier je doelen kan bereiken. Verder leer je ook fijne relaties met anderen op te bouwen of te handhaven en je leert destructieve relaties stop te zetten. Met DGT bouw je ook meer zelfrespect op.

- **Psycho-educatie**

Dit alles wordt ondersteund door onderbouwde uitleg zodat je weet waar het over gaat.

- **Werkboeken**

Tussen de individuele sessies in ga je thuis aan de slag met opdrachten om je de vaardigheden eigen te maken. Zo verwerf je gaandeweg meer en meer controle over je emoties en je gedrag.

- **Telefonische coaching**

Indien gewenst kun je door middel van *coachingminuten* de DGT-vaardigheden in real-life leren toepassen met ondersteuning van je DGT-therapeut.

De dialectiek van DGT draait om de goede balans te vinden tussen enerzijds **acceptatie** van de hindernissen en uitdagingen die het leven met zich meebrengt en daarop beter kunnen meedeinen, en anderzijds **verandering** van de manier hoe jij daarmee omgaat en hoe jij je daarbij voelt.

www.deveelsprong.be

Gent . Antwerpen . Bassevelde (Assenede) . online