

## Meer informatie:

Katrien Bruneel

0468/166 113

(beluurtje van maandag tem  
zaterdag tussen 9.00 en 10 uur)  
of [katrien@oeboentoe.be](mailto:katrien@oeboentoe.be)

Joke Bruyneel

0477/785079

[joke1980bruyneel@gmail.com](mailto:joke1980bruyneel@gmail.com)

## Praktisch

### WAAR?

Praktijk Oeboentoe

Eentveldstraat 47

9910 Knesselare

### WANNEER?

De basismodule omvat 3 contactmomenten op woensdag van 9u tot 11.30u en een familiebijeenkomst als afsluitend moment. De volgende modules gaan eveneens door op woensdagvoormiddag gedurende 5 weken.

### KOSTPRIJS?

Het intakegesprek kost €75, volgende sessies kosten €40 per sessie. Je inschrijving is definitief na betaling van het volledige bedrag voor de start van elke module. De meeste mutualiteiten betalen een gedeelte van het inschrijvingsgeld terug.

### START

Deelnemen kan na een intakegesprek bij Joke of Katrien waar in samenspraak bekeken wordt als DGT aansluit bij jouw wensen en mogelijkheden. Mogelijks gaan we daarnaast op zoek naar andere ondersteuning uit jouw netwerk of gespecialiseerde hulp van bv. een psychiater.



# Bedagsaam

DGT-PROGRAMMA

## Ambulant DGT-programma

### Op de wip tussen verandering en acceptatie

'BEDAGSAAM' is een intensieve groepstraining gebaseerd op de principes van de Dialectische Gedragstherapie volgens Marsha Linehan. Tijdens de training worden vaardigheden aangeleerd die je helpen om te gaan met heftige emoties en belemmerende overtuigingen. Je wordt je bewust van je eigen gedrag, je leert dit te analyseren en er wordt actief ingezet op gedragsverandering waar nodig.



### VOOR WIE?

Voor jongeren vanaf 16 en volwassenen die emotieregulatie-problemen ervaren en voortdurend schommelingen ervaren in hun denken, voelen en handelen.

Voor al wie merkt vast te lopen in overspoelende emoties, (zelf)destructief gedrag, verstoorde relaties en een negatief zelfbeeld en baat zou hebben bij concrete handvaten om hiermee aan de slag te gaan.

### DOOR WIE?

Joke Bruyneel is DGT-coach en psychiatrisch verpleegkundige verbonden aan het behandelprogramma 'persoonlijkheidsproblematiek' HI-Cadans van Karus Campus Gent.

Katrien Bruneel is psychotherapeute en DGT-coach. Ze werkte als beeldend therapeute op een DGT-afdeling.

## Inhoud trainingen

### ORIENTATIE EN COMMITMENT

Binnen de oriëntatiemodule staan we stil bij de uitgangspunten van DGT, maken jullie kennis met de elementen van gezond leven en leer je werken met een aantal tools die gangbaar zijn in DGT. Je zoekt samen met jouw coach uit of DGT iets is waar jij baat bij hebt. Er is ook aandacht voor je naasten in de afsluitende familiebijeenkomst.

### MINDFULNESS/KOV

Deze module is de kapstok van de behandeling. Je leert op een oordeelvrije manier aandacht te hebben voor je denken, voelen en doen en met volle aandacht in het leven te staan.

### STRESSREGULATIE

Hierin leer je omgaan met hoogoplopende emoties.

### EMOTIEREGULATIE

Het leren opmerken, beschrijven, verdragen van je (pijnlijke) emoties en deze constructief leren reguleren, staat hier centraal.

### SOCIALE VAARDIGHEDEN

In deze module ga je stilstaan bij hoe je vaardig je grenzen kan aangeven, hoe je contacten kunt aangaan en verbeteren en hierbij oog kunt hebben voor jouw eigenwaarde. Je leert problemen in de relaties te analyseren en gaat op zoek naar oplossingen ervoor.

## Wat moet je nog weten?

### COMMITMENT!

Bereidwilligheid is een belangrijk concept binnen DGT. Wij vragen je om dagelijks te oefenen met de aangeleerde vaardigheden om zo stap voor stap je oude gedrag los te laten. Na elke sessie krijg je oefeningen mee waarmee je thuis aan de slag gaat. Deze kunnen besproken worden met je coach om dan terug te koppelen op het volgende contactmoment met de groep.

### BASIS

De oriëntatie en KOV vormen de basis van DGT. Na elke module bekijken we samen met jou wat je verder nodig hebt, alsook of je de vaardigheden voldoende beheerst om ze effectief toe te passen in je dagelijks leven. We bepalen dan in overleg met jou welke volgende modules voor jou zinvol kunnen zijn.

### INDIVIDUELE COACH

Je zoekt zelf een individuele coach die vertrouwd is met DGT en jou ondersteunt in het toepassen van de aangeleerde vaardigheden. Als jij daarmee akkoord gaat, wordt je coach geïnformeerd over de behandeling en indien gewenst kan die een consultatie vragen.

