

Deze behandeling is bedoeld voor jongvolwassenen die heftige emoties ervaren en die moeite hebben hun gedrag te controleren en problemen ervaren rond zelfbeeld en het hebben van relaties. Denk hierbij aan woedeaanvallen, zelfbeschadiging, middelenmisbruik, suïcidale gedachten.

### **Doel**

Er zijn een aantal modules met als doel het vergroten van:

- Aandachts-vaardigheden
- Crisis-vaardigheden
- Omgaan met emoties
- Omgaan met relaties

### **Werkwijze**

We werken volgens de methode van de DGT (Dialectische Gedragstherapie volgens Linehan). Waarbij je leert gedrag waardoor je in de problemen komt te verminderen en gedrag wat je helpt te vergroten.

De behandeling maakt onder andere gebruik van een werkboek waaruit huiswerkopdrachten worden gemaakt. Het groepsproces biedt vooral steun en herkenning. De therapie bestaat uit het leren van zowel veranderingsgerichte- als ook accepterende strategieën. Wekelijks zijn er individuele gesprekken met een vaste therapeut. Elke drie maanden is er een familiemiddag.

Voorafgaand aan de groepsbehandeling is er een commitmentfase: in minimaal vier individuele gesprekken wordt aandacht besteed aan de motivatie en doelen voor de behandeling. Aan het eind van deze fase wordt bepaald of je kan starten in de groep. Dit wordt vervolgens vastgelegd in een gezamenlijk contract.

### **Duur, frequentie, vorm**

De therapie vindt plaats op twee dagen per week met in totaal drie groepsonderdelen. Naast de groepsonderdelen is er een wekelijks individueel contact met een vaste therapeut. De duur van de behandeling is maximaal één jaar.

## **DGT Dagklinische groepstherapie**

- Voorafgaand aan groepsbehandeling vier individuele gesprekken over motivatie en behandeldoelen
- Twee dagen per week, drie groepsonderdelen, maximaal een jaar
- Wekelijks individuele gesprekken met vaste therapeut
- Wetenschappelijk bewezen effectief
- Familiemiddagen maximaal 4 per jaar

Telefoonnummer secretariaat 075 650 24 40