

Dialectische Gedragstherapie

In dit programma doorloop je de volledige DGT-vaardigheidstraining zonder dat een opname noodzakelijk is. In groep werk je aan nieuwe vaardigheden om meer rust, balans en controle te ervaren in je leven.

VOOR WIE?

Voor **volwassenen** die:

- Last hebben van intense emoties die moeilijk te beheersen zijn.
- Impulsief gedrag vertonen, zoals zelfbeschadiging of suïcidale gedachten.
- Moeite hebben met het aangaan en onderhouden van relaties en sociale contacten.
- Leven met een borderline persoonlijkheidsstoornis of vergelijkbare problematiek.

DEELNAMEVOORWAARDEN

Deelname is mogelijk als je:

- Bereid bent om actief deel te nemen aan groepssessies.
- Motivatie hebt om te werken aan je eigen herstel.
- Voldoende stabiliteit hebt om deel te nemen aan de therapie.

⚠ Een belangrijke voorwaarde voor deelname is dat je je (minstens vanaf opstart) laat ondersteunen door een ambulante psycholoog of erkend DGT-coach.

Je kunt **niet deelnemen** als:

- Je in een acute crisis verkeert.
- Er sprake is van ernstige psychotische symptomen.
- Er een actieve middelenverslaving is zonder bereidheid om hieraan te werken.

OPBOUW PROGRAMMA

Module	Duurtijd	Startdatum voor zover gekend	Einddatum
1 Commitment	🕒 6 weken	groep 1: 5 januari 2026	groep 1: 9 februari 2026
		groep 2: 10 november 2026	groep 2: 15 december 2026
2 Kernoplettendheidsvaardigheden 3 Frustratietolerantie	🕒 14 weken	groep 1: 23 februari 2026	groep 1: 8 juni 2026
		groep 2: 11 januari 2027	groep 2: 3 mei 2027
4 Emotieregulatie 5 Intermenselijke vaardigheden	🕒 14 weken	groep 1: 7 september 2026	groep 1: 14 december 2026
		groep 2: 6 september 2027	groep 2: 13 december 2027

PRAKTISCH

- wekelijkse bijeenkomst op maandagvoormiddag
- telkens van 8.30 - 11.30 uur
- max. twaalf deelnemers per groep
- locatie: Heilig Hart leper, Poperingseweg 16

AANMELDEN

Contacteer **Guy Decaluwe**, hoofdverpleegkundige De Stroom:

✉ ambulanteDGT@pzheilighart.be

☎ 057 23 91 83

👉 www.pzheilighart.be/dgt-ambulant

Wanneer je je aanmeldt, nodigen we je altijd eerst uit voor een persoonlijk gesprek. We bekijken samen of dit programma past bij jouw situatie en verwachtingen.