

PRAKTISCH

► Waar

Karus, campus Gent
Gebouw Kasteel, lokaal 'le petit château' (1^e verdiep)
Beukenlaan 20
9051 Sint-Denijs-Westrem

► Wanneer

Het basisaanbod start met 2 dagen (9u30-16u) en wordt vervolgd door 18 weken op dinsdag (9u30-12u) OF op donderdag (13u30-16u).

De verderzetting is op donderdagvoormiddag (van 9u30 tot 12u), al dan niet aangevuld met het VIC-programma op maandagochtend (van 9u30 tot 12u).

► Kostprijs

Twee dagen dagtherapie, erna is de begeleiding van de training gratis. Er wordt enkel een bijdrage €3 per aanwezigheid gevraagd voor deelname in de kosten.



MEER INFO

Inge Claeys via

► 09 244 68 11

► inge.claeys@karus.be

Bereikbaar op dinsdag en woensdag van 8u tot 13u, en op donderdag van 8u tot 16u.

Onderdeel van **het PAKT**

Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Gent - Eeklo - Vlaamse Ardennen

Algemene contactgegevens
Campus Gent:
www.karus.be
09 222 58 94



V.U. KARUS
Caritasstraat 76, 9090 Melle
www.karus.be – info@karus.be

KARUS
TOONAANGEVEND IN
GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

GAANDEWEG

AMBULANT DGT-PROGRAMMA

gebaseerd op de Dialectische Gedragstherapie
van Marsha Linehan



Made by Inge

Campus Gent

KARUS
TOONAANGEVEND IN
GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

AMBULANT DGT-PROGRAMMA

► Voor wie

Voor ambulante cliënten met een emotieregulatie-problematiek.

Voor wie een voortdurende instabiliteit ervaart in denken, doen en voelen.

► Door wie

Ervaren DGT-trainers en therapeuten verbonden aan het behandelprogramma 'Persoonlijkheidsproblematiek' H1 - Cadans van Karus, campus Gent.



Made by Frans

Verandering door acceptatie

INHOUD TRAINING

► Oriëntatie- en commitment

Binnen een **pre-treatmentfase** hebben we aandacht voor de

- oriëntering op de uitgangspunten, de aard en de structuur van de behandeling
- het leren hanteren van een aantal basisinstrumenten
- de levensbeheersing waarin je aandacht schenkt aan het aandachtsvol omgaan met jezelf en je omgeving.

In de basismodule **Mindfulness/KernOplettendheidsVaardigheden** (KOV) leer je hoe je met volledige, niet-oordelende aandacht en energie je kan richten op een taak of activiteit.

Dit wordt aangevuld met vaardigheden uit de **stressregulatie** waarin je onbehagen leert verdragen en accepteren.

► Intermenselijke effectiviteit

Je leert effectief met mensen en met jezelf omgaan door het analyseren van problemen tussen mensen en het zoeken van oplossingen. Hoe leer je effectief wensen te uiten, grenzen aan te geven en op een redelijke manier in te gaan op verzoeken?

► Emotieregulatie

Hoe leer je pijnlijke emoties te verdragen en te reguleren op een manier die minder schadelijk is? Wat is de waarde van emoties, hoe kan je ze benoemen en beleven?

► Psychiatrische consultatie

Een maandelijks gesprek met Dr. Vogels over de evolutie van de behandeling inclusief medicamenteuze ondersteuning.

DUUR EN MODULES

► Basisaanbod

Dit aanbod omvat 'Oriëntatie en Commitment' en loopt gedurende 20 weken à rato van 1 halve dag per week.

► Verderzetting van de training

Hierin gaan we individueel een op maat gemaakt programma organiseren. Er kan gekozen worden uit de module Emotieregulatie (9 weken) & de module Intermenselijke Effectiviteit (9 weken).

Dit alles kan nog aangevuld worden met ons ambulante programma VIC (Versterk Innerlijke Coach).

► Het doorlopen van alle modules vraagt 28 weken oefentijd. Een tweede ronde van 18 weken kan aan te raden zijn om zich de geleerde vaardigheden echt eigen te maken.

COMMITMENT = BELANGRIJK

De hele training staat of valt met de bereidheid van de deelnemers om dagelijks te oefenen met het toepassen van nieuwe vaardigheden en het loslaten van oude gewoontes.

Aan het eind van elke sessie van de verschillende modules krijgen de deelnemers een oefenopdracht mee naar huis. In de volgende sessie brengen ze verslag uit van hun ervaringen daarmee.

Procedure

► Aanmelden en intake

Afspraak maken met Dr. Vogels voor een intakegesprek.

► Individuele coaching

De deelnemer zoekt zelf een individuele coach die bereid is te helpen bij het integreren van geleerde vaardigheden in hun dagelijks leven.

Een coach is iemand die zoveel mogelijk werkt

binnen het DGT-kader.

De coach van de deelnemer zal, mits toestemming, geïnformeerd worden over het DGT behandelkader en kan deelnemen aan een DGT consultatieteam ter ondersteuning.

► Start training

Je wordt opgebeld zodra er plaats is, en er wordt een kennis-makingsmoment gepland.

Er wordt een aanwezigheidsverbintenis opgesteld en afspraken gemaakt.