

# **DGT VOOR JONGEREN**

**15-19 JAAR**

VLAAMS-  
BRABANT

Word je vaak overspoeld door hele heftige, wisselende emoties? Of voel je je juist leeg?

Zijn relaties met je ouders, vrienden, ... soms moeilijk?

Doe je dingen die niet goed voor je zijn, zoals jezelf pijn doen, drugs gebruiken, gevaarlijke situaties opzoeken, ...?  
Dan is DGT misschien wel iets voor jou.

**WAT IS DGT?**

## **DIALECTISCHE GEDRAGSTHERAPIE**

DGT staat voor dialectische gedragstherapie. Dit is een therapievorm die speciaal ontwikkeld werd om je te helpen anders om te gaan met heftige emoties.

Je hebt zowel individuele gesprekken als een groepstraining. Daarin leer je nieuwe manieren om met lastige situaties om te gaan.

Ook je ouders of andere belangrijke mensen in je omgeving komen af en toe op gesprek om anders te leren reageren op moeilijke momenten en je te ondersteunen.

## **WAT LEER JE?**

Bewuste of onbewuste negatieve gedachten kunnen leiden tot heftige emoties en pijn. Soms doe je dan dingen waar je later spijt van krijgt.

In de therapie leer je anders te denken en samen met de therapeuten neem je concrete stappen om anders om te gaan met die pijn en emoties.

Je leert ook dingen accepteren en verdragen die je niet kan veranderen.

*"All people at any given moment are doing the best they can."*

*M. Linehan*

## **VOOR WIE?**

Je bent tussen de 15 en 19 jaar en woont in Vlaams-Brabant.

Je hebt last van heftige, wisselende emoties, je doet soms dingen die schadelijk zijn voor jezelf en/of anderen en je ervaart moeilijkheden in relaties.

Je wil hier zelf iets aan veranderen.

## **AANMELDEN?**

Vul het formulier in via de website:  
<https://www.yuneco.be/aanmelden>

## **LEUVEN-HAGELAND**

De individuele gesprekken gaan door in Leuven, Aarschot, Diest of Tienen, al naargelang wat voor jou het best bereikbaar is. De groepssessies gaan door in Leuven.

## **HALLE-VILVOORDE**

De individuele gesprekken en groepssessies zullen doorgaan in CGG Passant in Dilbeek.

## **VRAGEN?**

Leuven-Hageland:  
DGT LH@yuneco.be

Halle-Vilvoorde:  
DGTHV@yuneco.be