



INSTITUUT VOOR  
PSYCHOLOGISCHE  
PROFESSIONELE  
ONDERSTEUNING

Organiseert

Combinatie Dialectische Gedragstherapie (DGT) in groep +  
individuele begeleiding

April 2025

September 2025



Heb jij vaak intense emoties? Kan je hulp gebruiken bij het ontwikkelen van vaardigheden, het reguleren van emoties of voorkomen van een crisis? Wil jij de relatie met jezelf en anderen verbeteren? Schrijf je dan in voor de groep sessies Dialectische Gedragstherapie (DGT). In dit combinatietraject voor volwassenen krijg je de kans om de voordelen van groepstherapie te combineren met een individueel therapeutisch traject.

- ✓ Basis/mindfulness- vaardigheden
- ✓ Frustratietolerantie vaardigheden
- ✓ Emotieregulatie vaardigheden
- ✓ Intermenselijke vaardigheden

## Wanneer en waar?

Elke donderdag van 10 april 2025 tot en met 3 juli 2025 (engagement voor het volledige traject). 4 tot 8 deelnemers per groep. Kijk op de website van IPO, [www.ipo.be](http://www.ipo.be) voor alle data. De lessen gaan door op de feestdagen 1 mei en 29 mei.

De groepssessies vinden plaats in 2 groepen: om 13.00 – 14.30 (**volzet**) en van 14.45 - 16.15 uur op de IPO vestiging in Antwerpen-Centrum, Tabakvest 87, 2000 Antwerpen

De individuele begeleiding (wekelijks of twee wekelijks) vindt plaats bij IPO in Deurne (Herentalsebaan 421a) of Kapellen (Antwerpsesteenweg 92).

Aanmeldingen kunnen gedaan worden via de website van IPO, [www.ipo.be](http://www.ipo.be) onder groep sessies.

## Prijs?

€ 30,- voor volledig groepstraject, excl. individuele sessies. Aangepaste regeling voor verhoogde tegemoetkoming.

NB: er zijn nog enkele plaatsen vrij voor de april reeks (zonder verhoogde tegemoetkoming). Cliënten die zich reeds hebben aangemeld en nu nog niet aan bod zijn gekomen worden automatisch meegenomen voor de intakes voor de september 2025 reeks.