

Dialectische Gedragstherapie (DGT)

Informatie voor volwassenen

Voor wie?

Deze brochure geeft informatie over de Dialectische Gedragstherapie (DGT). DGT is een behandeling voor cliënten met een borderline persoonlijkheidsstoornis. Deze behandeling werd in de jaren '90 ontwikkeld door Marsha M. Linehan.

De borderline persoonlijkheidsstoornis wordt gekenmerkt door:

- Verlatingsangst
- Wisselende relaties en vriendschappen
- Identiteitsproblemen (Wie ben ik? Wat wil ik?)
- Impulsiviteit
- Zelfbeschadigend gedrag
- Opvallende wisselingen in stemming
- Gevoelens van leegte
- Woede of gebrek aan beheersing van woede
- Dissociatieve verschijnselen en paranoïde ideeën onder spanning.

Doel van de behandeling

Het doel van de behandeling is het verkrijgen van meer grip op het denken, voelen en doen, waardoor er meer stabiliteit in je leven komt. Je leert verschillende vaardigheden om effectief en minder schadelijk met emoties om te gaan. Hierdoor verbetert je kwaliteit van leven.

Uitgangspunten van de DGT

DGT is gebaseerd op de gedachte dat mensen met borderline persoonlijkheidsproblematiek adequate vaardigheden missen om op een effectieve manier met hun emoties om te gaan en om teleurstellingen en frustraties te kunnen verdragen. Volgens de biosociale theorie ontstaat een borderline persoonlijkheidsstoornis als gevolg van een aangeboren emotionele kwetsbaarheid (snel gevoelig voor

prikkels, heftige en langdurige emoties) in combinatie met een 'invaliderende' omgeving. Een invaliderende omgeving is een omgeving die hiermee geen rekening houdt en (vaak onbedoeld) de boodschap geeft: "Zoals jij het voelt klopt het niet." Door deze combinatie zal een kind onvoldoende kunnen leren om op eigen emoties te kunnen vertrouwen en ze op een juiste manier te reguleren. In de DGT ligt het accent op het verwerven, versterken en onder alle omstandigheden (dus ook bij extreem heftige emoties) het kunnen gebruiken van vaardigheden, waarbij tevens aandacht wordt besteed aan hetgene wat gewenst en ongewenst gedrag in stand houdt.

Het doel van de behandeling is het verkrijgen van meer grip op het denken, voelen en doen, waardoor er meer stabiliteit in je leven komt.

Dialectiek

DGT gaat uit van een bepaalde filosofie, namelijk dialectiek. Dit wil onder andere zeggen dat de werkelijkheid meerdere kanten heeft en zich beweegt tussen tegenpolen, bijvoorbeeld:

- je kunt je gelijktijdig richten op acceptatie en op verandering. Acceptatie betekent aanvaarden, zonder er in te berusten. Acceptatie betekent niet dat je iets goedkeurt.
- de vaardigheid om oordeelsvrij naar een situatie te kijken, in plaats van te denken in zwart/wit of goed/slecht.



Je bent je eigen manager

Het uitgangspunt is dat je als capabele volwassene wordt beschouwd. Je bent in staat om te leren zelf regie over je leven te hebben; Je bent je "eigen manager".

Je bent niet de oorzaak of de schuld van je emotionele ontregelingen, maar wel de enige die daar vat op kan krijgen en houden. Iedere verbetering is dan ook je eigen verdienste. Je bent zelf verantwoordelijk voor het tijdig vragen om hulp bij bijvoorbeeld dreigende crisis of ontregeling. Het is ook jouw taak om zelf 'indien nodig' je omgeving, inclusief eventuele andere behandelaars op de hoogte te stellen van waar je mee bezig bent en wat je nodig hebt. De therapeuten hebben daarbij een coachende rol en nemen de verantwoordelijkheid niet over.

Je bent niet de oorzaak of de schuld van je emotionele ontregelingen, maar wel de enige die daar vat op kan krijgen en houden.

Familie en naasten

De DGT is een individuele behandeling.

Je familie of naasten kunnen op de volgende manieren betrokken worden bij de behandeling:

- Vooraf bij het verkrijgen van algemene informatie over de behandeling en tijdens het voortraject (pre-treatment).
- Tijdens de behandeling op verzoek van jezelf, waarbij tijdens het gesprek de DGT-principes worden gevolgd. De therapeut zal een coachende rol hebben.
- Deelname aan een informatieavond over DGT.

DGT-Programma

Het behandelprogramma bestaat uit een groepsvaardigheidstraining (2 uur en 15 minuten) gecombineerd met individuele therapie (45 minuten) per week, gedurende 1 jaar.

De vaardigheidstraining

In de training worden de volgende modules behandeld:

- **Kern- en mindfulnessvaardigheden:** Deze vaardigheden omvatten het leren bewust observeren en beschrijven van en participeren in datgene wat je meemaakt en ervaart;
- **Intermenselijke effectiviteitsvaardigheden:** Deze vaardigheden zijn gericht op het aanleren van sociale vaardigheden en het effectief omgaan met anderen;
- **Emotieregulatievaardigheden:** Deze vaardigheden leren je omgaan met en uiten van je emoties.

- **Frustratietolerantievaardigheden:** Deze vaardigheden zijn gericht op het accepteren van het hebben van crisis en het verdragen van pijnlijke ervaringen die bij het leven horen.

Aan de vaardigheidstraining zijn huiswerkopdrachten verbonden, die wekelijks in de groep worden besproken. Naast een deel huiswerkbespreking is er een theoretisch deel waarbij nieuwe vaardigheden worden aangeleerd. Elke vaardigheidstraining wordt op video opgenomen, zodat deze bij afwezigheid kunnen worden teruggekeken.

De individuele therapie

Binnen de individuele therapie werk je met je individuele therapeut aan jouw behandeldoelen. Hiervoor moet je dagelijks een dagboekkaart invullen.

Telefonische consultatie

Je kunt tussen de sessies door, binnen kantooruren, gebruik maken van telefonische consultatie. Je kunt dan overleg hebben met je individuele therapeut over het toepassen van de geleerde vaardigheden. Buiten kantooruren gelden de algemene bereikbaarheidsregels van de crisisdienst.

Aanmelden

Voor een DGT-behandeling is het van belang dat je de diagnose borderline persoonlijkheidsstoornis hebt. Als je je wilt aanmelden voor deze behandeling bij de Viersprong in Amsterdam heb je een verwijsbrief van je huisarts of verwijzer nodig. Meer informatie over aanmelden vind je op de website www.deviersprong.nl.

Wat gebeurt er daarna?

Er vindt diagnostisch onderzoek plaats en je hebt een oriënterend gesprek met een van de DGT-therapeuten.

In het oriënterend gesprek krijg je uitleg over de DGT-behandeling en wordt een start gemaakt met het in kaart brengen van je problemen en hoe DGT hierbij kan helpen. Ook zal er aandacht zijn voor je motivatie en jouw mogelijkheden om deel te nemen aan het programma. Hierna beslis je of je wilt deelnemen aan het DGT programma en zal de DGT-therapeut samen met jou en het DGT-team bekijken of DGT de juiste behandelvorm voor je is.

Hierna zul je op onze wachtlijst geplaatst worden. Zodra je bovenaan de wachtlijst staat, krijg je een uitnodiging om te starten met het voortraject (pre-treatment). Het deelnemen hieraan betekent niet automatisch dat je ook daadwerkelijk gaat starten met DGT. Je hebt ongeveer 6 individuele gesprekken waarin het volgende centraal



staat: uitleg over het DGT-programma, motivatie en overeenstemming over de behandeldoelen. Als er overeenstemming is bereikt over de behandeling zal dit schriftelijk worden vastgelegd in een behandelovereenkomst.

Werkboeken

Tijdens de behandeling wordt er gewerkt met een handleiding en werkboeken (4 losse delen).

De DGT-Vaardigheden, Werboeken
Marsha M. Linehan, ISBN 9789026522819

De DGT-vaardigheden, Handleiding
Marsha M. Linehan, ISBN 9789026522800

Wij raden je sterk aan deze aan te schaffen. Mocht dit lastig voor je zijn dan kun je dit aangeven bij het oriënterend gesprek.

Locatie en adres

de Viersprong Amsterdam
Biesbosch 67
1115 HG, Duivendrecht
t 088-7656111
e amsterdam@deviersprong.nl