

DIALECTISCHE GEDRAGSTHERAPIE [DGT]

DIALECTIEK:

- Er zijn altijd **meerdere visies** en **meerdere waarheden** die **naast elkaar** kunnen bestaan.
- Uitersten van of zwart of wit voorkomen door een **middenweg** van **en ... en ...** te bewandelen.
- Therapie gaat steeds over een **balans zoeken** tussen **acceptatie** en **verandering**.

3 CENTRALE PROCESSEN:

- A**andacht (bewust zijn)
- A**ceptatie (van feitelijke realiteit)
- A**ctie (verandering bewerkstelligen)

4 FACTOREN DIE SPANNING VERHOGEN:

1. Affectfobie (niet willen voelen wat er wel is)
2. Zelfinvalidatie (zelfveroordeling)
3. Mythen over emoties
4. Mythen over contacten

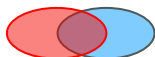
BIO SOCIALE THEORIE:

1. Er is een **individuele BIOlogische kwetsbaarheid** voor emoties:
 - persoon is gevoelig
 - persoon is reactief
 - emoties keren langzaam terug naar basisniveau
 - persoon is onvaardig om emoties te reguleren
2. Er is een **invaliderende SOCIALE omgeving**:
 - een mismatch tussen persoon en omgeving
 - de persoon voelt zich niet gevalideerd door omgeving
 - persoon vertrouwt hierdoor niet op diens eigen ervaringen
 - persoon gaat hierdoor zichzelf veroordelen
3. **Individuele kwetsbaarheid** en **Invaliderende omgeving** **versterken elkaar** en veroorzaken:
 - verwarring over zelfbeeld
 - emotionele instabiliteit
 - zelfdestructief gedrag
 - intermenselijke problemen

KERNOPLETTENDHEID

3 Geestesgesteldheden:

- Emotionele geest
- Wijze geest
- Verstandelijke geest



Wijze geest:

Integratie van de emotionele en de verstandelijke geest

WAT-vaardigheden:

- Observeer:** neem waar zonder wegdrücken of vasthouden.
- Beschrijf:** breng je ervaringen onder woorden.
- Participeer:** raak helemaal betrokken in het moment.

HOE-vaardigheden:

- Oordeelvrij:** neem feitelijk waar zonder er wat van te vinden.
- Geconcentreerd:** op één aspect gefocust zijn.
- Effectief:** gericht zijn op wat werkt, doen wat nodig is.



INTERMENSELIJKE EFFECTIVITEIT

Situaties voor intermenselijke effectiviteit:

- aandacht geven aan relaties
- prioriteiten en eisen in evenwicht brengen
- willen en moeten in evenwicht houden
- beheersing en zelfrespect ontwikkelen

Doelen van intermenselijke effectiviteit:

- gericht op doel
- gericht op relatie
- gericht op zelfrespect

Factoren die intermenselijke effectiviteit verminderen:

- gebrek aan vaardigheid
- zorgelijke gedachten
- belemmerende emoties
- besluiteloosheid
- blokkerende omgeving

Mythen over intermenselijke effectiviteit:

- tegenwerpingen
- aanmoedigende beweringen

Keuzemogelijkheden voor intensiteit van vragen of nee zeggen en factoren om te overwegen bij beslissen

Oefenmogelijkheden voor intermenselijke effectiviteit zelf scheppen

Gericht op DOEL:
BETOVER OOST

Gericht op RELATIE:
VIVO

Gericht op ZELFRESPECT:
OEWW

EMOTIEREGULATIE

Mythen over emoties:

- tegenwerpingen
- aanmoedigende beweringen

Ketenmodel voor het beschrijven van emoties

Manieren om emoties te beschrijven:

- woorden voor de emotie
- aanleidingen voor de emotie
- interpretaties naar de emotie
- ervaren van de emotie
- handelen naar de emotie
- nawerkingen van de emotie

Emoties hebben functies:

- communiceren iets
- motiveren gedrag
- valideren zichzelf

Verminderen van kwetsbaarheid voor negatieve emoties:

LEVENSBEHEERSING

Vermeerderen van positieve ervaringen:

- bouw meer positieve ervaringen op (nu + toekomst)
- heb oog voor positieve ervaringen
- geef geen aandacht aan zorgen

Overzicht van allerlei mogelijke plezierige dingen

Loslaten van emotioneel lijden:

- observeer de emotie (zonder wegdrücken of vasthouden)
- ervaar de emotie (als een golf die komt en gaat)
- je bent niet je emotie (je hoeft niet impulsief te handelen naar de emotie die je hebt)
- accepteer de emotie (oordeelvrij en radicaal)

Verander emoties door tegengesteld te handelen

CRISIS VERDRAGEN

Leid jezelf af met:
VAARDIG

Koester je vijf zintuigen:

- kijken
- horen
- ruiken
- proeven
- tasten

VERBETER het moment

Voors en Tegens van het verdragen van een crisis

Accepteren van de realiteit: oefeningen voor het observeren van de ademhaling

Accepteren van de realiteit: oefeningen in licht glimlachen

Accepteren van de realiteit: oefeningen in bewustwording

Basisprincipes van het accepteren van de realiteit:

- radicale acceptatie
- geest omvormen
- bereidwilligheid



< **BALANS ZOEKEN TUSSEN ACCEPTATIE EN VERANDERING** >