

Dialectische Gedrags Therapie

Bij volwassenen met een lichte
verstandelijke beperkingen

Sterker in de samenleving.

Powered by Pluryn



*Behandeling en ondersteuning bij
wonen, werken, leren en vrije tijd*

1. Voor wie?

Deze brochure geeft informatie over Dialectische Gedragstherapie (DGT). DGT is een behandeling voor cliënten met een emotie regulatie problemen. Deze behandeling werd in de jaren '90 ontwikkeld door Marsha M. Linehan. De folder is bedoeld voor betrokkenen die meer informatie willen over DGT; cliënten, familie, verwijzers, verwanten en hulpverleners.

Emotie regulatie problemen laten vaak de volgende kenmerken zien:

- 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.

2. 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.

3. Wat is Dialectische gedragstherapie?

DGT is een vorm van cognitieve gedragstherapie, waarmee mensen behandeld worden die emotie regulatie problemen hebben. In Nederland bestaat DGT sinds 1995. De effectiviteit van DGT is in verschillende wetenschappelijke onderzoeken aangetoond. Daarmee is zij de best onderzochte psychosociale ambulante behandeling voor BPS. Het uitgangspunt van DGT is: Door in therapie te blijven, kan de patiënt meer kwaliteit van leven bereiken. Door zich aan het leven te verbinden en met zelfbeschadigend gedrag te stoppen, kan de cliënt een leven opbouwen en handhaven.

Kenmerken van DGT zijn:

- DGT ondersteunt: DGT helpt de cliënt bij het ontdekken van zijn/haar sterke kanten en bouwt hierop voort, zodat de cliënt zich beter kan gaan voelen over zichzelf en zijn/haar leven.
- DGT is cognitief: DGT helpt de cliënt bij het ontdekken van gedachten, overtuigingen en vooronderstellingen die het leven moeilijker maken ('ik moet in alles perfect zijn', 'als ik boos word, ben ik een slecht mens'). In DGT leert de cliënt andere

manieren van denken, wat het leven draaglijker maakt ('mensen geven ook om me als ik niet perfect ben' 'iedereen wordt wel eens kwaad', 'het is een normale emotie').

- DGT is 'samenwerking': DGT helpt de cliënt om nieuwe vaardigheden uit te proberen, over belemmeringen heen te komen en gemotiveerd te blijven. Ook de trainers van de vaardigheidstraining dragen daaraan bij.

4. Waaruit bestaat DGT?

Het behandelprogramma bestaat uit een 1) groepsvaardigheidstraining een keer per week, 2) individuele therapie/coaching een keer per week en 3) telefonische consultatie bij crisis. Het hele programma duurt een jaar.

- Groepsvaardigheidstraining

Tijdens de wekelijkse groepsvaardigheidstraining, waaraan aan aantal cliënten deelnemen, leer je nieuwe vaardigheden en oefen je met elkaar. Je leert verschillende vaardigheden aan in vier modules:

1. Aandachtsvaardigheden/mindfulness

Je leert bewust te voelen en evenwicht te brengen in je emoties. Zo kun je meer grip krijgen op je denken en je doen. Je leert beslissingen te nemen vanuit je "wijze ik", dus niet vanuit een impuls. Je leert emoties/gedachten te herkennen bij jezelf en bij anderen zonder er meteen een oordeel over te geven.

2. Omgaan met emoties

Als je meer grip wilt krijgen op je emoties is het belangrijk om te weten wat je voelt. Een eerste stap is dat je herkent wanneer je emotioneel bent. Een tweede stap is herkennen wat emoties met je doen.

3. Crisisvaardigheden

Soms word je overspoeld door moeilijke en pijnlijke emoties. Op zo'n moment wil je impulsief handelen, maar dat is vaak niet de handigste manier. In deze module leer je hoe je met heftige emoties en crisismomenten kunt omgaan zonder verder in de problemen te raken.

4. Omgaan met relaties

Als je last hebt van wisselende en heftige emoties, heb je vaak ook problemen in relaties met anderen. Je heftige emoties kunnen bijvoorbeeld je relatie onder spanning zetten, of je durft niet voor jezelf op te komen door angst en schaamte. In deze modules leer je relaties te onderhouden en tegelijkertijd op een goede manier voor jezelf op te komen. Je leert rekening te houden met jezelf en anderen en je vindt hier een balans in.

- De individuele therapie

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

- Telefonische consultatie

Je kunt tussen de sessies door gebruik maken van telefonische consultatie. Je kunt dan overleg hebben met je individuele therapeut over het toepassen van de geleerde vaardigheden.

5. Wat verwachten we van jou?

Dat je je tijdens de behandeling inzet om effectieve vaardigheden in het omgaan met moeilijke situaties te ontwikkelen.

6. Wat mag jij van ons verwachten?

Onze taak bestaat erin jou maximaal te stimuleren om in moeilijke situaties gebruik te maken van de nieuwe houding en vaardigheden die je hier aanleert. Afstappen van oude gewoonten is niet eenvoudig, wij willen jou hierbij als DGT-team zo goed mogelijk ondersteunen. Jij mag van ons verwachten dat we open en eerlijk feedback zullen geven op jouw gedrag. Het DGT team bestaat uit vaardigheidstrainers, individuele coach, regiebehandelaar en begeleiders DGT.

7. Familie en wettelijk vertegenwoordigers

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.


Dit behandel aanbod is mede mogelijk gemaakt
door training en coaching door DIALEXIS

Postadres

Postbus 53, 6500 AB Nijmegen

Bezoekadres

Industrieweg 50, 6541 TW Nijmegen

 **088 - 779 20 00**

 **info@pluryn.nl**



www.pluryn.nl

