Inhoud

[Dialectische Gedragstherapie 3](#_Toc71026596)

[Doel van de behandeling 3](#_Toc71026597)

[Waarom Dialectische Gedragstherapie? 4](#_Toc71026598)

[DGT ondersteunt 4](#_Toc71026599)

[DGT is cognitief 4](#_Toc71026600)

[DGT is samenwerking 5](#_Toc71026601)

[Waaruit bestaat Dialectische Gedragstherapie? 5](#_Toc71026602)

[Groepsvaardigheidstraining 6](#_Toc71026603)

[Individuele therapie 6](#_Toc71026604)

[Telefonische consultatie 6](#_Toc71026605)

[Wat verwachten wij van de deelnemers? 7](#_Toc71026606)

[Wat mogen de deelnemers van ons verwachten? 7](#_Toc71026607)

[Familie en wettelijk vertegenwoordigers 8](#_Toc71026608)

[Contact 9](#_Toc71026609)

# Dialectische Gedragstherapie

In de jaren ‘90 ontwikkelde de Amerikaanse psychologe Marsha M. Linehan Dialectische Gedragstherapie (DGT). DTG is een vorm van cognitieve gedragstherapie voor mensen die moeite hebben om hun emoties te reguleren. Verschillende wetenschappelijke onderzoeken tonen de effectiviteit van de behandeling aan.

Deze folder bevat meer informatie over DTG bij Pluryn en is bedoeld voor verwijzers, hulpverleners, familie en verwanten.

## Doel van de behandeling

Emotie regulatie problemen kenmerken zich onder andere door:

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

Doel van DGT is meer grip te krijgen op het denken, voelen en doen. Dat zorgt voor meer stabiliteit in het leven. De deelnemers krijgen verschillende vaardigheden aangereikt die helpen om effectief en minder schadelijk met emoties om te gaan. Hierdoor verbetert hun kwaliteit van leven.

# Waarom Dialectische Gedragstherapie?

Pluryn zet DTG al enkele jaren met succes in. Ons uitgangspunt is dat iemand meer kwaliteit van leven kan bereiken door in therapie te blijven. Hij of zij kan een leven opbouwen en handhaven door zich aan het leven te verbinden en met zelfbeschadigend gedrag te stoppen.

De kenmerken van DGT zijn:

## DGT ondersteunt

DGT helpt mensen hun sterke kant te ontdekken en daarop verder te bouwen. Zodat zij zich beter kunnen gaan voelen over zichzelf en hun leven.

## DGT is cognitief

DGT helpt mensen bij het herkennen van gedachten, overtuigingen en vooronderstellingen die het leven moeilijker maken. Zoals ‘ik moet in alles perfect zijn’, ‘als ik boos word, ben ik een slecht mens’. DGT leert je andere manieren van denken aan, 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 mensen om nieuwe vaardigheden uit te proberen, over belemmeringen heen te komen en gemotiveerd te blijven. De trainers van de vaardigheidstraining dragen daaraan bij.

# Waaruit bestaat Dialectische Gedragstherapie?

Wij maken gebruik van het Vaardighedensysteem van Julie Brown (2019). Dit Vaardighedensysteem is gebaseerd op het reguliere DGT-behandelprogramma, maar houdt tegelijkertijd rekening met de beperkte cognitieve belastbaarheid van mensen met een licht verstandelijke beperking.

Het behandelprogramma bestaat uit:

* Groepsvaardigheidstraining 1x per week
* Individuele therapie/coaching 1x per week
* Telefonische consultatie bij crisis

De groepsvaardigheidstraining duurt 12 weken. Wij adviseren deze twee keer te doorlopen. De groepsvaardigheidstraining kan ook zonder individuele therapie worden gevolgd, afhankelijk van de heftigheid van de problematiek.

## Groepsvaardigheidstraining

Tijdens de wekelijkse groepsvaardigheidstraining leren deelnemers negen nieuwe vaardigheden aan, die zij met elkaar oefenen.

1. Helder beeld
2. Op koers denken
3. Op koers handelen
4. Veiligheidsplan
5. Nieuwe ik activiteiten
6. Problemen oplossen
7. Mijzelf uiten
8. (Op de juiste wijze) krijgen wat je nodig hebt
9. Zorg voor Relaties

De training begint met het beschrijven van het gevoel, op een Gevoelsbeoordelingsschaal. Dit is een schaal van 0 tot 5 waarop deelnemers de heftigheid van hun gevoel kunnen aangeven. Zij leren ook hoe zij nieuwe vaardigheden kunnen inzetten als hun gevoel sterker wordt.

## Individuele therapie

Tijdens de individuele therapie/coaching werken deelnemers met een individuele therapeut aan hun behandeldoelen. Hiervoor vullen zij dagelijks een dagboekkaart in. Dit kan op papier, maar ook via een app op hun telefoon.

## Telefonische consultatie

Tussen de sessies door kunnen deelnemers gebruikmaken van telefonische consultatie. Dit is alleen bedoeld voor crisissituaties. Deelnemers kunnen met hun individuele therapeut overleggen hoe ze de nieuw geleerde vaardigheden kunnen toepassen.

# Wat verwachten wij van de deelnemers?

Van de deelnemers aan de DGT verwachten wij dat zij zich tijdens de behandeling inzetten om effectieve vaardigheden in het omgaan met moeilijke situaties te ontwikkelen.

# Wat mogen de deelnemers van ons verwachten?

Het DTG-team, bestaande uit de vaardigheidstrainers en individueel therapeut, heeft als taak deelnemers te stimuleren om in moeilijke situaties gebruik te maken van de nieuwe houding en vaardigheden die zij hebben aangeleerd. Afstappen van oude gewoonten is niet eenvoudig. Het DGT-team ondersteunt daarbij zo goed mogelijk. Zij geven open en eerlijk feedback op gedrag.

# Familie en wettelijk vertegenwoordigers

Familie of naasten kunnen op verschillende 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 de deelnemer, waarbij tijdens het gesprek de DGT-principes worden gevolgd. De therapeut heeft een coachende rol.
* Deelname aan netwerkbijeenkomsten.

# Contact

Neem voor meer informatie over DTG contact op met het DTG-team, via e-mail [kernteamDGT@pluryn.nl](mailto:kernteamDGT@pluryn.nl)