

Patiënten kunnen de volgende vragen stellen om te ontdekken of een therapeut aan DGT doet:

- Heeft u een tiendaagse intensieve training gevolgd?
- Bent u lid van een DGT-consultatieteam?
- Heeft u supervisie gehad van een ervaren DGT-therapeut?
- Bent u bekend met de hoofdgroepen van DGT-strategieën (nl. cognitieve gedragstherapie, validatie, dialectiek)?
- Traint u in vaardigheden, voert u gedragsanalyses uit en/of bespreekt u dagboekkaarten?
- Doet u aan 24-uur telefonisch advies?

Het antwoord op al deze vragen moet 'ja' zijn. (Toekomstige) patiënten hebben het recht om de kennis en kunde van de therapeut na te gaan.

### Waarom is het van belang een getrainde DGT-therapeut te kiezen?

Veel mensen met BPS vinden het moeilijk om anderen te vertrouwen en hebben 'gefaald' in therapie of zijn door eerdere therapeuten afgewezen. Als DGT niet op de juiste wijze wordt uitgevoerd (d.w.z. op de manier die volgens onderzoek effectief gebleken is), maar uitgevoerd wordt naar eigen inzicht van de therapeut, dan worden waarschijnlijk minder positieve resultaten met de behandeling bereikt. Aangepaste programma's zijn nog niet bewezen. Een systeem dat zorgt voor het certificeren van therapeuten die DGT uitvoeren, moet ervoor gaan zorgen dat mensen zelf kunnen bepalen of een therapeut DGT kan uitvoeren.

### Vinden van een DGT-programma

Dialexis Advies heeft informatie over de locatie van DGT-programma's en beschikt over een lijst van therapeuten die de intensieve training gevolgd hebben. Meer informatie over DGT kan verder worden opgevraagd bij de huisarts/dichtstbijzijnde ggz-instelling. De zorgverzekeraar biedt ook meer informatie over DGT-programma's/-therapeuten.

## Meer informatie

### Wat kunnen patiënten doen als DGT niet beschikbaar is?

Als DGT niet meer beschikbaar is, kunnen patiënten op verschillende manieren informatie verzamelen over DGT, bijvoorbeeld door boeken te lezen (de lijst is op de website van Dialexis Advies te vinden), bijeenkomsten van zelfhulporganisaties te bezoeken en anderen op te zoeken met dezelfde problemen (organiseer bijvoorbeeld een studiegroep).

### Hoe kunnen familieleden vaardigheden leren?

In Nederland zijn enkele instellingen waar ook familieleden van patiënten met BPS vaardigheden kunnen leren. Neem hiervoor contact op met Dialexis Advies of een instelling in de buurt. In familiegroepen leren familieleden wat BPS inhoudt en hoe zij DGT-vaardigheden kunnen inzetten om stress te verminderen, communicatie te verbeteren en vertrouwen op te bouwen.

### Contactinformatie

In Nederland:



Dialexis:

E-mail: [info@dialexisadvies.nl](mailto:info@dialexisadvies.nl)

Website: [www.dialexisadvies.nl](http://www.dialexisadvies.nl)

In Amerika:

BTTG, INC.

E-mail: [dbtinfo@dbt-seattle.com](mailto:dbtinfo@dbt-seattle.com)

Bij de toepassing van het programma is de vigerende regelgeving voor de ggz en de forensische psychiatrie van toepassing.

**Dit is één van de vier folders over gecertificeerde behandelmethodes van borderline problematiek**

## Richtlijnen voor het kiezen van **Dialectische Gedragstherapie (DGT)**

voor mensen  
met borderline  
problematiek

- > Wat is borderline problematiek?
- > Wat is DGT?
- > Hoe werkt DGT?
- > Waaraan voldoet DGT?

## Wat is borderline problematiek?

Een borderline persoonlijkheidsstoornis (BPS) is een 'aanhoudend' patroon van emotionele instabiliteit (stemmingen die snel en onvoorspelbaar veranderen), impulsief gedrag (misbruik van alcohol/drugs, verslavingsgedrag, geld verkwisten, roekeloos rijden, eetstoornissen) en intermenselijke instabiliteit (moeite hebben met het in stand houden van intieme relaties, chronische onzekerheid over levensdoelen). Soms leiden deze gevoelens en problemen tot zelfbeschadigend gedrag of (een) suïcidepoging(en). Mensen met BPS ervaren emoties op heel intense wijze en zijn erg kwetsbaar. Zij maken vaak en veel gebruik maken van de gezondheidszorg/ggz. BPS is extreem pijnlijk voor patiënten en voor degenen die van hen houden. Het gedrag van mensen met BPS is vaak een onaangepaste poging om met hun voortdurende emotionele pijn of oncontroleerbaar geworden emoties om te gaan. Andere mogelijke kenmerken van BPS zijn: bang zijn om in de steek te worden gelaten, weinig zelfvertrouwen, een chronisch gevoel van leegte, denken en voelen in uitersten en dissociatie (d.w.z. een methode om zich te onttrekken aan pijnlijke herinneringen, even 'weg' zijn). Om in aanmerking te komen voor een diagnose BPS hoeven niet al deze symptomen aanwezig te zijn. Het volstaat dat iemand last heeft van enkele van de genoemde kenmerken en dat deze kenmerken zijn/haar functioneren belemmeren.

## Wat is Dialectische Gedragstherapie (DGT)?

DGT is een vorm van cognitieve gedragstherapie, waarmee mensen behandeld worden die lijden aan de Borderline Persoonlijkheidsstoornis (BPS). DGT is ontwikkeld door professor Linehan aan de Universiteit van Washington. In Nederland bestaat DGT sinds 1995. De effectiviteit van DGT is in meer dan zes, onafhankelijk van elkaar uitgevoerde, wetenschappelijke onderzoeken aangetoond. Daarmee is zij de best onderzochte psychosociale ambulante behandeling voor BPS.

*'DGT is een op-het-leven gericht programma, niet een suïcidepreventieprogramma'.  
(Linehan)*

Het uitgangspunt van DGT is: als een patiënt niet in leven blijft, kan hij/zij geen hulp krijgen. Door in therapie te blijven, kan de patiënt meer kwaliteit van leven bereiken. DGT probeert mensen ervan te overtuigen in leven te blijven, in therapie te blijven en een levenswaardig leven op te bouwen. Door zich aan het leven te verbinden en met zelfbeschadigend gedrag te stoppen, kan de patiënt een constructief leven opbouwen en handhaven.

Kenmerken van DGT zijn:

- DGT ondersteunt: DGT helpt de patiënt bij het ontdekken van zijn/haar sterke kanten en bouwt hierop voort, zodat de patiënt zich beter kan gaan voelen over zichzelf en zijn/haar leven.
- DGT is cognitief: DGT helpt de patiënt 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 patiënt 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 patiënt om nieuwe vaardigheden uit te proberen, over belemmeringen heen te komen en gemotiveerd te blijven. Ook de trainers van de vaardigheidstraining dragen daaraan bij.

## Voor wie?

DGT is ontwikkeld voor mensen met ernstige borderline problematiek, waarbij sprake is van ernstige emotionele ontregeling en van impulsief suïcidaal en/of zelfdestructief gedrag.

## Hoe werkt DGT?

Op basis van onderzoek dat is uitgevoerd bij een specifieke groep vrouwen met BPS, boze, suïcidale en drugs gebruikende vrouwen, is geconstateerd dat deze vrouwen het gevoel hebben dat hun mogelijkheid om te veranderen overschat wordt en dat de diepte van hun lijden juist onderschat wordt. DGT biedt strategieën om patiënten te helpen hun pijn te verdragen, terwijl zij werken aan het verkrijgen van een 'levenswaardig leven'. De patiënten leren verschillende vaardigheden die hen helpen om hun wanhoop en hopeloosheid te verdragen, zonder dat zij een beroep hoeven te doen op zelfdestructief gedrag.

Aanvullende behandelingen van DGT zijn: farmacotherapie, acute opnames, dagbehandeling, casemanagement en groepsbehandeling voor familie.

## Behandeldoelen DGT

Onderzoek heeft de effectiviteit van DGT aangetoond. DGT is normaal gesproken een ambulante programma en bevat:

- één keer per week individuele therapie;
- 2½ uur per week groepsvaardigheidstraining;
- consultatiebijeenkomsten voor therapeuten;
- telefonisch advies van therapeuten.

Voor de behandeling start, worden eerst - op basis van overeenstemming - de doelen bepaald.

DGT is effectief in:

- het verminderen van impulsief suïcidaal en (zelf)destructief gedrag;
- het verminderen van therapiebelemmerend gedrag (zoals afhaken in behandeling, je zo gedragen dat anderen 'afbranden', het voorkomen van opnames);
- het verminderen van gedrag dat de kwaliteit van leven belemmert (eetstoornissen, niet naar werk of school gaan, verslaving, chronische werkeloosheid);
- het toenemen van gedragsvaardigheden die helpen bij het opbouwen van relaties en het effectief omgaan met emoties en levensproblemen.

Nadat controle verworven is over het impulsieve en zelfdestructieve gedrag, leidt DGT tot vermindering van posttraumatische stress. Daarna kan nog gewerkt worden aan het vermeerderen van zelfrespect en het oplossen van 'gewone' levensproblemen.

## Waarom voldoet DGT?

DGT is niet alleen een vaardigheidstraining. Als een therapeut alleen de vaardigheidsgroep van DGT aanbiedt, dan voert hij/zij niet een DGT-behandeling uit waarvan de effectiviteit in wetenschappelijke onderzoeken is aangetoond.