

FOLDER DIALECTISCHE GEDRAGSTHERAPIE KieN

Adolescentengroep 16-24 jaar

Doelgroep

Dialectische gedragstherapie (DGT) is een behandeling voor mensen met ernstige emotieregulatie problemen, die hierdoor vastlopen op verschillende levensgebieden. Bij deze mensen is er sprake van persoonlijkheidsproblematiek en/of een traumatoornis. Mensen met ernstige emotieregulatie problemen, kunnen last hebben van:

- *Problemen met de identiteit.* Het zelfbeeld wisselt sterk. De ene keer heb je het idee dat je de hele wereld aankan en een andere keer voel je je tot niets in staat. Vaak is er een gevoel van leegte of van waardeloosheid of incompetentie;
- *Problemen met het hanteren van relaties.* Relaties worden erg wisselend beleefd. De ene keer voel je je erg met iemand verbonden, dan heb je weer de neiging om je terug te trekken. Vaak zijn mensen ook erg bang om in de steek gelaten te worden of hebben moeite met vertrouwen en zelfrespect. Ook kan het zo zijn dat je uit angst voor nabijheid geen relaties durft aan te gaan of dat je snel een relatie verbreekt;
- *Problemen met het hanteren van gevoelens.* Dit kan betekenen dat er heel sterke wisselingen van emoties optreden (boos, angstig, somber, verdrietig, blij, beschaamd) en dat die gevoelens moeilijk gecontroleerd kunnen worden. Of dat je moeilijk je gevoelens kunt opmerken en uitten. Ook kan er sprake zijn van dissociatieve verschijnselen en achterdochtige of angstige ideeën onder spanning;
- *Problemen met het hanteren van gedrag.* Op het moment van hoge spanning, bij het ervaren van heftige emoties of in lastige situaties (met anderen), dingen te doen die schadelijk voor jezelf of anderen kunnen zijn (impulsief gedrag, woede-uitbarstingen, zelfbeschadiging, suïcidepogingen, eetproblemen, middelengebruik, etc.).

De adolescentengroep is voor jongeren van 16 tot en met 24 jaar, waarbij er sprake is van zelfbeschadigend en suïcidaal gedrag en die bereid zijn dit te stoppen en andere vaardigheden te leren in situaties waarin dit gedrag voorkomt.

Doel van de behandeling

Het doel van de behandeling is een leven opbouwen dat de moeite waard is, waarbij het hoofddoel van de eerste fase van de behandeling het verkrijgen van grip op gedrag, gedachten en emoties is (standaard DGT-programma's). Met als belangrijk doel het stoppen van zelfbeschadigend en suïcidaal gedrag. Als die controle voldoende is kan er in de tweede fase van de behandeling aandacht zijn voor het (leren) ervaren van moeilijke emoties, het stil staan bij nare ervaringen en indien nodig traumaverwerking.

Uitgangspunten van DGT

DGT is in de jaren '90 in Amerika ontwikkeld door Marsha Linehan, die daarbij zowel haar eigen ervaring als cliënte met emotionele ontregeling, als haar kennis en ervaring vanuit

haar werk als psycholoog heeft kunnen gebruiken. De behandeling is een vorm van gedragstherapie, waarbij er ZEN principes en de dialectische filosofie aan zijn toegevoegd.

Biosociale theorie en vaardigheidstekortmodel

DGT is gebaseerd op de gedachte dat mensen met ernstige emotionele ontregeling adequate vaardigheden missen om op een effectieve manier met hun emoties en ervaringen om te gaan. Volgens de biosociale theorie ontstaat de voortdurende emotionele ontregeling (intense en langdurige heftige emotionele reacties) als gevolg van een aangeboren emotionele kwetsbaarheid (meer geneigd tot negatieve emoties, gevoeliger voor prikkels en impulsiever) in combinatie met een 'invaliderende' omgeving. Een invaliderende omgeving is een omgeving die hiermee geen rekening houdt of niet weet wat te doen en (vaak onbedoeld) de boodschap geeft: "Zoals jij het voelt klopt het niet." Door deze combinatie zal een kind onvoldoende kunnen leren om op de eigen emoties te vertrouwen en ze op een juiste manier te reguleren. DGT richt zich op het aanleren van vaardigheden die je onder alle omstandigheden (dus ook bij extreem heftige emoties) leert om effectiever te kunnen zijn, waarbij tevens aandacht wordt besteed aan datgene wat gewenst en ongewenst gedrag in stand houdt.

Dialectiek

DGT gaat uit van een bepaalde filosofie, namelijk dialectiek. Dit wil onder andere zeggen dat er altijd meerdere visies en meerdere waarheden zijn die naast elkaar kunnen bestaan.

Bijvoorbeeld:

- Je kunt je gelijktijdig richten op acceptatie en op verandering. Therapie gaat steeds over een balans zoeken tussen acceptatie en verandering.
- De vaardigheid om oordeelsvrij naar een situatie te kijken, in plaats van te denken in goed of slecht. Uitersten voorkomen door een middenweg van en/en te bewandelen.

Zen

Marsha Linehan heeft vanuit de ZEN traditie DGT-vaardigheden ontwikkeld die gericht zijn op bewustwording (aandacht hebben voor), acceptatie van de feitelijke realiteit (acceptatie betekent aanvaarden, zonder er in te berusten of iets goed te keuren), oordeelsvrij kunnen zijn en effectieve keuzes kunnen maken. Deze vaardigheden vormen een basis binnen DGT.

Je eigen manager zijn

DGT gaat ervan uit dat jij in staat bent om te leren zelf regie over je leven te hebben; Je bent je "eigen manager". Jij 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 coachen je waar nodig daarbij en nemen de verantwoordelijkheid niet over.

Het DGT programma

Vaardigheidstraining

Er is een wekelijkse vaardigheidstraining van 2 1/5 uur. Aan de vaardigheidstraining zijn huiswerkopdrachten verbonden, die wekelijks in de groep worden besproken. Naast een deel huiswerkbepreking is er een theoretisch deel waarbij nieuwe vaardigheden worden aangeleerd en actief geoefend. In de training worden de volgende modules behandeld:

- *Mindfulnessvaardigheden:*
Deze vaardigheden omvatten het leren contact maken met je eigen beleving; zonder oordeel waarnemen van jouw ervaringen in het hier en nu (gedachten, gevoel en lichamelijke sensaties); stilstaan bij je waarden en doelen; het verkrijgen van controle over aandacht; het vergroten van mildheid.
- *Intermenselijke effectiviteitsvaardigheden:*
Deze vaardigheden zijn gericht op het leren helder krijgen en opkomen voor je doel; het vergroten van zelfrespect; het opbouwen en beëindigen van relaties; elkaar valideren en de middenweg vinden.
- *Emotieregulatievaardigheden:*
Deze vaardigheden leren je emoties observeren en beschrijven; emoties veranderen; je veerkracht vergroten en het hanteren van moeilijke emoties.
- *Frustratietolerantievaardigheden:*
Deze vaardigheden zijn gericht op het aanvaarden van de realiteit; het leren doorstaan van een crisis; het omgaan met verslavingsgedrag.

Individuele coaching

Binnen de individuele therapie werk je met je individuele therapeut aan jouw behandeldoelen. Hiervoor vul je dagelijks een dagboekkaart in en maak je analyses over waar je vastgelopen bent om zo te komen tot een oplossing en concrete afspraken waar je tussen de sessies door mee aan de slag gaat.

Telefonische consultatie

Je kunt tussen de sessies door indien nodig gebruik maken van telefonische consultatie. Je kunt dan overleg hebben met je individuele therapeut over het toepassen van de geleerde vaardigheden in je dagelijks leven. Dit zijn korte contacten waarin je concrete adviezen krijgt.

Betrekken van 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 (pretreatment).
- Tijdens de behandeling op verzoek van jezelf, waarbij tijdens de gesprekken de DGT-principes worden gevolgd. De therapeut zal een coachende rol hebben.
- Deelname aan een netwerkbijeenkomsten over DGT

Aanmelding

Na aanmelding heb je 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 wordt er gekeken of en hoe DGT hierbij kan helpen. Ook zal er aandacht zijn voor je motivatie en jouw mogelijkheden om deel te nemen aan het programma. Als DGT passend lijkt beslis je of je wilt deelnemen aan het DGT-programma.

Zodra je daadwerkelijk kunt instromen krijg je een uitnodiging om te starten met het voortraject (pretreatment). Het deelnemen hieraan betekent niet automatisch dat je ook daadwerkelijk gaat starten met DGT. Je hebt 4 tot 6 individuele gesprekken waarin het volgende centraal staat: uitgebreide uitleg over het DGT-programma en de DGT-uitgangspunten en het vaststellen van de behandeldoelen. Als er overeenstemming is bereikt over de behandeling en de doelen kun je instromen in het programma.

Werkboeken

Tijdens de behandeling wordt er gewerkt met het volgende boek:

De DGT-vaardigheden, Handleiding

Marsha M. Linehan, ISBN 9789026522800

De bijbehorende werkbladen kun je downloaden en neem je per module uitgeprint mee.

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