

**Dialectische gedragstherapie**

Dialectische gedragstherapie is op dit moment de best onderzochte behandelmethode voor mensen met ernstige emotionele ontregeling en vooral voor de borderline persoonlijkheidsstoornis. Maar inmiddels is de effectiviteit van DGT ook aangetoond bij een veelvoud van ernstige (gedrags)problematiek, vaak comorbide aan de persoonlijkheidsstoornis: middelenmisbruik, forensische problematiek, eetstoornissen, antisociale persoonlijkheidstrekken. En DGT is toepasbaar bij mensen met een verstandelijke beperking!
Toen Marsha Linehan in de jaren tachtig van de vorige eeuw met DGT begon, was de diagnose borderline infaust. Borderline problematiek was onbehandelbaar. En met de negatieve connotatie van de stoornis werden therapeuten meegezogen. Linehan, ondersteund door onderzoeksresultaten, pakte die mening in haar concept van het consultatieteam / one team model radicaal aan.
Behandeling van ernstige emotionele ontregeling, zeker als die gepaard gaat met (para)suïcidaal gedrag, kan pas plaatsvinden nadat de ondersteuning van therapeuten geborgd is. Voor behandelaars is het vaak moeilijk om te balanceren tussen het toepassen van de gedragstherapeutische interventies, en de strategieën die voortkomen uit validatie en acceptatie bij patiënten. Omdat dit emotioneel een grote impact kan hebben op de behandelaren, is het voor hen noodzakelijk om hun eigen feilbaarheid volledig te accepteren.
De cursus heeft als hoofddoel om je te leren de steun te onderkennen, te vragen en te krijgen die onontbeerlijk is wanneer je betrokken bent bij de behandeling van patiënten met complexe emotionele ontregelingsproblematiek, inclusief comorbide stoornissen, waaronder de EPA-patiënten.

**Doel**
In dialectische gedragstherapie staat commitment centraal. Commitment van de therapeut aan het programma en haar doelstellingen, commitment van de therapeut aan het consultatieteam, en commitment van de cliënt aan de therapeut en de therapie. Om commitment te kunnen geven, is het noodzakelijk kennis te bezitten over de fundamenten van het programma, de logische wijze waarop het programma opgezet is, over de werkwijze en de problematiek van de cliënten.

* inzicht in dialectische gedragstherapie
* overzicht van de interventies en strategieën die in de dialectische gedragstherapie worden gebruikt
* kunnen inschatten wanneer welke dialectische gedragstherapie interventie noodzakelijk is; afhankelijk van het niveau van de ernst van de problematiek, de capaciteiten van de cliënt en de fase van de behandeling
* handvatten in het toepassen van DGT bij ernstige emotionele ontregeling
* kunnen inpassen van comorbide problematiek in de dialectische gedragstherapeutische behandeling

**Doelgroep**
Gz-psycholoog BIG, Psychotherapeut BIG, Klinisch psycholoog BIG, Klinisch neuropsycholoog BIG, Gedragstherapeut, Psychiater en Verpleegkundig specialist

Klinisch psycholoog, klinisch neuropsycholoog, psychotherapeut, psychiater, GZ-psycholoog met basiskennis cognitieve gedragstherapie (30 uur bij voorkeur 100 uur)

**Inhoud**
Dag 1: Principes en uitgangspunten, wetenschappelijke onderbouw en structuur van DGT
Tijdens de eerste dag leggen we vooral een stevige, theoretische basis voor de rest van de cursus. We beginnen met een presentatie over indicatiestelling: voor welke klinische problemen is Dialectische Gedragstherapie aangewezen, en hoe evalueer je dit? Daarna verduidelijken we waarom DGT best beschouwd wordt als een ‘hybride’ behandelmodel dat gebaseerd is op principes én protocollen. We bespreken hoe Prof. Dr. Linehan, op basis van haar eigen ervaring en onderzoek, het programma ontwikkelde dat we nu kennen. We onderzoeken de denkkaders die aan DGT ten grondslag liggen (wetenschap, Zen en dialectische filosofie) en hoe die op hun beurt de rode draad vormen in de programmaonderdelen, de DGT-vaardigheden en de behandelstrategieën. De dag eindigt met het begrip ‘commitment’, en de toepassing van dat begrip als kandidaat DGT-behandelaar.
Dag 2: De drie kernstrategieën: validatie, problemen oplossen en dialectiek
Op dag twee overlopen we de drie kernstrategieën in DGT: validatiestrategieën, probleemoplossende strategieën en dialectische strategieën. De deelnemers leren dat er verschillende niveaus zijn waarin gedachten, emoties en gedragingen gevalideerd kunnen worden. Ze leren ook hoe ze hun cliënten kunnen stimuleren (“cheerleaden”) richting vaardig gedrag. Qua probleemoplossende strategieën besteden we vooral aandacht aan het doen van een effectieve ketenanalyse, en hoe je vanuit een analyse komt tot concrete problemen waarop geïntervenieerd kan worden. Ook de plek van exposure en cognitieve herstructurering binnen DGT wordt besproken. Verder leren we hoe een dialectisch perspectief behandelaars in staat stelt om de juiste spanning én flow te krijgen tijdens sessies.
Dag 3: Vaardigheidstraining en individuele therapie: wie, wat, waar, wanneer, hoe?
Thema van deze dag is hoe je patiënten nieuwe vaardigheden leert verwerven, leert toepassen en leert consolideren. Tijdens het eerste deel ligt de nadruk ligt op de structuur van de DGT -vaardigheidstraining, de rol van de trainer en co-trainer, en hoe je er als trainersduo kan bijdragen tot een goede (dan wel een valse) start. De verschillende modules van de DGT -vaardigheidstraining (mindfulness, emotieregulatie, frustratietolerantie/ aanvaarding en intermenselijke effectiviteit) worden in vogelvlucht overlopen. We sluiten het onderdeel af met voorbeelden van de meest voorkomende training belemmerende gedragingen en hoe je die kan aanpakken. Tijdens het tweede dagdeel staan we stil bij de moeite die het kost om mensen, vooral als ze al lang emotioneel ontregeld zijn, een jaar lang gemotiveerd te houden. Zorgvuldigheid en betrouwbaarheid, en bijgevolg een duidelijke structuur, zijn cruciaal. De deelnemers leren hoe de eerste kennismaking, de behandelvoorbereiding, een “gewone sessie”, en de laatste sessies er precies uitzien in DGT. We gaan daarbij vooral in de vraag hoe je structuur kan bewaken zonder te verzanden in dogma’s en regels. Deelnemers leren het verschil tussen primaire en secundaire behandeldoelen, en hoe je op basis van een dagboekkaart prioriteiten stelt voor de individuele sessies.
Dag 4: Consultatieteam, consultatie-aan-de-cliënt principe, suiciderisicotaxatie en -management
Deelnemers leren hoe ze basisprincipes en de structuur van het consultatieteam (de verplichte intervisie in DGT) kunnen neerzetten en vasthouden wanneer de spanning in het team toeneemt. We zullen het ook hebben over het consultatie-aan-de-cliënt principe, en hoe dit in DGT gebalanceerd wordt met interventies in de omgeving. Het tweede dagdeel staat volledig in het teken van suïciderisico-taxatie en -management in DGT. We besteden in het bijzonder aandacht aan het verschil tussen acuut en chronisch suïcidaal gedrag.
Dag 5: Specifieke protocollen (o.a. omgaan met crises en telefonische consultatie), implementatie van DGT, comorbiditeit
De laatste dag wordt besteed aan specifieke protocollen en strategieën. Onderwerpen als observeren en aangeven van persoonlijke grenzen, omgaan met therapie belemmerend gedrag in de individuele therapie, telefonische consultatie tijdens (suïcidale) crises en overcorrectie passeren de revue. De deelnemers leren ook hoe ze in de toekomst concreet kunnen starten met DGT als individu, als team en in de organisatie. Er wordt ook een luik voorzien voor discussie/ verdieping, waar we onder andere zullen stilstaan bij noodzakelijke aanpassingen wanneer er sprake is van PTSS, eetproblemen en verslaving.

**Docent**
drs. Hanneke van Leeuwen - Hanneke van Leeuwen is GZ-psycholoog in opleiding tot klinisch psycholoog.

**Certificaat**
Je ontvangt een certificaat indien je minimaal 90% aanwezig bent geweest en de cursus met goed gevolg hebt afgerond.

**Literatuur**

* Linehan, M.M. (2016). De DGT-vaardigheden: handleiding voor de vaardigheidstraining dialectische gedragstherapie (6e druk). Amsterdam: Pearson Assessment And Information B.V. ISBN: 9789026522802
* Koerner, K. (2012). Dialectische gedragstherapie: een praktische handleiding (1e druk). Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds. ISBN: 9789057123573

**Meer informatie**
Kijk op www.rinogroep.nl voor meer en actuele informatie of neem contact op met de infodesk via 030 230 84 50 of infodesk@rinogroep.nl.