

## Draaiboek

### **DGT cursus (30 uur met een studiebelasting van 40 uur)**

**Docenten van de gehele 30 uren training:** Linda kramer (GZ- psycholoog, coordinator DGT ambulante en deeltijd GGZ-NHN) en Monique Hupkes (klinisch psycholoog, referentiehoofd DGT GGZ-NHN, supervisor NVGP, VGCT en SGT)

**Datum:** woensdag 5/2, vrijdag 7/2 en donderdag 27/2, dinsdag 10/3 en donderdag 2/4 van 9.30-16.30 uur.

#### Inleiding

Dialectische gedragstherapie is op dit moment de best onderzochte behandelmethod voor mensen met ernstige emotionele onregeling 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.

Dialectische GedragsTherapie is ontwikkeld door Marsha Linehan en in 1995 in Nederland geïntroduceerd. Het doel van DGT is het aanleren van verschillende vaardigheden om zo goed mogelijk op problemen te kunnen reageren. De therapie bevat elementen van gedragstherapie en Zen (Mindfulness-oefeningen). DGT richt zich voornamelijk op cliënten met een borderline persoonlijkheidsstoornis met ernstig zelfbeschadigend gedrag en/of beperkte gedragscontrole op andere gebieden (middelengebruik/eten/woede). De behandeling streeft naar het vinden van een balans tussen acceptatie en verandering (dialectiek).

Behandeling van ernstige emotionele onregeling, zeker als die gepaard gaat met (para)suïcidaal gedrag, kan pas plaatsvinden nadat de ondersteuning van therapeuten geborgd is. Voor behandelaren 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 onregelingsproblematiek (inclusief comorbide stoornissen, waaronder EPA).

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 fundamentele van het programma, de logische wijze waarop het programma opgezet is, over de werkwijze en de problematiek van de cliënten.

#### **Wat leer je?**

- inzicht in dialectische gedragstherapie (modules mindfulness/oplettendheid, intermenselijk, emotieregulatie, frustratietolerantie/crisis vaardigheden)

- 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
- **Algemeen doel: kunnen participeren in een DGT team!**

**Doelgroep:** gedragstherapeutische medewerkers, GZ-psychologen, psychiaters, psychotherapeuten, sociaal psychiatrisch verpleegkundigen en verpleegkundig specialisten.

Maximaal 15 deelnemers

Kennis hebben van gedragstherapeutische principes.

Om een certificaat te behalen, mag de deelnemer niet meer dan 10% over de gehele training afwezig zijn.

**Accreditaties (NVvP, FGzPt, VGct, NVGP, V&VN) zal worden aangevraagd.**

**Programma:**

- Dag 1: Uitleg/opbouw DGT, indicatiestelling, pretreatment, individuele behandeling/coaching en groepstherapie
- Dag 2: Consultatie en leerwijzer 1 algemene vaardigheden, oriëntatie en gedragsanalyses & Mindfulness
- Dag 3: leerwijzer 2 Intermenselijke vaardigheden
- Dag 4: leerwijzer 3 Emotieregulatievaardigheden
- Dag 5: leerwijzer 4 frustratietolerantie vaardigheden en consultatie

**Toets: Actieve deelname, het maken van huiswerkbladen, literatuurbespreking en reflectieverslag van alle bijeenkomsten.**

**Dag 1**

- Mindfulnesssoefening (met functie en feedback), welkom en kennismaking
- Stellingen en literatuurverdeling
- Indicatiestelling, en pretreatment vorm en inhoud (commitment cirkel)
- Opbouw DGT, inbedding, regels, assumpties en uitleg training en coaching
- Consultatie aan de client principe

- Afsluiting (met rondje) en huiswerk/taken volgende keer (mindfulness oefening, consultatievraag, literatuurverdeling)

**Huiswerk: lezen handleiding (dikke boek) blz 67-69 en 73-80 en uit gele boekje (Algemene Vaardigheden: oriëntatie en gedragsanalyse & Mindfulnessvaardigheden) blz 18 t/m 30 en blz 48 t/m blz 67 en maken commitment cirkel voor een client in je caseload (of voor jezelf).**

**Doel dag 1: indicatiestelling DGT, consultatie aan de client principe kunnen toepassen. Kennis hebben over pretreatment, biosociaal model kunnen uitleggen, commitment en functie van (destructieve) coping voors en tegens.**

### Dag 2

- Mindfulnessoefening
- Literatuur en huiswerkbespreking
- Consultatieteam in 2 groepen
- Leerwijzer 1 algemene vaardigheden, oriëntatie en gedragsanalyses & Mindfulness
- Oefenen met herstel, probleemgedrag, gedragsanalyses, validatie, geestesgesteldheden in groepjes en plenair
- Afsluiting (met rondje) en huiswerk/taken volgende keer

**Huiswerk: lezen handleiding (dikke boek) blz 166 t/m 183 en doorbladeren tot en met blz 283, lezen alle leerwijzers gele boekje en maken uit gele boekje (Algemene Vaardigheden: oriëntatie en gedragsanalyse & Mindfulnessvaardigheden) huiswerkblad 1 (blz 81), huiswerkblad 4 (blz 90), uitwerken van een ketenanalyse en consultatievraag voorbereiden.**

**Doel 2<sup>e</sup> dag: participeren in consultatieteam, kunnen toepassen van theorie en huiswerk eerste werkboek gedragsanalyses en mindfulnessvaardigheden in groep en individueel.**

### Dag 3

- Mindfulnessoefening
- Literatuur en huiswerkbespreking
- Leerwijzer 2 Intermenselijke vaardigheden
- Theorie en oefenen met onder andere prioriteiten stellen, mythes, intensiteit van nee zeggen, bewandelen van de middenweg, vrienden maken/ destructieve relaties beëindigen. Plenair en in groepjes.
- Afsluiting (met rondje) en huiswerk/taken volgende keer

**Huiswerk: lezen handleiding (dikke boek) blz 287 t/m 291 en doorbladeren tot en met blz 382 en uit oranje boekje (Intermenselijke/effectiviteitsvaardigheden) lezen leerwijzer 1, 2 en 3 (blz 14 t/m 18) en maken huiswerkblad 2 (blz 62 en 63), huiswerkblad 3 (blz 66) en huiswerkblad 4 (blz 67).**

**Doel dag 3: kunnen toepassen van theorie en huiswerk werkboek 2 intermenselijke vaardigheden.**

### Dag 4

- Mindfulnessoefening
- Literatuur en huiswerkbespreking
- Leerwijzer 3 Emotieregulatievaardigheden
- Theorie en oefenen met onder andere begrijpen, benoemen, herkennen en omgaan met extreme emoties, check de feiten en tegengesteld handelen. Plenair en in groepjes.
- Afsluiting (met rondje) en huiswerk/taken volgende keer

**Huiswerk: lezen handleiding (dikke boek) blz 384 t/m 388 en doorbladeren tot en met blz 486 en uit het blauwe boekje lezen blz. 16 t/m 35 (Emotieregulatievaardigheden) en maken huiswerkblad 2 blz. 86 en huiswerkblad 3 blz. 92 en 93.**

**Doel dag 4: kunnen toepassen werkboek 3 emotieregulatie, huiswerk en theorie in groep en individueel.**

#### Dag 5

- Mindfulnessoefening
- Literatuur en huiswerkbespreking
- Leerwijzer 4 Frustratietolerantievaardigheden
- Theorie en oefenen met onder andere de Kalm en Stop vaardigheden, radicale acceptatie, bruggen opblazen en opbouwen. Plenair en in groepjes.
- Consultatie en evaluatie
- Afsluiting (met rondje)

**Huiswerk: lezen handleiding (dikke boek) blz. 491 t/m 494, doorbladeren tot en met blz 578 en lezen leerwijzers frustratie tolerantie (groene boekje), maak huiswerkblad 9 blz 96, en maak daarnaast een reflectieverslag = toets (richtlijn 2 a-4tjes).**

**Doel dag 5: kunnen toepassen werkboek 4 frustratie tolerantie, huiswerk en theorie in groep en individueel. Crisisgesprekken kunnen voeren.**