

# Draaiboek 3-daagse DGT (Dialectische Gedragstherapie) Training

## Algemeen

Dialectische Gedragstherapie (DGT) is een gedragstherapeutische interventie, ontwikkeld ten behoeve van de behandeling van vooral chronisch suïcidale cliënten die lijden aan een borderline persoonlijkheidsstoornis (Marsha M. Linehan, University of Washington, Seattle). Sinds 1995 wordt deze behandelmethode toegepast in Nederland, o.a. binnen de Verslavingszorg, Psychiatrie, Jeugdzorg, Doven & Slechthorende, Forensische zorg e.a.

Mensen met problemen in de emotieregulatie en impulscontrole, zoals bij een borderline persoonlijkheidsstoornis (i.o.) voelen zich vaak wanhopig, onbegrepen en niet in staat en leven op te bouwen dat ze als de moeite waard ervaren. Ze reageren snel en sterk en hebben veel moeite om met hun intense emoties om te gaan. Dit leidt tot constante emotionele ontregeling: woedeaanvallen, wanhoop, een negatief zelfbeeld, zelfbeschadiging of doodswensen, middelenmisbruik of ander impulsief gedrag en grote interpersoonlijk problemen. Hun risicovolle gedrag maakt hun omgeving, waaronder ook de betrokken hulpverleners, regelmatig machteloos. Zelf hebben ze vaak ook het gevoel nooit meer uit de negatieve spiraal te kunnen komen.

In deze cursus wordt aan de hand van lezingen, videomateriaal en praktijkoefeningen inzicht gegeven in DGT en haar toepassing in de praktijk. Ook zullen gegevens over effectiviteit worden getoond, en zal stil gestaan worden bij screening en diagnostiek. De cursus is nadrukkelijk gebaseerd op het boek 'Borderlinepersoonlijkheidsstoornis: Handleiding voor training en therapie' door Linehan geschreven.

## Data

...

## Docent

...

## Doelgroep

Psychotherapeuten, klinisch psychologen, psychiaters, GZ-psychologen, die eerder een basiscursus DGT hebben gevolgd (100 uur), of minimaal een inleiding van 30 uur.

## Onderwerpen

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Omschrijving en epidemiologie van borderline problematiek
- Behandelmethoden
- Empirische onderbouwing van DGT; wetenschappelijke onderzoeksresultaten
- Het etiologisch fundament van DGT (biosociale theorie) en DGT assumpties
- Commitmentstrategieën
- Het behandelprogramma: structuur van de behandeling (stadia, doelen, programma opbouw), structurering van de individuele therapie (pre-treatment fase/verwerven van commitment, opbouw van de sessie, interventies en strategieën, afsluiting van de behandeling)
- Individuele psychotherapie
- Telefonische consultatie



Dialexis

- Het consultatieteam als raamwerk, inclusief kennis van de structuur, doelen, begrenzing en werkwijze
- Gedragstherapie: gedragsleer, gedragsprincipes, gedragsanalyses en strategieën.
- Vaardigheidstraining: structuur, opbouw, afsluiting van de training, oefenen van de vaardigheden, kernoplettendheidsvaardigheden, intermenselijke effectiviteit, crisisvaardigheden
- Telefonische consultatie (doelen en begrenzing)
- Mindfulness en Zen, Zen in de praktijk
- Validatie: het individuele contact met de cliënt, consultatie-aan-de-patiënt principe
- Dialectiek: het dialectisch dilemma
- Suïciderisico assessment
- Interventies
- Diagnostiek/onderzoek
- Case management
- DGT in de praktijk

De cursus wordt op drie opeenvolgende dagen gegeven van 9:00 tot 17:00. De studiebelasting is elke dag 8 uur, vooraf en tussentijds 7, wat neerkomt op een totaal van 31 uur. De cursus start met het biosociale model, waarna de consequenties hiervan voor de indeling van het programma aan bod komt. Hierna wordt de dialectische behandelstrategie besproken wordt, inclusief het begrijpen van gedrag, gedragstherapie, validatie, vaardigheden en mindfulness. Verder worden commitment, dialectiek en andere belemmeringen en oplossingen besproken.

Het gebruik van drie kerntheorieën vormt de basis van het programma Dialectische gedragstherapie (DGT): Gedragsprincipes, Zen en Dialectiek. De vermenging van gedragsprincipes en Zen levert een therapievorm op waarin logica en paradox vermengd zijn, waarin veranderingsgerichtheid en acceptatie hand in hand gaan, en waarin een experimenteel gerichte kijk in balans gehouden wordt met experiëntiële gerichtheid.

Binnen het programma, binnen de vaardigheidstraining, en binnen iedere individuele sessie worden gedragsanalyses en probleemoplossingsstrategieën consequent uitgevoerd. Acceptatie van de cliënte zoals zij is, wordt afgewisseld met het in kaart brengen van de problemen (zelfmonitoring en gedragsanalyses) en het doorbreken van oude gedragpatronen (cognitieve modificatie en exposure).

Een belangrijk uitgangspunt binnen DGT is dat een attitudeverandering van de therapeut nodig is, wil er werkelijke commitment en een werkrelatie met borderline cliënten kunnen ontstaan. Dit uitgangspunt levert een programmaopbouw op die er voor zorgt dat therapeuten niet aan burn-out gaan lijden. Ook de wijze waarop de cliënt op radicaal doorgevoerde wijze als eigen casemanager gezien en benaderd wordt is daarbij van belang.

## Algemene leerdoelen

Na afloop van de cursus:

1. kan de cursist het belang van het consultatieteam in DGT naar voren brengen.
2. kan de cursist consultatievragen stellen en is bereid de hulp van consultatie in te roepen en te accepteren indien noodzakelijk
3. kan de cursist de telefonische consultatie- en andere op generalisatie gerichte strategieën in DGT uitleggen
4. begrijpt de cursist het concept dialectiek en de eruit voortvloeiende interventies
5. kan de cursist vaststellen of de cliënt lijdend is aan een persoonlijkheidsstoornis/ernstige emotionele ontregeling, en of de cliënt gebaat zou zijn bij DGT
6. kan de cursist de cliënt tot commitment aan de behandeling brengen, of tenminste een op informatie gebaseerde, en werkelijk ervaren keuze voor of tegen behandeling laten maken. Dit houdt in dat de cursist ten minste de hulpvraag kan verhelderen en het te



Dialexis

bereiken doel kan vaststellen (in etappes over de duur van de behandeling heen), de etiologische basis van DGT (biosociale theorie), gedragsprincipes, validatie en de structuur en inhoud van het behandelprogramma uit kan leggen, andere evidence-based programma's kan bespreken en samen met de cliënt kan bezien of DGT de juiste keuze is.

7. kan de cursist observeren welke interventies werken, of vooruitgang plaatsvindt (meest aan de hand van monitoren van probleemgedrag), en kan de cursist vaststellen welke veranderingen op cognitief, emotioneel, intermenselijk of gedragsgebied moeten plaatsvinden (een ketenanalyse).
8. kent de cursist alle gedragstherapeutische interventies en/of is de cursist zich bewust van gebrek aan vaardigheid en bereid deze vaardigheden te ontwikkelen
9. beheert de cursist motiverende gespreksvoering en de commitment strategieën zoals ontwikkeld in DGT
10. kent de cursist de betekenis van terugval in problematiek en weet wat de adequate aanpak is
11. kan de cursist de toepassing van mindfulness overbrengen aan de cliënt en kan de cursist het zelf toepassen
12. ziet de cursist het belang van het meten van klinische progressie in
13. kan de cursist de kerntheorieën uit DGT toepassen
14. kan de cursist een suïcide risico analyse uitvoeren

## Literatuur

De handboeken van DGT geven niet alleen de noodzakelijke informatie over de methode en het behandelprogramma, maar dienen tegelijk als protocol voor de uitvoer van de behandeling. Er wordt verwacht dat de cursisten het volgende boek lezen voorafgaand aan en tijdens de cursus:

- M.M. Linehan (2016). *De DGT-vaardigheden: Handleiding voor de vaardigheidstraining dialectische gedragstherapie*. Amsterdam: Pearson. ISBN 9789026522802.

DGT en mindfulness:

- Nielsen-Brouwer, J.T., & Riele, Y.L.M. te (2007). DGT en Mindfulness. In L.M.C. van den Bosch, S. Meijer & H.S. Backer (Red.), *Handboek dialectische gedragstherapie: De klinische praktijk* (pp. 17-37). Amsterdam: Harcourt.

Suïcidepreventie uit:

- Bosch, L.M.C. (2010). 'Bezint eer ge begint': DGT en suïcidaliteit. In A. Kerkhof & B. van Luyn (Red.), *Suïcidepreventie in de praktijk* (pp. 129-148). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Validatie, gedragsanalyse en commitment strategieën uit:

- Meijer, S, & Bosch, L.M.C. van den (2011). *Vademecum dialectische gedragstherapie: Blijven zoeken naar balans*. Amsterdam: Pearson.

De Leerwijzers en huiswerkbladen zijn als werkboeken uitgebracht bij De DGT-vaardigheden - Handleiding voor de vaardigheidstraining dialectische gedragstherapie en zijn gratis te downloaden.

## Toetsing

Voorafgaand aan de eerste dag wordt gevraagd hoofdstukken 7 en 8 van de handleiding van de vaardigheidstraining (p. 88 t/m 109) te hebben gelezen en 2 vooraf bepaalde huiswerkopdrachten te hebben gemaakt. Na elke bijeenkomst wordt de cursist gevraagd een deel van het boek te lezen en een huiswerkblad (of huiswerkbladen) te maken 's voor aanvang van de dag erop. Deze worden de volgende dag getoetst en besproken. De tweede en derde dag beginnen met een mindfulness oefeningen, mogelijk wordt nog een mindfulness oefening gedaan na de lunch. Aan het eind van de cursus maken de deelnemers een take-home examen met gesloten boek en zoeken daarna de antwoorden op. Op de laatste dag is een individuele mondelinge eindtoets op basis van het take-home examen.



Cursisten mogen niet meer dan tien procent in totaal van de cursustijd missen.

Om uitleg te geven hoe geoefend wordt met vaardigheden hierbij een voorbeeld van het oefenen van jezelf troostende compassie. Eerst wordt er uitleg gegeven over de functie van de vaardigheid, waarna uitleg wordt gegeven over hoe dit te oefenen:

Zelf kritiek en schaamte hebben hun wortels in angst. Angstreacties hebben we omdat ze ons beschermen voor gevaar. Deze vaardigheden gaat er om onze geest te trainen de heftigheid die we ervaren als het om problemen en fouten gaat, wat af te laten nemen. Met behulp van deze oefeningen werken we eraan de reacties van ons lichaam en geest die ons angstig laten blijven, kritische gedachtes en pijnlijke gevoelend in stand houden, te verminderen.

Ontwikkel en gebruik een meedogend beeld: Gebruik een beeld dat jij persoonlijk troostend vind. Het kan een plaats zijn of iemand, een dier of een voorwerp dat je je voor de geest kunt halen en gebruiken om je te ontspannen, je rustiger te gaan voelen en daardoor meer gefocust.

Geef aandacht aan je ademhaling: geef je volledige aandacht, zoveel als je kan, aan je ademhaling. Laat je aandacht bij je ademhaling. Als je afgeleid wordt, laat dan de afleiding vriendelijk gaan en ga terug naar je ademhaling.

Neem afstand van je zelfkritische deel: stel je dat deel van jezelf voor dat boos is en je bekritiseert. Zie dat deel als losstaand van jou. Neem afstand van het beeld en herinner je jezelf er aan dat je meer bent dan dit deel van jou.

Ontwikkel en gebruik een beeld van de wijze geest: stel je dat deel van jezelf voor dat gekenmerkt wordt door wijsheid, kracht, genegenheid, zorg en een onbevoordeeldheid. Sta dat deel van jezelf toe met je te praten of vol genegenheid naar je te kijken.

### Continuïteits- en kwaliteitsbewaking

Iedere dag wordt middels feedbackformulieren in kaart gebracht wat verbeterd kan worden. De resultaten daarvan worden bij het begin van ieder cursusdag met de deelnemers (op anonieme basis) besproken. Er wordt ook gekeken naar de algemene beoordeling van de cursus en van de docenten om continuïteit en kwaliteit van de basiscursus DGT te waarborgen en te verbeteren.



Dialexis

## Bijeenkomsten

### Bijeenkomst Dag 1

Opdracht voor cursisten voor aanvang cursus; bij begin veronderstelde aanwezige kennis:

Omdat in aaneengesloten dagdelen gewerkt wordt is het van belang om de hoofdstukken 7 en 8 uit "De DGT-vaardigheden: Handleiding voor de vaardigheidstraining dialectische gedragstherapie" (pag. 197 t/m 383) al doorgelezen te hebben en de volgende huiswerkopdrachten te hebben gemaakt:

1. Beschrijf een situatie waarin bij jezelf of bij iemand anders sprake was van emotionele geest, redelijke geest en wijze geest.
2. Probeer te herkennen of je in een situatie de vaardigheden 'niet-oordelen' en 'een-ting tegelijk' toegepast hebt, en pas ze toe (Handleiding Vaardigheidstraining).

### Onderwerpen

De volgende onderwerpen komen in deze bijeenkomst aan bod:

- Introductie van het lesmateriaal
- Omschrijving van borderline problematiek
- Epidemiologie borderline problematiek
- Behandelmethoden
- Noodzakelijke feiten over DGT
- Empirische onderbouwing
- De Borderline Persoonlijkheidsstoornis: de biosociale theorie
- Basisassumpties
- Het behandelprogramma
- Commitmentstrategieën

### Leerdoelen

Na afloop van deze bijeenkomst:

1. heeft de cursist kennis van borderline problematiek
2. heeft de cursist kennis van verscheidene behandelmethoden
3. heeft de cursist de empirische onderbouwing van DGT
4. heeft de cursist kennis van de borderline persoonlijkheidsstoornis en de biosociale theorie
5. heeft de cursist kennis van DGT basisassumpties
6. heeft de cursist kennis van het behandelprogramma
7. heeft de cursist kennis van commitmentstrategieën

### Literatuur

- Linehan, M. M. (laatste druk). *Borderline persoonlijkheidsstoornis. Handleiding voor training en therapie*. Amsterdam: Harcourt Book Publishers. Hoofdstuk 7 en 8.

### Tijdschema

Tijd	Activiteit	Leerdoel	Werkvorm
09:30-11:00	Kennismaking/Introductie <ul style="list-style-type: none"><li>▪ introductie van het lesmateriaal</li><li>▪ omschrijving borderline problematiek</li><li>▪ epidemiologie borderline problematiek</li></ul>	1	Presentatie
11:15-12:30	Behandelmethoden Noodzakelijke feiten over DGT Empirische onderbouwing	2, 3	Presentatie
13:30-14:30	Borderline persoonlijkheidsstoornis	4, 5	Presentatie



Dialexis

	Biosociale theorie Basisassumpties		
14:45-15:30	Het behandelprogramma Commitmentstrategieën	6, 7	Presentatie en video

## Huiswerk

Na afloop van deze bijeenkomst maakt de cursist de volgende opdrachten:

- Lees hoofdstuk 8 Intermenselijke effectiviteit (blz. 287-383).
- Maak huiswerkblad intermenselijke effectiviteit 5 en 6 (blz. 68-70).

## Bijeenkomst dag 2

### Onderwerpen

De volgende onderwerpen komen in deze bijeenkomst aan bod:

- Mindfulness
- Huiswerkbespreking
- Inhoud behandelprogramma
- Individuele therapie/vaardigheidstraining
- Telefonische consultatie/ het consultatieteam
- Gedragstherapie: gedragsleer, gedragsprincipes, gedragsanalyses, strategieën
- De vaardigheidstraining: structuur, opbouw, afsluiting van de training, oefenen van vaardigheden

### Leerdoelen

Na afloop van deze bijeenkomst:

8. kan de cursist een mindfulness oefening doen
9. heeft de cursist kennis van de inhoud van het behandelprogramma
10. heeft de cursist kennis van de individuele therapie en uitgebreide kennis over de vaardigheidstraining
11. heeft de cursist kennis van het principe en de praktijk van telefonische consultatie en het consultatieteam
12. heeft de cursist kennis over gedragstherapie
13. kan de cursist vaardigheidsoefeningen uitvoeren

### Literatuur

- Linehan, M. M. (laatste druk). *Borderline persoonlijkheidsstoornis. Handleiding voor training en therapie*. Amsterdam: Harcourt Book Publishers;

### Tijdschema

Tijd	Activiteit	Leerdoel	Werkvorm
09:30-11:00	Mindfulness/ huiswerkbespreking Inhoud behandelprogramma DGT Individuele DGT/ vaardigheidstraining	8, 9, 10	Presentatie
11:15-12:30	Telefonische consultatie en het consultatieteam	11	Presentatie en video
13:30-14:30	Gedragstherapie: gedragsleer, gedragsprincipes, gedragsanalyses en strategieën	12	Presentatie en video
14:45-15:30	De vaardigheidstraining: structuur, opbouw, afsluiting, oefening	10, 13	Presentatie en rollenspel

## Huiswerk

Na afloop van deze bijeenkomst maakt de cursist de volgende opdrachten:



Dialexis

- Lees hoofdstuk 9 en 10: Emotieregulatie en Frustratie tolerantie vaardigheden (blz. 384-576)
- Maak huiswerkblad emotieregulatie 2b (blz. 89)

### Bijeenkomst dag 3

#### Onderwerpen

De volgende onderwerpen komen in deze bijeenkomst aan bod:

- Mindfulness
- Het individuele contact met de cliënt: validatie
- Dialectiek: het dialectische dilemma
- Case management
- DGT in de praktijk

#### Leerdoelen

Na afloop van deze bijeenkomst:

14. heeft de cursist kennis van validatie en validatie binnen DGT
15. heeft de cursist kennis van dialectiek en het dialectisch dilemma en weet dit in de praktijk toe te passen
16. heeft de cursist kennis van case management
17. weet de cursist hoe DGT in de praktijk werkt en hoe hij/zij dit kan toepassen

#### Literatuur

- Linehan, M.M. (1996). *Borderline persoonlijkheidsstoornis: Handboek voor training en therapie*. Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Bosch, L.M.C. van den, & Meijer, S. (2007). Dialectische gedragstherapie bij borderline persoonlijkheidsstoornissen. In L.M.C. van den Bosch, S. Meijer en H.S. Backer (Red.), *Handboek Dialectische Gedragstherapie: De klinische praktijk* (pp. 17-37). Amsterdam: Harcourt.
- Bosch, L.M.C. van den (2007). Valideren, een vak apart. *Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie*, 45(4):39-50.
- Aanbevolen: Bosch, L.M.C. van den, & Meijer, S. (2002). *Zoeken naar balans: Dialectische gedragstherapie van A tot Z*. Lisse: Swets & Zeitlinger. ISBN: 9026517149.

#### Tijdschema

Tijd	Activiteit	Leerdoel	Werkvorm
09:30-11:00	Mindfulness/huiswerkbespreking Het individuele contact met de cliënt: validatie	14	Presentatie
11:15-12:30	Vervolg validatie	14	Presentatie
13:30-14:30	Dialectiek, het dialectisch dilemma	15	Presentatie, video en rollenspel
14:45-15:30	Case management DGT in de praktijk	16, 17	Presentatie
15:30-16:30	Eindtoets		Individuele mondelinge toetsing en bespreking huiswerk

