



Basis DGT Training



Diallexis Advies © 2017

Diallexis ¹

1

DGT Onderweg

De digitale hulp bij DGT behandelingen.

1. Dagboekkaart bijhouden
2. Altijd vaardigheidstraining
3. Afspraken op de telefoon



Diallexis ²

Download

Iphone Android



2



Diallexis ³

3

Trainingsprogramma

Dag 1:

- Uitgangspunten van DGT
 - Het biosociale model: verklaringsmodel voor de problematiek
 - De cliënt centraal
 - Consequenties voor programma indeling
 - Consequenties voor de gevraagde attitude van de medewerkers
 - Dialectiek
- Begrijpen van gedrag:
 - Gedragstherapie
 - Validatie



Dialexis 4

4

Trainingsprogramma

Dag 2:

- Hoe doe je de vaardigheidstraining
- Vaardigheden:
 - Oplettendheid
 - Effectiviteit op intermenselijk gebied
 - Effectiviteit op emotioneel gebied
 - Effectiviteit in omgaan met crisissituaties

Oefenen in het bespreken en maken van huiswerk



Dialexis 5

5

Trainingsprogramma

Dag 3

- Mindfulness
- (Bereiken van) Commitment
 - Patiënt
 - Team
- Bestendigen van bereikte resultaten



Dialexis 6

6

Het biosociale model



7

Dialexis 7

Borderline Persoonlijkheidsstoornis

- Ernstige problematiek, gekenmerkt door
 - slecht sociaal functioneren
 - hoog suïcide risico
 - hoog percentage comorbiditeit AS 1
 - hoog percentage comorbiditeit AS 2
 - weinig effectieve farmacotherapie
 - weinig effectieve psychotherapeutische methoden



8

Dialexis 8

Borderline Persoonlijkheidsstoornis

- Vertekend beeld:
 - Gering percentage
 - Hoge consumptie
 - Stoornis neemt niet af in de tijd
 - Negatieve klank binnen GGZ



9

Dialexis 9

Gevolg...

Problematiek nodigt niet uit tot het creëren van een goede werkrelatie



10

Dialexis 10

De kleuring van het beeld van BPS: cognities van cliënt **en** therapeut



11

Dialexis 11

Borderline Persoonlijkheidsstoornis

- Borderline patiënten:
 - zijn manipulatief
 - zijn ongemotiveerd
 - zijn onbehandelbaar
 - splitsen teams
 - brengen therapeuten tot burn-out



12

Dialexis 12

Cognities van cliënten

- Dichotoom denken
- Oorzaak en gevolg direct met elkaar verbonden
- Onvoldoende cognitieve flexibiliteit
- Alle gebeurtenissen, gedrag (van zichzelf en van anderen) worden sterk emotioneel geladen
- (Verlies van) controle lijkt centraal thema
- Actieve zelfinvalidatie



13

Dialexis 13

Resulterende preoccupaties

- Wantrouwen
- Angst voor afwijzing
- Angst voor het verliezen van (emotionele) controle
- Angst voor zichzelf: ben ik het waard om te leven



14

Dialexis 14

Gevolg

Het individu durft niet te vertrouwen op wat zij/hij ervaart en voelt als innerlijke representatie van de werkelijkheid.



15

Dialexis 15

Cognities van therapeuten

- BPS is 'zware' problematiek
- Weinig optimisme ten aanzien van behandelbaarheid
- BPS cliënten zijn:
 - manipulatief/ ongemotiveerd/ onbehandelbaar/ splitsen teams/ brengen therapeuten tot burn-out



16

Dialexis 16

Of positief gebracht:

- Met borderline patiënten dient voorzichtig/omzichtig omgegaan te worden
- Je behoort steunend/structurerend te werken
- Ze mogen niet uit balans gebracht worden
- Ze kunnen geen verandering aan
- Ze moeten altijd met vriendelijkheid en empathie benaderd te worden



17

Dialexis 17

Gevolg... (opnieuw)

Problematiek nodigt niet uit tot het creëren van een goede werkrelatie en tot het innemen van een onbevooroordeelde houding



18

Dialexis 18

Opheffen bevooroordeelde attitude

- Kennis verwerven over stoornis en haar ontstaan (disfunctionele opvattingen over BPS patiënten)
- Kennis verwerven over eigen rol in de behandeling van de problematiek (disfunctionele opvattingen over therapeuten van BPS patiënten)
- Systematisch aandacht besteden aan verstoorte cognities, emotie-disregulatie en onverwerkte overdrachts- en tegenoverdrachts gevoelens van de therapeut
- Bereidheid om zelf 'behandeld' te worden
- Leren mindful te zijn



19

Dialexis 19



20

Dialexis 20



21

Dialexis 21

Logica dgt in een notendop

"Hoe alles terug te brengen is tot de biosociale theorie"



22

Dialexis 22

Biosociale theorie BPS

*"Most dysfunctional behavioral patterns in BPD can be explained as either consequences or coping strategies of a **pervasive disorder of emotion dysregulation**"*
(Linehan, 2016)



23

Dialexis 23

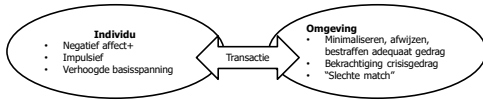
Assumpties

- Cliënten doen hun uiterste best
- Cliënten willen verbeteren/veranderen
- Cliënten moeten zich meer inspannen en meer gemotiveerd zijn tot verandering
- Al hebben cliënten niet al hun problemen zelf veroorzaakt, ze moeten ze toch zelf oplossen
- Cliënten moeten nieuw gedrag leren in alle relevante contexten
- Cliënten kunnen niet falen binnen DGT



24

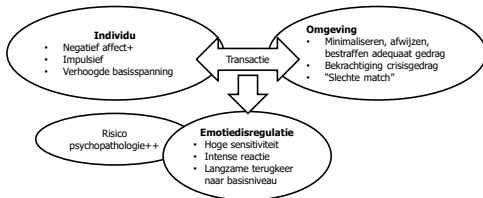
Dialexis 24



Dialexis 25



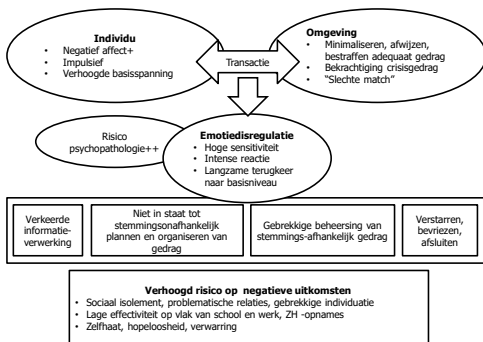
25



Dialexis 26



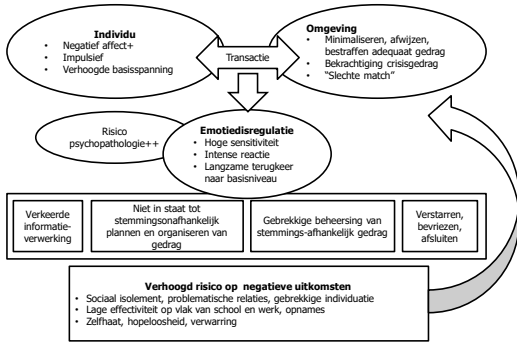
26



Dialexis 27



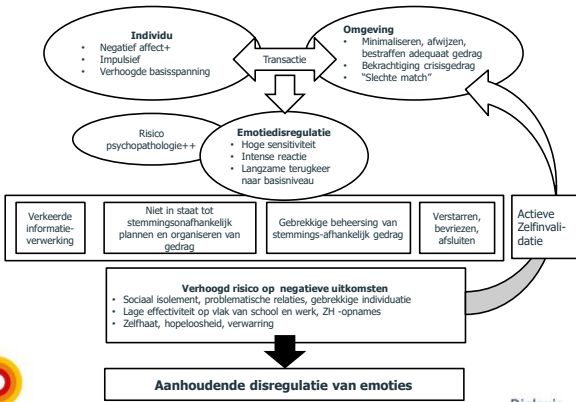
27



Dialexis 28



28



Dialexis 29



29

Voorbeeld emotiedisregulatie na invalidatie:

Still face experiment

<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>



30

Dialexis 30

Actieve zelfinvalidatie

- Persoonlijke belevingen worden niet vertrouwd als betrouwbare reacties op gebeurtenissen. Het individu gaat op zoek naar signalen van de omgeving hoe het dan wel 'hoort'
- Emoties kunnen niet benoemd noch overgebracht worden, en pijn en lijden niet effectief gecommuniceerd.
- Emoties kunnen niet gemoduleerd worden. Stapsgewijs effectief gedrag ontwikkelen is zeer moeilijk, waardoor problemen ook maar moeilijk opgelost kunnen worden. Het is ook moeilijk tegenslagen en heftige emoties te verdragen. Het individu zwenkt heen en weer tussen emotionele remmingen en extreme emotionele uitbarstingen



31

Dialexis 31

Gevolgen emotiedisregulatie

Emoties:

- Onvermogen emoties te reguleren
- Overmaat van negatief affect
- Cognitieve vervormingen
- Impulsief gedrag
- Dissociatie bij hoge stress (PTSS*)



32

Dialexis 32

Gevolgen emotiedisregulatie

Emoties:

- Onvermogen emoties te reguleren
- Overmaat van negatief affect
- Cognitieve vervormingen
- Impulsief gedrag
- Dissociatie bij hoge stress (PTSS*)

Coping:

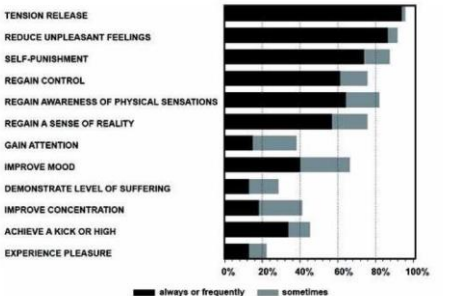
- Zelfbeschadiging
- Suicidaal gedrag
- Drugs, alcohol, medicatie
- Impulsief gedrag ("yolo")



33

Dialexis 33

Functie NSSI



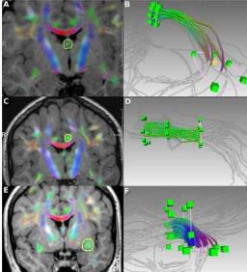
Kleindienst et al., JNMD 2008

Dialectix 34



34

Amygdala en BPS



- Verhoogde activatie amygdala tijdens inductie van emoties
- Verminderde connectiviteit met prefrontale gebieden

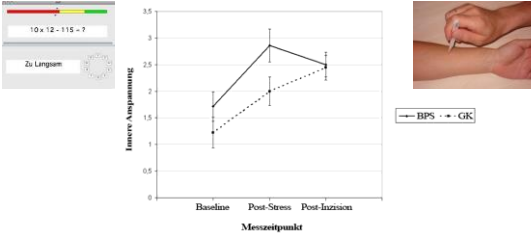
Schulze, Niedfeld, Schmahl, Biol Psychiatry 2015
Maier-Hein et al., Bioj. Psych 2013

Dialectix 35



35

Functie NSSI



Reitz,Bohus..., Schmahl, BJP 2015

Dialectix 36



36

Gevolgen emotiedisregulatie

| | |
|--|--|
| Emoties: <ul style="list-style-type: none">• Onvermogen emoties te reguleren• Overmaat van negatief afvormingen• Impulsief gedrag• Dissociatie bij hoge stress (PTSS*) | Coping: <ul style="list-style-type: none">• Zelfbeschadiging• Suicidaal gedrag• Drugs, alcohol, medicatie• Impulsief gedrag ("yolo") |
| Relaties: <ul style="list-style-type: none">• Chaotisch, onvoorspelbaar• Schade door impulsief gedrag• Woede, angst• Niet weten wat je wil | |

Dialexis 37



37

Gevolgen emotiedisregulatie

| | |
|--|---|
| Emotiedisregulatie: <ul style="list-style-type: none">• Onvermogen emoties te reguleren• Overmaat van negatief affect• Cognitieve vervormingen• Impulsief gedrag• Dissociatie bij hoge stress (PTSS*) | Maladaptieve coping: <ul style="list-style-type: none">• Zelfbeschadiging• Suicidaal gedrag• Drugs, alcohol, medicatie• Impulsief gedrag ("yolo") |
| Identiteitsontwikkeling: <ul style="list-style-type: none">• "Geen emotioneel kompas"• Voortdurende onrust• Inconsistente observaties• Verstoord zelfbeeld | Relaties: <ul style="list-style-type: none">• Chaotisch, onvoorspelbaar• Schade door impulsief gedrag• Woede-uitbarstingen |

Dialexis 38



38

Invaliderende omgeving

De invaliderende omgeving kenmerkt zich door:

- expressie van persoonlijke belevingen en emoties als incorrect, inaccuraat en ongepast te benoemen
- oplossingen van reële problemen onterecht te vereenvoudigen
- geen rekening te houden met persoonlijke behoeften en grenzen

Dialexis 39



39

Invaliderende omgeving

De invaliderende omgeving:

- wijst spontaan gedrag en uitingen van persoonlijke ervaringen op een grillige wijze af
- bestraft expressie van emotie met name van pijn en lijden
- bekrachtigt escalatie van emoties op een grillige wijze
- doet voorkomen dat het leven simpel is en alle problemen opgelost kunnen worden 'door je best te doen'



40

Dialexis⁴⁰

Invaliderende omgeving: Consequenties (1)

De invaliderende omgeving leert niet:

- dat emoties betekenisvol zijn in relatie tot gebeurtenissen binnen een zekere sociale context
- hoe emoties gemoduleerd kunnen worden
- persoonlijke belevingen te vertrouwen als betrouwbare reacties op gebeurtenissen



41

Dialexis⁴¹

Invaliderende omgeving: Consequenties (2)

De invaliderende omgeving leert wel:

- persoonlijke belevingen en uitingen van emoties zelf af te keuren
- op zoek te gaan naar signalen van de omgeving hoe het dan wel 'hoort'



42

Dialexis⁴²

Invaliderende omgeving: Consequenties (3)

De invaliderende omgeving leert niet:

- emoties te benoemen
- emoties over te brengen
- pijn en lijden effectief te communiceren



43

Dialexis ⁴³

Invaliderende omgeving: Consequenties (4)

De invaliderende omgeving leert niet:

- om tegenslagen en heftige emoties te verdragen
- moeilijke problemen op te lossen
- om stapsgewijs effectief gedrag te ontwikkelen

De invaliderende omgeving leert wel:

- heftig emotioneel te reageren op (vermeend) falen
- niet realistische doelen/verwachtingen te vormen
- perfectionistische normen te hanteren



44

Dialexis ⁴⁴



45

Dialexis ⁴⁵

Behandelprogramma

Stadium 1:
ernstig gebrek aan controle → controle over gedrag

Stadium 2:
stille wanhoop → ervaren van emoties

Stadium 3:
problemen met het leven → (on)gelukkig leren zijn

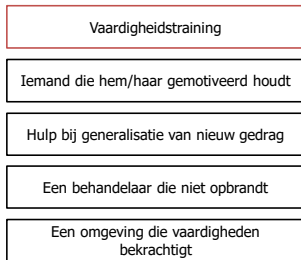
Stadium 4:
onvolledig voelen → vermogen tot blijdschap



46

Dialexis 46

Wat heeft een ernstig emotioneel ontregelde cliënt nodig?



Linehan, 2002, 2016

47

Dialexis 47

Inhoud DGT vaardigheidstraining

- Emotieregulatie:**
- Emoties beschrijven en begrijpen
 - Verandering van emotionele reactie
 - Kwetsbaarheid voor negatieve gevoelens verminderen
 - Hanteren van moeilijke emoties



48

Dialexis 48

Inhoud DGT vaardigheidstraining

Emotieregulatie:

- Emoties beschrijven en begrijpen
- Verandering van emotionele reactie
- Kwetsbaarheid voor negatieve gevoelens verminderen
- Hanteren van moeilijke emoties

Frustratietolerantie:

- Doorstaan van een crisis door voors- en tegens, afleiding, zelftroost, beïnvloeden van fysiologie
- Aanvaarden van de realiteit
- Omgaan met verslavingsgedrag



Dialexis 49

49

Inhoud DGT vaardigheidstraining

Emotieregulatie:

- Emoties beschrijven en begrijpen
- Verandering van emotionele reactie
- Kwetsbaarheid voor negatieve gevoelens verminderen
- Hanteren van moeilijke emoties

Frustratietolerantie:

- Doorstaan van een crisis door voors- en tegens, afleiding, zelftroost, beïnvloeden van fysiologie
- Aanvaarden van de realiteit
- Omgaan met verslavingsgedrag

Intermenselijke effectiviteit:

- Eigen doelen helder krijgen
- Leren opkomen voor je doel, zonder relatie en zelfrespect te verliezen
- Relaties opbouwen en beëindigen
- Elkaar valideren, middenweg vinden



Dialexis 50

50

Inhoud DGT vaardigheidstraining

Emotieregulatie:

- Emoties beschrijven en begrijpen
- Verandering van emotionele reactie
- Kwetsbaarheid voor negatieve gevoelens verminderen
- Hanteren van moeilijke emoties

Frustratietolerantie:

- Doorstaan van een crisis door voors- en tegens, afleiding, zelftroost, beïnvloeden van fysiologie
- Aanvaarden van de realiteit
- Omgaan met verslavingsgedrag

Mindfulness:

- Realiteit waarnemen zoals die is
- Contact met eigen beleving
- Stilstaan bij waarden en doelen
- "Pauze" om plan te bedenken
- Mildheid

Intermenselijke effectiviteit:

- Eigen doelen helder krijgen
- Leren opkomen voor je doel, zonder relatie en zelfrespect te verliezen
- Relaties opbouwen en beëindigen
- Elkaar valideren, middenweg vinden



Dialexis 51

51

Wat heeft een ernstig emotioneel ontregelde cliënt nodig?

- Vaardigheidstraining (2,5u/week)
- Individuele coaching (50 min/week)
- Hulp bij generalisatie van nieuw gedrag
- Een behandelaar die niet opbrandt
- Een omgeving die vaardigheden bekrachtigt



52

Dialexis 52

Individuele sessie

- 50 minuten
- Elke week
- Volgens rangorde van doelstellingen
- Duidelijke structuur
 - MFN
 - Doelgedrag kiezen obv DBK
 - Ketenanalyse van doelgedrag
 - Oplossingsanalyse
 - Commitment



53

Dialexis 53

Wat heeft een ernstig emotioneel ontregelde cliënt nodig?

- Vaardigheidstraining (2,5u/week)
- Individuele coaching (50 min/week)
- Telefonische consultatie (indien nodig)
- Een behandelaar die niet opbrandt
- Een omgeving die vaardigheden bekrachtigt



54

Dialexis 54

Telefonische consultatie DGT

Doel?

- Preventie van zelfbeschadigend/ suïcidaal gedrag
- Generaliseren van vaardigheden
- Werkrelatie herstellen

Hoe?

- Duidelijke afspraken op voorhand
- Altijd met plan B en gesteund door team!
- Voor crisisgedrag werd gesteld
- 10 min max, niet louter ventileren
- Vertraging inbouwen, coachend
- Bewust van risico op bekrachtiging (soms 24u regel nodig)



55

Dialexis 55

Wat heeft een ernstig emotioneel ontregelde cliënt nodig?

- Vaardigheidstraining (2,5u/week)
- Individuele coaching (50 min/week)
- Telefonische consultatie (indien nodig)
- Behandelaar in intervisie
- Een omgeving die vaardigheden bekrachtigt



56

Dialexis 56

Verplichte intervisie

Waarom?

- Burn-out preventie hulpverleners
- Permanente vorming
- Teamcohesie

Hoe?

- Systematisch (lieft wekelijks een uur)
- Duidelijke afspraken op voorhand
- Vaste agenda
- Aandacht voor mindfulness, herstel en hiërarchie van problemen
- Motivatie hulpverlener staat centraal. Géén patiëntenbespreking!



57

Dialexis 57

Wat heeft een ernstig emotioneel ontregelde cliënt nodig?

Vaardigheidstraining (2,5u/week)

Individuele coaching (50 min/week)

Telefonische consultatie (indien nodig)

Behandelaar in intervisie

Een omgeving die vaardigheden bekrachtigt



58

Dialexis 58

“Leuk gedragstherapeutisch programma. Maar wat is er nu zo “dialectisch” aan DGT?”



59

Dialexis 59



60

Dialexis 60

De biosociale theorie en de consequenties



61

Dialexis 61



62

Dialexis Linshan, 2002, 2016 62

Aanpak problematiek

- Gericht op terugdringen invalidatie: Zen, validatie, mindfulness, en het consultatie-aan-de-patiënt principe
- Gericht op verandering: gedragstherapie
- Gericht op bestendiging van verandering: dialectiek



63

Dialexis 63

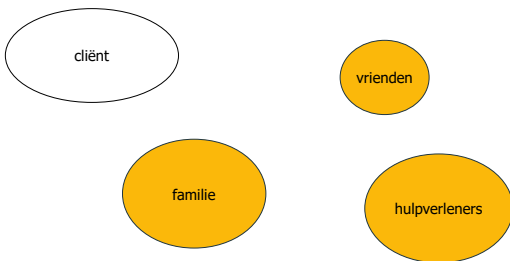
Consequenties voor programma indeling:
centrale plaats van client



64

Dialexis 64

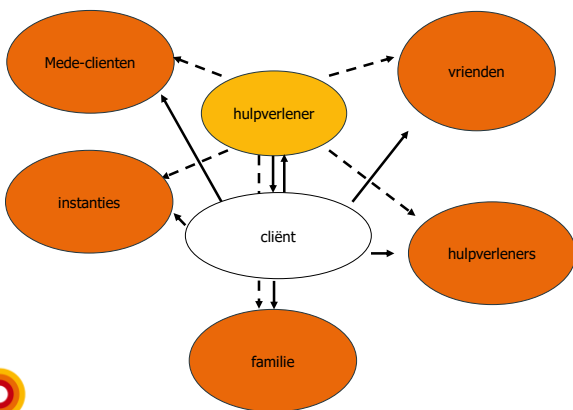
Het consultatie-aan-de-patiënt principe:
Startsituatie





65

Dialexis 65





66

Dialexis 66

Consequenties voor de gevraagde attitude van de medewerkers

- Adviseren van de patiënt
- Niet het adviseren van de omgeving
- Alle teamleden veranderen hun attitude t.o.v. de problematiek van de patiënten op basis van de biosociale theorie
- Alle teamleden komen bij elkaar in het consultatieteam, om hulp te krijgen vanwege de impact van de problematiek van de patiënt op hun functioneren



Dialexis 67

67

Het consultatieteam

- Consultatieteam-overeenkomst
 - Dialectische houding
 - Consultatie-aan-de-patiënt principe
 - Overeenkomst t.a.v. de samenhang
 - Observeren van begrenzing
 - Feilbaarheidsprincipe
 - Aanwezigheidsovereenkomst
 - Fenomenologische empathie



Dialexis 68

68

CT theoretische achtergrond

- Aard van problematiek (meest B Cluster), maakt ondersteuning noodzakelijk
- Aard etiologisch model maakt CT noodzakelijk
- Het CT geeft een kader aan het werk, op basis van gezamenlijke afspraken
- De afspraken zijn bekend bij iedereen
- Alle leden geven commitment, d.w.z. de overeenkomst wordt met elkaar besproken en bediscussieerd op dialectische wijze
- Afspraken worden uitgevoerd, waarbij T cliënt is



Dialexis 69

69

Agenda van het consultatieteam

- Mindfulness-oefening
- Herstel van het contact met het team
- Gedragsanalyse van laatkomers
- Wie heeft een patiënt op scherp/ telefonisch contact gehad?
- Consultatievragen i.v.m. parasuïcidaal gedrag
- Consultatievragen i.v.m. therapiebelemmerend gedrag
- Consultatievragen i.v.m. kwaliteit-van-leven interfererend gedrag



Dialexis 70

70



Dialexis 71

71



Dialexis 72

72

Dgt in een notendop



73

Dialexis 73

DGT: Noodzakelijke feiten (1)

- Ontwikkeld door Marsha Linehan
- Eerste programma's begin jaren '90
- Programma ontwikkeld voor ernstig suïcidale patiënten
- Later toevoeging: borderline pers. stoornis. Nog later: verslaving, eetstoornissen, trauma, depressie, antisociale pers.st., forensische problematiek, intramurale settings, etc.
- Doel programma: verminderen van (para) suïcidaal gedrag, van therapie belemmerend gedrag en van ander ernstig, gevaarlijk of destabiliserend gedrag



74

Dialexis 74

DGT: Noodzakelijke feiten (2)

- Standaard programma is ambulantly
- Standaard programma bestaat uit 4 modules die samenhangen (individuele therapie, vaardigheidstraining, telefonische consultatie en consultatieteam).
- DGT ziet BPS als een stoornis op gebied van emotieregulatie
- BPS symptomatologie is een vorm van coping (destructieve vaardigheden).



75

Dialexis 75

DGT: Noodzakelijke feiten (3)

- DGT kent 5 functies:
 - Vergroten van (niet destructief) gedragsrepertoire
 - Vergroten van motivatie voor vaardig gedrag (contingentie management)
 - Generaliseren van behandelwinst naar de omgeving
 - Structureren van de behandel omgeving zodat het functioneel gedrag bekrachtigt
 - Verhogen van de vaardigheden van de therapeuten en van hun motivatie om deze patiënten effectief te behandelen



Dialexis 76

76

Behandelprogramma

- Vergroot de mogelijkheden en motivatie van de therapeut tot effectieve behandeling
Therapeuten Consultatie Team
- Structureer de omgeving (van patiënt en behandelsetting)
 - Creëer goede randvoorwaarden
Case management



Dialexis 77

77

Behandelprogramma

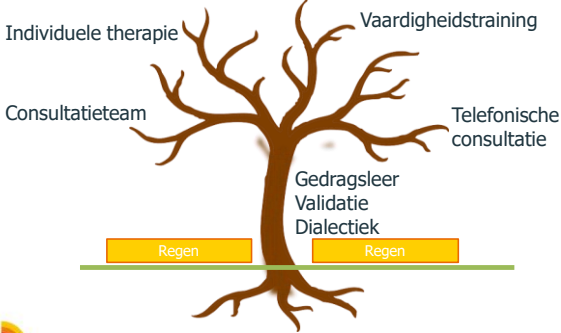
- Verhoog het vermogen
 - Trainen van vaardigheden
Vaardigheidstraining, farmacotherapie
- Vergroot de motivatie
 - Opheffen van belemmeringen (cognities, reinforcers)
Individuele therapie
- Bevorder generalisatie
 - Oefenen van vaardigheden in vivo
Telefonische consultatie/milieu therapie



Dialexis 78

78

De metafoor van de DGT



79

Dialexis 79

Stadia van behandeling

Het Behandelprogramma



80

Dialexis 80

Behandelprogramma

- *DIALECTISCHE SYNTHESE*
- *Pretreatment*: overeenstemming en commitment
- *Stadium 1*: ernstig gebrek aan controle
 - ➡ controle over gedrag
- *Stadium 2*: stille wanhoop
 - ➡ ervaren van emoties
- *Stadium 3*: problemen met het leven
 - ➡ (on)gelukkig leren zijn
- *Stadium 4*: onvolledig voelen
 - ➡ vermogen tot blijdschap



81

Dialexis 81

Dialectiek



82

Dialexis 82

Dialectische Behandelstrategie

- Dialectiek als filosofie:
 - Dialectische opvattingen over de werkelijkheid:
 1. Holistisch en samenhangend
 2. Complex en polair
 3. Voortdurende verandering
 4. Transactionele verandering
 5. Identiteit is relationeel en in verandering



83

Dialexis 83

Dialectische Behandelstrategie

- Dialectiek als filosofie:
 - Dialectiek in de biosociale theorie:
 1. Transactioneel in ontwikkeling en instandhouding
 2. Systemische stoornis



84

Dialexis 84

Dialectische Behandelstrategie

- Dialectiek als filosofie:
 - Dialectiek als behandel filosofie:
 1. Balans acceptatie en verandering
 2. Zoeken naar wat 'ontbreekt'
 3. Nadruk op snelheid, beweging en vooruitgang



85

Dialexis 85

Dialectische Behandelstrategie

- Dialectiek als filosofie:
 - Dialectische behandel doelen:
 1. Emotie-regulatie (gericht op verandering)
 2. Intermenselijke effectiviteit (gericht op verandering, systemisch)
 3. Oplettendheid (gericht op acceptatie)
 4. Crisisvaardigheden (gericht op acceptatie)



86

Dialexis 86



87

Dialexis 87

Begrijpen van gedrag
gedragstherapie
validatie



88

Dialexis ⁸⁸

Leren

- Het ontstaan van een associatie tussen twee stimuli (klassiek leren) of tussen stimulus en gedrag, door de consequentie van het gedrag (operant leren)
- Ervaringsleren, secundair leren, fantasie leren, instructie leren



89

Dialexis ⁸⁹

Leren

- Een verandering in associatie tussen twee stimuli verandert de betekenis van de stimuli (klassiek leren: een neutrale stimulus krijgt betekenis)
- Een verandering in associatie tussen gedrag en consequentie (uitblijven bekrachtiger) verandert de waarschijnlijkheid van het voorkomen van het gedrag



90

Dialexis ⁹⁰

Gedragstherapie

- Gedragsanalyse: het begrijpelijk en inzichtelijk maken van gedrag
- De relatie bepalen tussen uitlokkende factoren, gedrag en consequenties van het gedrag

Sd: R → Sr



91

Dialexis ⁹¹

Leertheoretische modellen

- Gedrag: alles wat een persoon doet, ook de niet zichtbare processen (denken, voelen)
- Operant leren: gedrag dat wordt gestuurd door de consequenties
- Klassiek (of respondent) leren: gedrag dat wordt uitgelokt door een specifieke prikkel



92

Dialexis ⁹²

Leertheoretische modellen: Operant

- Operant leren: gedrag wordt bestendigd door het koppelen van gedrag aan een bekrachtiger binnen een specifieke context

Sd: R → Sr



93

Dialexis ⁹³

Leertheoretische modellen: Operant

- Operant leren: gedrag wordt bestendigd door het koppelen van gedrag aan een bekrachtiger binnen een specifieke context

Sd: R → Sr

Groep: spreken → complimenten



94

Dialexis ⁹⁴

Leertheoretische modellen: Operant

- Bekrachtigers (reinforcers): gevolgen die leiden tot een toename van het gedrag
- Positieve bekrachtiger: positief gevolg van het gedrag
- Negatieve bekrachtiger: gedrag leidt tot vermindering van negatief gevolg.



95

Dialexis ⁹⁵

Leertheoretische modellen: Operant

- Straf: gevolg van het gedrag wat leidt tot afname van het gedrag in een specifieke situatie
 - Positieve straf: een negatieve uitkomst (aversieve)
 - Negatieve straf: wegnemen van iets positiefs



96

Dialexis ⁹⁶

Leertheoretische modellen: Operant

- Extinctie: afname van gedrag als gevolg van het wegnemen/weghouden van bekrachtigers
- 'Extinction burst': heftige tijdelijke toename van het gedrag bij afwezigheid van bekrachtigers
- Shaping: stapsgewijs bekrachtigen van gedrag richting specifiek doelgedrag



97

Dialexis 97

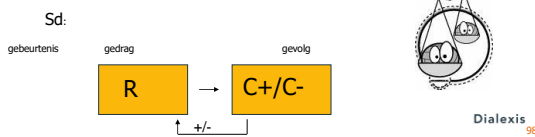
Functie- en betekenisanalyse

Twee lagen waarin gedrag kan worden verklaard

1. **Betekenis analyse:** klassiek leren, respondent factor in gedrag; gedrag dat automatisch uitgelokt wordt door de associatie die je maakt



2. **Functie analyse:** operant leren, operante factor in gedrag; gedrag dat bekrachtigd, geremd of in stand gehouden wordt door de gevolgen.



98

Dialexis 98

Betekenis analyse



Voorbeeld:



Kritiek krijgen → Ervaring: veelvuldige vernedering vader → * machteloosheid, woede
 * "ik doe het nooit goed, ik ben stom"
 * willen snijden



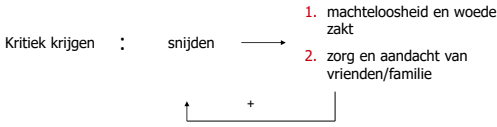
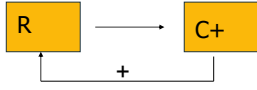
99

Dialexis 99

Functie analyse



Situatie: gedrag → gevolg



100

Dialexis 100

Selectie van probleemgedrag

- Selecteer het gedrag dat moet veranderen
- Maak een globale analyse van uitlokkende gebeurtenissen en bekrachtigers op basis van anamnese
- Maak specifieke analyses
- Ontdek patronen en stel zinvolle ketens samen



101

Dialexis 101

Algemene aanpak probleemoplossen, veranderen van gedrag

Na de gedragsanalyse:

- Identificeer doelen
- Genereer oplossingen
- Evalueer oplossingen
- Selecteer gewenste oplossing
- Oefen de oplossingsstrategie
- Daag oplossing uit (troubleshoot)
- Evalueer en pas aan



102

Dialexis 102

Interventies

- Contingentie management (extinctie)
- Stimulus controle
- Vaardigheden
- Cognitieve modificatie (gedachterapport)
- Modeling
- Cue exposure
- Gedragsexperimenten



Dialectis 103

103

Contingentie management

Beïnvloeden van de constellatie van consequenties:

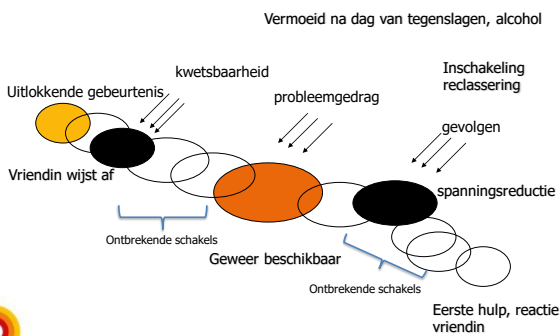
1. Een beloner toevoegen: +C+ (belonen, complimenteren, aandacht geven)
2. Een straf afnemen : -C- (stoppen met schelden, stoppen met kritiek geven)
3. Een beloner afnemen: -C+ (bijv. negeren = extinctie)
4. Een straf toevoegen: +C- (natuurlijke gevolgen, afkeuren/confronteren/onttrekken van warmte/waarschuwen, 24-uursregel, vakantie van therapie)



Dialectis 104

104

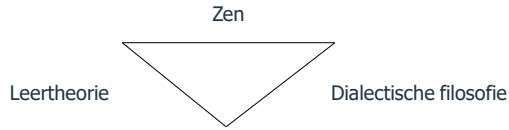
Resultaat analyse



Dialectis 105

105

Kern theorieën



106

Dialexis 106

Validatie

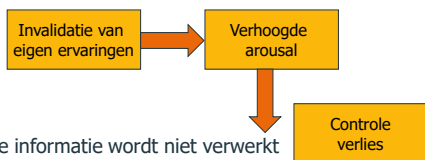


107

Dialexis 107

Validatie

Zelf invalidatie theorie:
validatie noodzakelijk om te kunnen leren



108

Dialexis 108

Betekenis van het begrip

Valideren betekent aangeven dat wat de cliënt als 'gestoord' (van zichzelf) ziet, verklaarbaar is, af te leiden is uit omstandigheden, met andere woorden accepteerbaar is (en daardoor veranderbaar)



109

Dialexis 109

Validatie

- Helder maken dat elk gedrag een oorzaak heeft
- Gedrag relevant en betekenisvol verklaren binnen de context van de omstandigheden
- Benoemen als logisch, op ervaringen gebaseerd
- Labelen als passend bij het behalen van een specifiek einddoel



110

Dialexis 110

Noodzaak?

- Problemen van cliënten die aangepakt moeten worden wil verandering kunnen optreden:
 - Dichotoom denken
 - Oorzaak en gevolg als direct met elkaar verbonden zien
 - Er is sprake van onvoldoende cognitieve flexibiliteit
 - Alle gebeurtenissen, gedrag (van zichzelf en van anderen) worden sterk emotioneel geladen
 - Actieve zelfinvalidatie vindt plaats
- Resulterende preoccupaties (angst voor afwijzing, angst voor het verliezen van (emotionele) controle, angst voor zichzelf: ben ik het waard om te leven) moeten veranderd worden



111

Dialexis 111

Wat is validatie?

- Overbrengen dat je de situatie begrijpt en accepteert
- De feiten, de situatie of iemands gedrag erkennen
- Je eigen gevoelens, of verwachtingen uitleggen na het valideren van de ander
- De situatie, opinies, gevoelens etc. van de ander erkennen
- Emoties en reacties zowel als logisch gevolg of als oorzaak respecteren



112

Dialexis 112

Bedenk!!!

- Valideren is niet noodzakelijk "toestemmen"
- Valideren betekent niet: "het bevalt me"



113

Dialexis 113

Invaliderende omgevingen:
Voorbeelden uit de praktijk

- Veronderstellen dat het gevolg van gedrag bedoeld is: automutilatie als vraag om aandacht zien.
- Alleen verbaal valideren (of niet functioneel valideren)
 - zelfonthulling vragen, maar jezelf erbuiten houden.
- Onmogelijke omgevingseisen stellen
 - eisen dat probleem gedrag stopt als iemand geen andere vaardigheden bezit.
- Positieve ontwikkelingen leiden tot minder zorg/aandacht
- positieve bekrachtiging onthouden bij adequate emotie regulatie.



114

Dialexis 114

Vaardigheden



115

Dialexis 115

Duur van de training

- 2 x hetzelfde programma gedurende een 1 jaar.
- Ieder module duurt 6 weken.
- Groepsbijeenkomsten duren 2½ uur (incl. pauze voor cliënten van ¼ uur)
- Trainer (leider) en een co-trainer
- (Rol anders bij huiswerkbespreking dan theorie-uitleg)
- Video
- Telefonisch contact alleen mogelijk om de relatie te herstellen of i.v.m. vragen over het huiswerk.



116

Dialexis 116

- Geen groepstherapie.
- De trainers zijn lid van het consultatie team.

Vaardigheidstraining

- Wekelijkse training in de groep
- Oefenen van vaardigheden
- Bijhouden van dagboekkaarten
- Maken van huiswerk oefeningen
- Bestuderen van de theorie
- Gemiste zitting: video



117

Dialexis 117

Doelen

vermeerder:

verminder:

| | |
|------------------------------------|--|
| Mindfulness vaardigheden | Identiteitsverwarring Leegte Cognitieve disregulatie |
| Interpersoonlijke vaardigheden | Interpersoonlijke chaos Angst voor verlaten |
| Emotie Regulatie vaardigheden | Labiël affect Excessieve Woede |
| Frustratie tolerantie vaardigheden | Impulsief Gedrag Suicide dreiging Automutilatie |

Dialexis 118



118

Uitgangspunten voor de training

- De training is een training voor en met cliënten
- Wegblijven betekent niet dat je ervan af bent
- Deelnemers ondersteunen elkaar
- Deelnemers bellen af
- Deelnemers verleiden elkaar niet tot probleemgedrag (binnen of buiten de sessie)
- Deelnemers gaan geen bondjes aan buiten de sessies

om

Dialexis 119



119

Start van de groep

- Kennismakingsgesprek.
 - Leg duidelijk uit wat de werkwijze is in de groep.
 - Verwerf commitment
 - *Verwerf kennis over het probleemgedrag*
 - Vertel wat je van de cliënt verwacht
 - Wat hij/zij mee moet nemen: pen, papier, boek.
 - Licht in over video
 - Laat de ruimte zien
- Geef op schrift nogmaals de tijd en plaats mee

Dialexis 120



120

Vaardigheden

- Begin van elke vaardigheidsmodule aandacht voor het invullen van voors en tegens.
- Training kan gelaagd en toegespitst op het individu plaats vinden:
 - Vaardigheden voor iedereen en altijd,
 - Vaardigheden voor gevorderden,
 - Vaardigheden voor specifieke groepen,
 - extra opdrachten in vaardigheden.



121

Dialexis 121

Doelen

vermeerder:

verminder:

| | |
|---------------------------------------|--|
| Mindfulness vaardigheden | Identiteitsverwarring Leegte Cognitieve disregulatie |
| Interpersoonlijke vaardigheden | Interpersoonlijke chaos Angst voor verlaten |
| Emotie Regulatie vaardigheden | Labiël affect Excessieve Woede |
| Frustratie Tolerantie vaardigheden | Impulsief Gedrag Suicide dreiging Automutilatie |



122

Dialexis 122

Mindfulness

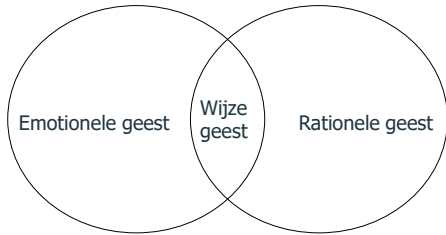
- Vat krijgen op je geest!
- Wijze geest:
 - Emotionele en rationele geest samen
 - Evenwichtig weten
 - Intuïtie
 - Rust



123

Dialexis 123

Mindfulness



124

Dialexis 124

Mindfulness

- Mindfulness als spiritueel perspectief
- Liefdevolle vriendelijkheid
- Vaardig handelen
- De middenweg bewandelen



125

Dialexis 125

Doelen

| vermeerder: | verminder: |
|------------------------------------|--|
| Mindfulness vaardigheden | Identiteitsverwarring Leegte Cognitieve disregulatie |
| Interpersoonlijke vaardigheden | Interpersoonlijke chaos Angst voor verlaten |
| Emotie Regulatie vaardigheden | Labiël affect Excessieve Woede |
| Frustratie Tolerantie vaardigheden | Impulsief Gedrag Suicide dreiging Automutilatie |



126

Dialexis 126

Intermenselijke effectiviteit

- Prioriteiten:
 - Doel effectiviteit
 - Bereiken van doelen
 - Relationale effectiviteit
 - Verwerven of behouden van goede relatie
 - Effectiviteit m.b.t. zelfrespect
 - Verwerven of behouden van zelfrespect



127

Dialexis 127

Intermenselijke effectiviteit

- Richtlijnen:
 - Doel effectiviteit:
 - BETOVER OOST
 - Beschrijf
 - Toon
 - Opkomen voor jezelf
 - VERsterk
 - blijf Oplettend
 - Onderhandel
 - STraal zelfvertrouwen uit



128

Dialexis 128

Intermenselijke effectiviteit

- Richtlijnen:
 - Relatie: VIVO
 - Vriendelijk en beleefd
 - Interesse tonen
 - Valideer
 - Ontspan



129

Dialexis 129

Intermenselijke effectiviteit

- Richtlijnen:
 - Zelfrespect: OEWW
 - Qprecht
 - Excuseer niet
 - Waarden vasthouden
 - Waarheidsgetrouw



130

Dialexis
130

Intermenselijke effectiviteit

- Factoren die effectiviteit verminderen
 - Gebrek aan vaardigheden
 - Zorgelijke gedachten
 - Emotionele reacties
 - Besluiteloosheid
 - Omgevingsfactoren



131

Dialexis
131

Intermenselijke effectiviteit

- Troubleshooting: als wat je doet niet werkt
- Opbouwen van relaties en destructieve relaties beëindigen
- Mensen ontmoeten en aardig gevonden worden
- Mindful omgaan met anderen



132

Dialexis
132

Intermenselijke effectiviteit

- Dialectiek
- Cursus validatie
- Cursus gedragsprincipes:
 - hoe vergroot je de kans op gewenst gedrag van anderen?
 - Hoe verminder je of stop je ongewenst gedrag?



133

Dialexis 133

Doelen

| vermeerder: | verminder: |
|------------------------------------|--|
| Mindfulness vaardigheden | Identiteitsverwarring Leegte Cognitieve disregulatie |
| Interpersoonlijke vaardigheden | Interpersoonlijke chaos Angst voor verlaten |
| Emotie Regulatie vaardigheden | Labiël affect Excessieve Woede |
| Frustratie tolerantie vaardigheden | Impulsief Gedrag Suicide dreiging Automutilatie |



134

Dialexis 134

Emotieregulatie

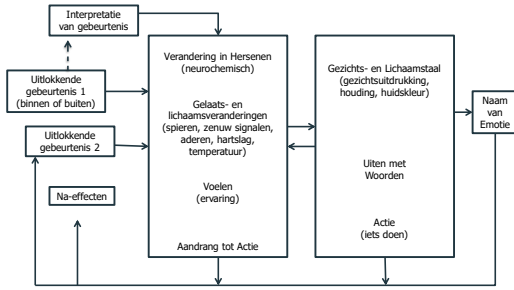
- Vaardigheden: loslaten van emotioneel lijden: accepteren van en aandacht geven aan de emotie
 - Observeer
 - Ervaar
 - Concentreer op fysieke waarneming
 - Onderdruk impulsief gedrag
 - Wees bereidwillig
- Handel tegengesteld



135

Dialexis 135

Emotie regulatie



Dialexis 136



136

Emotieregulatie

- Check de feiten!
- Voorbeelden van emoties kloppend met feiten
- Beslisboom voor tegengesteld handelen
- Waarden en prioriteiten lijst
- Nachtmerrieprotocol
- Slaaphygiëneprotocol
- Troubleshooting

Dialexis 137



137

Emotieregulatie

- **A**nticipeer
- **B**ouw meesterschap op
- **C**ultiveer positieve emoties

Dialexis 138



138

Doelen

vermeerder:

verminder:

| | |
|------------------------------------|--|
| Mindfulness vaardigheden | Identiteitsverwarring Leegte Cognitieve disregulatie |
| Interpersoonlijke vaardigheden | Interpersoonlijke chaos Angst voor verlatting |
| Emotie Regulatie vaardigheden | Labiël affect Excessieve Woede |
| Frustratie tolerantie vaardigheden | Impulsief Gedrag Suicide dreiging Automutilatie |

Dialectix 139



139

Frustratie tolerantie vaardigheden

- Doelen:
 - Vaardigheden voor het verdragen van crises en frustratie
 - Oordeelvrije acceptatie
 - Effectiviteit
 - Twee soorten vaardigheden
 - Tolereren en overleven van crises
 - Accepteren van het moment

Dialectix 140



140

Frustratie tolerantie vaardigheden

- Verdragen van crises: 4 categorieën
 - Afleiden
 - Zelfkoestering
 - Moment verbeteren
 - Richten op voors en tegens

Dialectix 141



141

Frustratie tolerantie vaardigheden

- K ou
- A demhaling
- L oslaten van spierspanning
- M eer intensief bewegen
- vaardigheden



142

Dialexis 142

Crisisvaardigheden

- Radicale acceptatie
 - Het opgeven van de strijd tegen de realiteit
 - Acceptatie moet van binnenuit komen
 - Bereidwillig zijn en koppigheid opgeven
 - Acceptatie maakt dat onverdraaglijk lijden omgezet wordt in draaglijke pijn
 - *Dus: Lijden = pijn + het niet verdragen van de pijn*



143

Dialexis 143

Als de crisis een verslaving is:

- Dialectische abstinentie
- Heldere geest
- Bekrachtiging door de omgeving beïnvloeden
- Bruggen opblazen
- Nieuwe bruggen bouwen
- Alternatieve vormen van rebellie
- Adaptieve ontkenning



144

Dialexis 144

Hiërarchie in de training

Functie is vaardigheden leren en leren toepassen.

De hiërarchie is dan:

- Stoppen van therapie vernietigend gedrag
- Versterken en generaliseren van vaardigheden
- Verminderen van therapie interfererend gedrag.



145

Dialexis 145

Structuur van de training

- 2 x hetzelfde programma gedurende een 1 jaar.
- Ieder module duurt 6 weken.
- Groepsbijeenkomsten duren 2 ½ uur (incl. pauze van ¼ uur)
- Trainer en een co-trainer
- Altijd een video opname
- Geen groepstherapie.
- Iedere sessie begint en eindigt met een concentratieoefening
- Telefonisch contact alleen mogelijk om de relatie te herstellen of i.v.m. vragen over het huiswerk.
- De trainers zijn lid van het consultatie team.



146

Dialexis 146

Structuur van de zitting

- Maak een agenda en geef de tijden daarop aan
- Voorbeeld agenda:
 - 10.00 Concentratie / bewustzijnsoefening.
 - 10.05 Huiswerkbepreking ... min. per persoon
 - 11.20 Pauze
 - 11.35 Theorie.
 - 12.25 Concentratie / bewustzijnsoefening.
- Huiswerk voor volgende week
- Lezen



147

Dialexis 147

Houding van de trainer

- Oordeelsvrij
- Validerend
- Transparant
- Gebruik makend van humor
- Staat open voor kritiek
- Direct en directief
- Wakker



148

Dialexis 148

Valkuilen

- De groep niet veilig houden door b.v.:
- Onbedoeld te veel interactie laten ontstaan die niet op de training is gericht.
- Onvoldoende structuur aangeven of aanhouden.
- Telefonische consultatie overnemen
- Uitspreken dat de individuele therapeut het niet goed doet
- Dingen doen waar je niet echt achter staat.
- De groepsleden als fragiel beschouwen.
- Storend gedrag belonen



149

Dialexis 149

Therapie interfererend gedrag: cliënt

- Te laat komen
- Geen huiswerk maken
- Zich niet houden aan de regels van de groep, b.v.:
 - storend gedrag
 - automutilatie als helpend gedrag bespreken met andere groepsleden
 - littekens demonstreren
 - in slaap vallen
- ervoor zorgen dat er geen telefonisch contact mogelijk is bij afwezigheid



150

Dialexis 150

Therapie interfererend gedrag: wat doe je dan?

- Aanpakken in de sessie, op basis van een dialectische houding (cliënt wordt op ingenieuze wijze behandeld alsof ze het dysfunctionele gedrag helemaal niet vertoont)

Daarna:

- Analyseer het gedrag samen met je co trainer
- Bepaal bekrachtigers
- Bepaal je aanpak en huiswerk (ook in de sessie)
 - Bijvoorbeeld de volgende keer als eerste aanspreken
 - Afspraak maken dat cl eerder komt
 - In de pauze aanspreken
 - Niet aanspreken (extinctie) + shaping
- Voer het plan uit en hou je aan de afspraak
- Gebruik het consultatieteam



Dialexis 151

151

Dialectische houding bij de 'onuitstaanbare' cliënt

Hou je aan de tafelpoot vast.

'Ik begrijp volledig dat je doet wat je nu doet en toch moet je het nu anders doen', op basis van toepassen van je vaardigheden zelf als trainer.



Dialexis 152

152

Rollenspel

Enthousiasmeer je buur voor een rollenspel,
zet alles in wat je in je hebt!

(3 minuten, 1 minuut feedback en wisselen)



Dialexis 153

153

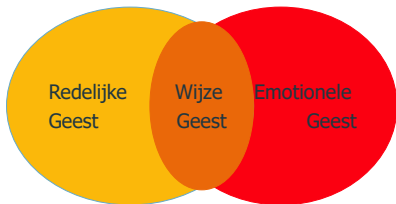
Mindfulness



154

Dialexis 154

Mindfulness: Geestesgesteldheden



155

Dialexis 155

Geestesgesteldheden

Verhit
Stemmingsafhankelijk
Gericht op emotie



156

Dialexis 156

Geestesgesteldheden

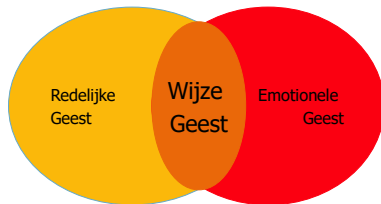


157

Dialexis 157

Synthese

Resultaat



158

Dialexis 158

Behandelprincipes specifiek: Mindfulness

Aanname is dat we grotendeels leven op de automatische piloot, wat problematisch wordt bij mensen met veel impulsief en stemmingsafhankelijk gedrag.

Via Mindfulness streven we ernaar

- automatismen te doorbreken
- afstand te nemen,
- minder oordelend in het leven te staan
- beslissingen nemen (respond i.p.v. react)
- minder impulsief, meer afgewogen handelen
- concentratie op hoofdzaken te houden

159

Dialexis 159

Toepassing van mindfulness

Binnen dialectische gedragstherapie:

- Kernvaardigheden, aangeleerd aan patiënten
- Houding van de therapeut in de relatie
- Manier van in het leven staan



160

Dialexis 160

Mindfulness

- Observeren
- Beschrijven
- Participeren

De deuren die leiden tot participeren op de weg naar mindful leven

Doel is een meer actieve deelnemer worden. Mindfulness als totaal is een leven van bewuste aanwezigheid. (Mindful zijn leidt tot minder heftige emotie)



161

Dialexis 161

Elementen van mindfulness

- Stilstaan
- Kijken
- Handelen



162

Dialexis 162

Stilstaan als eerste element

- = terugkomen in het hier en nu
- door je aandacht te richten op iets wat hier en nu aanwezig is
- Ademhalingsoefening



163

Dialexis 163

Kijken als tweede element

- Awareness
- Oefening: je aandacht uitbreiden
- Observeer met open milde aandacht
- Observeer een gedachte als gedachte
- Oefening: gedachten sorteren in dozen



164

Dialexis 164

Handelen als derde element

- To react - to respond
- Mindfulness voegt aandacht toe aan ons handelen
- Oefening: in plaats van onmiddellijk in te gaan op een impuls om te handelen, kijk er eerst naar
- Oefening: mindful wandelen



165

Dialexis 165

Observeren

Aandacht geven aan wat je direct ervaart op het niveau van de pure sensatie, zonder dat je er opvattingen, meningen, interpretaties en dergelijke aan toevoegt.



166

Dialexis 166

Observeren: Oefeningen

- Ervaar je hand op je stoelleuning
- Volg je ademhaling: neem waar hoe je buik stijgt en daalt
- Kijk naar gedachtes als ze door je hoofd gaan
- Luister naar geluiden
- Kijk naar emoties
- Proef chocola op je tong en neem de neiging waar om door te slikken
- Geef citroenen: raak ze aan, ruik er aan, kijk er naar: stop ze in een bak en zoek de jouwe eruit.
- Scan je lichaam
- Gebruik de vijf zintuigen:
 - **Reuk:** neem aromatische zaken mee
 - **Tast:** breng dingen met een ruw oppervlak mee
 - **Kijk:** hou iets vast en onderzoek het
 - **Gehoer:** geluiden in de ruimte
 - **Smaak:** breng verschillende smaken mee



167

Dialexis 167

Beschrijven

Kerngedachte is: als je iets niet geobserveerd (waargenomen) hebt kun je het ook niet beschrijven



168

Dialexis 168

Bijvoorbeeld zaken die niemand ooit heeft waargenomen

- De intenties van een ander
- De gedachtes van een ander
- De emoties van een ander
- Meningen
- Concepten
- Betekenis
- enzovoorts



169

Dialexis 169

Beschrijven: Oefeningen (in paren)

Beschrijf in concrete termen en doe het daarna nogmaals maar dan met de toevoeging van wat het voor jou betekent:

- De gezichtsuitdrukking/ lichaamstaal van de ander
- De eerste gedachte die door je hoofd ging
- Een schilderij aan de muur; object op tafel
- Gehoorde geluiden
- Lichaamssensaties
- Ervaar zonder er commentaar op te geven



170

Dialexis 170

Participeren

Volledig in de activiteiten van het huidige moment stappen, zonder jezelf te onderscheiden van de gebeurtenissen en interacties die plaats vinden.



171

Dialexis 171

Oefeningen

- Lach-club
- Dansen
- Gooi geluiden naar elkaar
- Zing samen
- Zing samen met gebaren erbij
- Stel je verbinding met het universum voor
- Balanceer eieren



172

Dialexis 172

Hoe kun je accepteren dat niet-oordelen mogelijk is

- Alles en iedereen heeft een oorzaak
- Oordelen is in het kort gevolgen beschrijven; niet oordelen betekent niet gevolgen ontkennen
- Waarden en emotionele reacties op gebeurtenissen zijn in zichzelf geen oordelen
- Bevestigen van feiten is niet gelijk aan oordelen... maar oordelen gaan vaak samen met uitspraken over feiten (een waarde tot een oordeel maken: dit is belangrijk voor mij tot dit is belangrijk)



173

Dialexis 173

Oordelen: Oefeningen

- Alle participatie oefeningen
- In een cirkel lopen
- Een onplezierige interactie beschrijven, of een onprettige eigenschap van jezelf
- Licht glimlachen terwijl je denkt aan degene die je het meest verafschuwde
- Oordelende gedachten waarnemen
- Oordelen tellen
- Oordelen vervangen
- Oordelende toon of uitdrukking waarnemen
- Oordelende uitdrukking vervangen



174

Dialexis 174

In het moment

Het vermogen om bewust één ding tegelijk te doen door je volledige aandacht op dit moment te richten.

Geen moment is hetzelfde.

Elk moment is uniek en bevat unieke mogelijkheden.



175

Dialexis 175

In het moment: Oefeningen

- Alle participatie oefening
- Eet een rozijn
- Luister VOLLEDIG wanneer iemand een observatie beschrijft
- Eet een snoepje en focus je volledig op wat je proeft
- Ga geconcentreerd in bad
- Was één bord tegelijk
- Loop en tel je stappen terwijl je in- en uitademt



176

Dialexis 176

Effectief

Een vaardigheid gebruiken betekent een doel bereiken

- Richt je op wat werkt
- Speel volgens de regels
- Houd je doel in het oog
- Handel zo effectief mogelijk
- Geef feiten voorrang boven meningen
- Wees 'strategisch'
- Geef je ego op



177

Dialexis 177

Accepteren van de realiteit

De eerste waarheid is dat leven lijden is.
Vermijden van lijden leidt tot nog meer lijden. We drinken veel alcohol om pijn te vermijden, en veroorzaken daardoor pijn.



178

Dialexis
178

Radicale acceptatie

Erkennen van 'wat is', de realiteit zoals zij is

- zonder beperkingen
- op dit moment
- actief
- zonder toevoeging van oordeel
- zonder vast houden
- zonder wegduwen



179

Radical acceptatie is keuze en resultaat

Dialexis
179

Bereidwilligheid

Ervor klaar om op een wijze wijze te reageren zoals nodig is (zonder iets achter te houden).



180

Dialexis
180

Je geest omkeren

Kiezen voor acceptatie steeds weer opnieuw...



181

Dialexis 181



182

Dialexis 182



183

Dialexis 183

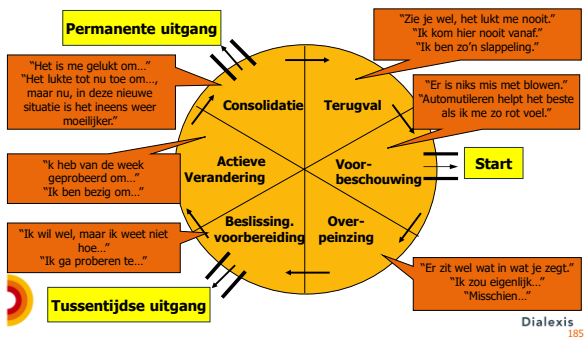
Commitment



Dialexis 184

184

Cirkel van Prochaska en DiClemente (1983): verschillende fases van de motivatiecirkel



Dialexis 185

185

Handvaten uit DGT

Wat met mensen die voortdurend wisselen van fase?

- Enkele algemene tips
- "Commitmentstrategieën"
 - Wat?
 - Wanneer?
 - Wat werkt wel? Wat werkt niet?



Dialexis 186

186

Enkele algemene tips

Naast specifieke technieken:

- Mindfulness
- Zelf betrouwbaar zijn!
(afspraken, mogelijkheden & beperkingen)
- Flexibiliteit (kern: acceptatie – verandering)
- T consulteert C
- Haalbare doelen (concreet, ook op korte termijn)



187

Dialexis
187

Wat is commitment?

- Motivatie die van binnenuit komt,
- die zich uit in directe afspraken en pogingen om het gedrag te veranderen,
- plus de bereidheid om problemen te bespreken en adviezen op te volgen



188

Dialexis
188

Wat is "weerstand"?

= resultaat van de communicatie
→ T en C zitten niet op dezelfde golflengte

= een probleem om aan te werken

≠ resultaat van pathologie of karaktertrekken
("eigengereid", "verwend", "weet niet wat ze wil")



189

Dialexis
189

Wat zijn commitmentstrategieën?

Laatste stap in een reeks van oplossingsstrategieën

Doel: C overtuigt je dat ze wat ze zegt te zullen doen, ook zal doen



190

Dialexis 190

Wanneer?

- Instemmen met het behandelprogramma (naam programma)
- Toezeggen om gekozen behandelplan uit te voeren
- Na een keten- en oplossingsanalyse



191

Dialexis 191

Waarom?

- Niet toepassen is een reden waarom veel therapieën mislukken.
- Eigen aan gevoelige mensen: moeilijk om commitment vast te houden
- Vaak is T niet meer gemotiveerd
- Het is leuk om te doen



192

Dialexis 192

Strategieën: Wat werkt?

- Verkopen van commitment: pro's en contra's
- Advocaat van de duivel
- Voet tussen de deur en deur in het gezicht
- Huidige commitment verbinden met eerdere
- Zowel keuzevrijheid als gebrek aan alternatieven benadrukken vanwege de gevolgen
- Shaping
- "Cheerleading"
- Huiswerk



Dialexis 193

193

Strategieën: Wat werkt niet?

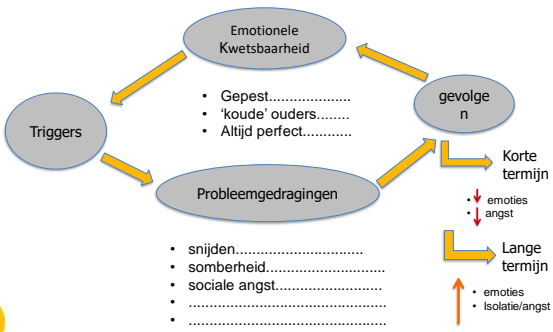
- Proberen C te overtuigen van wat jij denkt dat goed is.
- Een oordeel vellen over de keuze van C



Dialexis 194

194

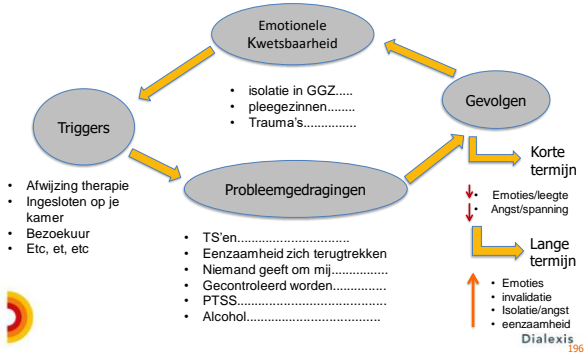
Verwerven van Commitment: kennismaking een-op-een



Dialexis 195

195

Verwerven van Commitment:
aan de hand van de video



196

Pre Treatment

- Doelen:
 1. Commitment aan verandering
 1. Overeenstemming behandeldoelen
 2. Overeenstemming behandeling
 1. Overeenkomst met de patiënt
 2. Overeenkomst van therapeuten

197

Dialexis 197

198

Dialexis 198

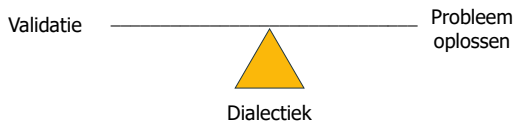
Bestendinging van verandering: dialectiek



199

Dialexis 199

Kernstrategieën





200

Dialexis 200

Dialectische behandelstrategie

Overtuigen
Logica of argumentatie:
open leggen van tegenstellingen (antithese),
in de stellingen van de ander (these)
en er boven uit stijgen (synthese).



201

Dialexis 201

Dialectische behandelstrategie binnen het individu

emotionele geest en
rationele geest
komen tot synthese
(stijgen er boven uit)
in de wijze geest



202

Dialexis 202

Dialectische behandelstrategie

- Dialectiek als methode om te overtuigen:

These



Antithese



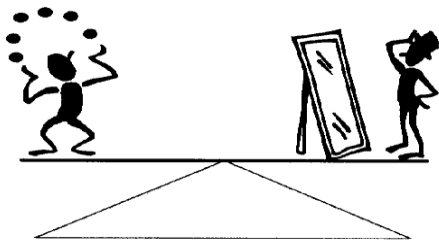
Synthese



203

Dialexis 203

Dialectische strategieën



Balanceer irreverente en wederkerige communicatie stijlen!



204

Dialexis 204

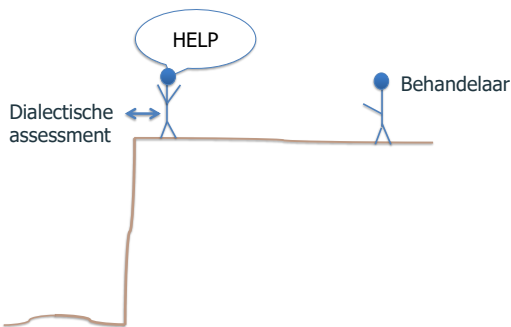
Dialectische strategieën

- Balanceren van strategieën
- Paradox
- Metafoor
- Advocaat van de duivel
- Vergroten
- Wijze geest
- Zoet uit zoetzuur
- Natuurlijke verandering
- Dialectische assessment



205

Dialexis 205



206

Dialexis 206

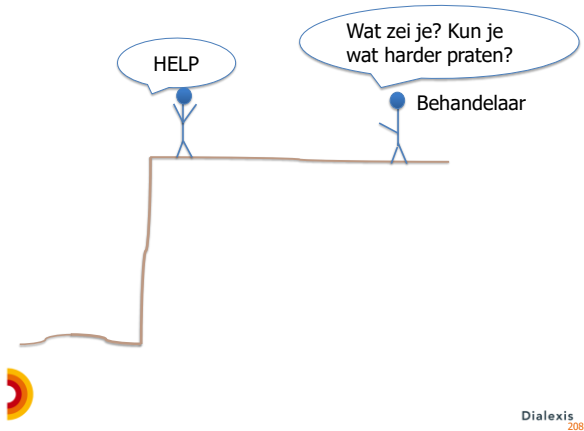
Irreverentie

- Op hete kolen durven lopen
- Blufpoker meespelen
- Confronteren
- Schommelen in intensiteit en spelen met stilte
- Onorthodox her-etiketteren
- Almacht of onmacht aan de cliënt tonen



207

Dialexis 207



208

Dialexis 208

DGT Onderweg

De digitale hulp bij DGT behandelingen.

- 1. Dagboekkaart bijhouden
- 2. Oefeningen bij de hand
- 3. Afspraken op de telefoon

| Activiteit | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Totaal |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|--------|
| ... | | | | | | | | | | | | | |

Download

Via de App store/ Google store



Dialexis Advies © 2017

Dialexis 209

209



210
