

Dialectische Gedragstherapie (DGT)



Docenten: Linda kramer (GZ- psycholoog in opleiding voor klinisch psycholoog)
Monique Hupkes (klinisch psycholoog, supervisor NVGP, VGCT en SGT)

Inleiding

Dialectische gedragstherapie is op dit moment de best onderzochte behandelmethodede 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.

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 ontregeling, 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 ontregelingsproblematiek (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 fundamenteën van het programma, de logische wijze waarop het programma opgezet is, over de werkwijze en de problematiek van de cliënten.

Doelstelling

- 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. Kennis hebben van gedragstherapeutische principes.

Maximaal 18 deelnemers

Aanwezigheid

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

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
- Dagdeel 6: consultatie

Toets

Actieve deelname, het maken van huiswerkbladen, literatuurbespreking in de groep, kettinganalyse en reflectieverslag van alle bijeenkomsten.

Literatuur

Verplicht zelf aan te schaffen:

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

Downloads:

- Marsha M. Linehan. (2016). De DGT-vaardigheden. Leerwijzers en huiswerkbladen – Werkboek. Deel 1. Algemene vaardigheden: oriëntatie en gedragsanalyse & Mindfulnessvaardigheden. Amsterdam: Pearson.(gele boekje).

http://www.pearsonacademy.nl/wp-content/uploads/2016/08/wb_linehan_deel1a.pdf

http://www.pearsonacademy.nl/wp-content/uploads/2016/08/wb_linehan_deel1b.pdf

- Marsha M. Linehan. (2016). De DGT-vaardigheden. Leerwijzers en huiswerkbladen – Werkboek. Deel 2. Intermenselijke-effectiviteitsvaardigheden. Amsterdam: Pearson (oranje boekje)

http://www.pearsonacademy.nl/wp-content/uploads/2016/08/wb_linehan_deel2.pdf

- Marsha M. Linehan. (2016). De DGT-vaardigheden. Leerwijzers en huiswerkbladen – Werkboek. Deel 3. Emotieregulatievaardigheden . Amsterdam: Pearson (blauwe boekje)

http://www.pearsonacademy.nl/wp-content/uploads/2016/08/wb_linehan_deel3.pdf

- Marsha M. Linehan. (2016). De DGT-vaardigheden. Leerwijzers en huiswerkbladen – Werkboek. Deel 4 . Frustratietolerantievaardigheden. Amsterdam: Pearson (groene boekje)

http://www.pearsonacademy.nl/wp-content/uploads/2016/08/wb_linehan_deel4.pdf