Draaiboek 5 daagse basistraining Dialectische Gedragstherapie

Inhoud

[Functie 5-daagse Basistraining DGT 2](#_Toc82014997)

[Doelgroep 2](#_Toc82014998)

[Kosten 3](#_Toc82014999)

[Data en studiebelasting 3](#_Toc82015000)

[Locatie 3](#_Toc82015001)

[Trainers 3](#_Toc82015002)

[Accreditatie 3](#_Toc82015003)

[Inhoud in hoofdlijnen 4](#_Toc82015004)

[Dag 1 Principes en uitgangspunten, wetenschappelijke onderbouw en structuur van DGT 4](#_Toc82015005)

[Dag 2 De drie kernstrategieën: validatie, problemen oplossen en dialectiek 4](#_Toc82015006)

[Dag 3 Vaardigheidstraining en individuele therapie: wie, wat, waar, wanneer, hoe? 4](#_Toc82015007)

[Dag 4 Consultatieteam, consultatie-aan-de-cliënt, suiciderisicotaxatie en –management 5](#_Toc82015008)

[Dag 5 Specifieke protocollen, implementatie van DGT, comorbiditeit 5](#_Toc82015009)

[Leerdoelen 5](#_Toc82015010)

[Toetsing van de leerdoelen 7](#_Toc82015011)

[Continuïteits- en kwaliteitsbewaking 7](#_Toc82015012)

[Certificaat van deelname 7](#_Toc82015013)

[Structuur algemeen 7](#_Toc82015014)

[APPENDIX: Voorbereiding, leerdoelen en opdrachten per trainingsdag 9](#_Toc82015015)

[Trainingsdag 1 9](#_Toc82015016)

[Trainingsdag 2 10](#_Toc82015017)

[Trainingsdag 3 11](#_Toc82015018)

[Trainingsdag 4 12](#_Toc82015019)

[Trainingsdag 5 13](#_Toc82015020)

Functie 5-daagse Basistraining DGT

# Dialectische Gedragstherapie

Dialectische Gedragstherapie (DGT) werd oorspronkelijk ontwikkeld door Prof. Marsha Linehan als een behandeling voor mensen die lijden aan een langdurig patroon van suïcidaal gedrag. Ondertussen werd de effectiviteit van DGT aangetoond voor een spectrum van hardnekkige emotieregulatieproblemen, waaronder natuurlijk de borderline persoonlijkheidsstoornis (BPS), maar ook verslaving, eetstoornissen en complexe traumaklachten. In deze vijfdaagse training wordt aan de hand van theorie, beeldmateriaal en oefeningen inzicht gegeven in DGT en haar toepassing in de praktijk. We overlopen de wetenschappelijke evidentie over de kosteneffectiviteit en werkingsmechanismen van DGT. We besteden ook aandacht aan diagnostiek, met name indicatiestelling en het evalueren van behandeleffecten en -processen. De training is gebaseerd op de boeken “Dialectische Gedragstherapie bij Borderline Persoonlijkheidsstoornis” en “De DGT-vaardigheden: Handleiding voor de vaardigheidstraining dialectische gedragstherapie”.

# 5-daagse Basistraining DGT

De 5-daagse Basistraining Dialectische Gedragstherapie (DGT) van Dialexis is een opleiding voor individuen die DGT willen gaan uitvoeren en zich bij een bestaand en wekelijks actief DGT-consultatieteam willen aansluiten. De hulpverleners die zich voor deze training inschrijven, hebben al kennis gemaakt met de methode via het handboek DGT bij borderline persoonlijkheidsstoornis, de handleiding voor de vaardigheidstraining DGT, of via een 1-daagse of 3-daagse (voorheen genaamd basis-) Introductietraining. We richten ons met andere woorden tot individuen die een geïnformeerde keuze hebben gemaakt om DGT uit te voeren.

Tijdens de trainingsweek, die bestaat uit vijf bijeenkomsten van één dag, worden de competenties voor het uitvoeren van DGT ingeoefend. Qua werkvorm ligt de nadruk op presentatie, demonstratie en rollenspel. Na deze week kunnen de deelnemers hun eigen DGT-consultatieteam gebruiken om wat ze geleerd en geoefend hebben in de praktijk toe te passen.

# Doelgroep

In Nederland en België wordt DGT meestal geïmplementeerd in multidisciplinaire teams, waarin verschillende basisdisciplines en –opleidingen vertegenwoordigd zijn. Alle hulverleners die een rol kunnen opnemen als individueel therapeut of vaardigheidstrainer zijn welkom: cognitief gedragstherapeuten, gedragstherapeutische medewerkers, GZ-psychologen, klinisch psychologen, psychiaters, psychotherapeuten, sociaal psychiatrisch verpleegkundigen of basispsychologen. Om deel te nemen aan de 5-daagse Basistraining moeten de deelnemers wel basiskennis cognitieve gedragstherapie (CGT) kunnen aantonen, d.w.z. basiscursus gedragstherapie (100 uur), of minimaal een inleiding van 30 uur.

In deze training zijn enkel deelnemers welkom die deel uit (gaan) maken van een lopen DGT-consultatieteam met getrainde hulpverleners. Mocht de deelnemer een nieuw DGT-programma op willen zetten, wordt de 10-daagse Intensieve Training geadviseerd te volgen met twee collega’s.

# Kosten

In het Kontakt der Kontinenten, live: € 1.149,00, per deelnemer, inclusief reader en koffie/thee en lunch. Online training via Zoom en online leeromgeving Dialexis € 895,00 per deelnemer.

# Data en studiebelasting

Zie [www.dialexisadvies.nl/agenda](http://www.dialexisadvies.nl/agenda) voor een overzicht van de data.

De training duurt 5 dagen met een totaal van 45 uur en vraagt 50 uur voorbereidingstijd in het bestuderen van de literatuur en het uitvoeren van huiswerkopdrachten. Dus een totale studiebelasting van 95 uur.

Van alle deelnemers wordt verwacht dat zij voorafgaand aan de training de volgende boeken gelezen hebben:

* Linehan, M.M. (2002). Dialectische Gedragstherapie bij Borderline Persoonlijkheidsstoornis. Theorie en Behandeling. Swets & Zeitlinger: Lisse.
* Linehan, M.M. (2016a). De DGT-vaardigheden. Handleiding voor de vaardigheidstraining dialectische gedragstherapie. Pearson Benelux BV: Amsterdam.

# Locatie

Online of Kontakt der Kontinenten, Soesterberg.

# Trainers

Zie www.dialexisadvies.nl/trainingen/ voor een actueel overzicht van welke trainers welke 5-daagse basistraining geven.

# Accreditatie

Accreditatie aangevraagd bij de volgende verenigingen: NVvP – VGCt – FGzPt – V&VN – VSR – RV – NIP K&J/NVO OG – NIP Eerstelijnspsychologie – SKJ

Inhoud in hoofdlijnen

## 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 module. 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. 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 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. Tijdens het tweede dagdeel 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.

## Dag 4 Consultatieteam, consultatie-aan-de-cliënt, 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, 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.

Leerdoelen

1. Begrijpen dat DGT een programma is van een gemeenschap van therapeuten voor een gemeenschap van patiënten.
2. De consultatieteamovereenkomst toepassen binnen je eigen consultatieteam en in de training.
3. Wetenschappelijke principes in DGT kennen en weten hoe ze vertaald werden naar DGT.
4. Op de hoogte zijn van de (kosten)effectiviteit en de werkingsmechanismen van DGT en weten waar actuele informatie te vinden is.
5. Acceptatieprincipes kennen en weten hoe ze vertaald werden naar DGT.
6. Kernvaardigheden van mindfulness kennen en toepassen.
7. Dialectische principes kennen en weten hoe ze vertaald werden naar DGT.
8. Linehans uitgangspunten over cliënten en behandeling kennen.
9. Linehans biosociale theorie en vaardigheidstekortmodel begrijpen en kunnen uitleggen aan patiënten.
10. Linehans biosociale theorie en vaardigheidstekortmodel uitleggen aan patiënten
11. Template casusconceptualisatie (‘achtergrond’) gebruiken.
12. Logica van de functie van de programmaonderdelen begrijpen in het licht van Linehans theoretisch kader.
13. Het belang van commitment begrijpen, en commitment herkennen bij jezelf en anderen.
14. Onderscheid begrijpen tussen levensdoelen van een cliënt, en primaire en secundaire behandeldoelen in DGT (met focus op fase 1 DGT).
15. Alle stappen van template casusconceptualisatie kunnen invullen.
16. Komen tot specifiek, prioritair, analyseerbaar probleemgedrag.
17. Een ketenanalyse uitvoeren, inclusief betekenis- en functieanalyse.
18. Oplossingsanalyse uitvoeren. (NB: De nadruk ligt hier op de stappen van die analyse, niet de inhoud.)
19. Patiënten oriënteren op een oplossing en commitment verhogen.
20. Niveaus van validatie begrijpen én toepassen.
21. Emoties, cognities en gedrag valideren.
22. Dialectische strategieën toepassen wanneer een sessie vertraagt en/of als er polarisatie optreedt.
23. Patiënten oriënteren op en motiveren tot DGT.
24. Tot de kern van de zaak komen in het eerste gesprek met behulp van de “commitmentcirkel” van WvdB.
25. Individuele therapie structureren en beëindigen.
26. Patiënten oriënteren op en motiveren tot de vaardigheidstraining.
27. Vaardigheidstraining structureren.
28. In een DGT –vaardigheidstraining de rol van co-trainer en trainer opnemen.
29. Een beknopt overzicht geven van de DGT-vaardigheden per module.
30. De functie en het belang van het DGT-consultatieteam kennen.
31. Consultatieteam structureren. Georiënteerd zijn op de literatuur hierover.
32. Het consultatie-aan-de-cliënt principe kennen en toepassen.
33. De Nederlandse versie van de L-RAMP kunnen gebruiken om suïcidaliteit te beoordelen en interventies te overwegen.
34. Weten wat passende interventies zijn als suïcidaal gedrag in stand wordt gehouden door antecedenten en/of consequenten.
35. Georiënteerd zijn op DGT als evidence-based interventie voor suïcidaal gedrag. Op de hoogte zijn van de multidiscplinaire richtlijnen hierover.
36. Stappen van het crisisprotocol kennen.
37. Effectief omgaan met therapiebelemmerend gedrag en koppigheid.
38. Cognitieve modificatie, informele exposure en contingentiemanagement toepassen in DGT.
39. Het verschil tussen arbitraire en natuurlijke bekrachtigers kennen en toepassen.
40. Wisselen tussen wederkerige en irreverente communicatie wanneer dat nodig is.
41. Protocol voor (suïcidale) crises toepassen in de context van telefonische consultatie.
42. Op de hoogte zijn van good practices met betrekking tot implementatie.

# Toetsing van de leerdoelen

Voorafgaand aan en tijdens de 5 dagen wordt aan iedereen gevraagd om huiswerkopdrachten huiswerkopdrachten uit te voeren, gericht op de vaardigheden, welke de volgende dag op random basis getoetst wordt. Tijdens de cursusdagen kunnen cursisten de toepassing van behandelstrategieën- en procedures tonen. Ze krijgen hier onmiddellijk feedback op. Verder moeten de cursisten een examen met 73 vragen maken.

# 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 besproken. Er wordt ook gekeken naar de algemene beoordeling van de cursus en van de docenten om continuïteit en kwaliteit van het schakelaanbod te waarborgen en te verbeteren.

# Certificaat van deelname

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

# Structuur algemeen

Met uitzondering van de voormiddag van trainingsdag 1, waarin er ruimte wordt gemaakt voor kennismaking, oriëntatie, commitment en vormen van consultatieteams, volgt iedere trainingsdag dezelfde structuur. Alle tijdstippen worden stipt gehanteerd. Jezelf leren aanpassen aan deze structuur is deel van de training. Als de training via videoconferencing gegeven wordt dan kan de structuur natuurlijk afwijken.

9u00 Start met mindfulnessoefening

9u10 Trainers overlopen feedback van de vorige dag.

Verwerken van de feedback in je eigen consultatieteam.

9u30 Indien nodig ‘herstel van contact’ en ‘gedragsanalyse van laatkomers’.

Indien niet nodig: huiswerkbespreking en start trainen met nieuw lesmateriaal.

10u30 PAUZE

10u45 Training

12u30 MIDDAGPAUZE

13u30 Indien nodig ‘herstel van contact’ en ‘gedragsanalyse van laatkomers’

Indien niet nodig: hervatten van training

15u00 PAUZE

15u15 Training

16u45 Huiswerkopdracht overlopen

Evaluatie trainingsdag aan de hand van feedbackformulier (google docs)

17u00 Trainingsdag is afgelopen

APPENDIX: Voorbereiding, leerdoelen en opdrachten per trainingsdag

# Trainingsdag 1

**Voorbereiding**

* Linehan (2002): p47-78
* Linehan (2016a): p20-44, p183-188, p197-285
* Linehan (2016b): DEEL 1 Algemene vaardigheden en Mindfulness

**Tijdschema**

|  |  |
| --- | --- |
| Tijd | Leerdoel |
| 09:30-10:30 | 1, 2 |
| 10:45-12:30 | 3-6 |
| 13:30-15:00 | 7, 8-10 |
| 15:15-17:00 | 11 -13 |

**Huiswerk**

Indien nodig, vraag voorbereiden mbt

* Powerpoint trainingsdag 1
* Linehan (2002): p 47-78
* Linehan (2016a): p20-44, p183-188, p197-285
* Linehan (2016b): DEEL 1 Algemene vaardigheden en Mindfulness

Oefenen en invullen

* Doe enkele mindfulness audio-oefeningen van de gratis DGT Onderweg App of (op Zen gebaseerde) meditatie-oefeningen.
* Vul Huiswerkblad 1en 3 uit Linehan (2016b) Mindfulness opnieuw in
* Op basis van informatie uit trainingsdag 1 één cliënt selecteren die geschikt is om een gevalsbeschrijving te maken. Vul de eerste stap van template casusconceptualisatie in.

**Meer weten?**

* Heard, H. & Linehan, M.M. (1994). Dialectical Behavior Therapy: An Integrative Approach to the Treatment of Borderline Personality Disorder. Journal of Psychotherapy Integration, 4(1), 55-81.
* Video "Back From the Edge" - Borderline Personality Disorder
* Video “Marsha Linehan, Ph.D., ABPP - Balancing Acceptance and Change: DBT and the Future of Skills Training”

# Trainingsdag 2

**Voorbereiding**

* Linehan (2002): p193-271
* Linehan (2016a): p188-196, p287 - 383
* Linehan (2016b): DEEL 2 Intermenselijke effectiviteit

**Tijdschema**

|  |  |
| --- | --- |
| Tijd | Leerdoel |
| 09:30-10:30 | 14, 15 |
| 10:45-12:30 | 16-19 |
| 13:30-15:00 | 20,21 |
| 15:15-17:00 | 22 |

**Huiswerk**

Indien nodig, vraag voorbereiden mbt

* Powerpoint trainingsdag 2
* Linehan (2002): p193-271
* Linehan (2016a): p188-196, p287 - 383
* Linehan (2016b): DEEL 2 Intermenselijke effectiviteit

Oefenen

* Vul Huiswerkblad 11Ben 12 uit Linehan (2016b) intermenselijke effectiviteit opnieuw in.
* Werk verder aan de casusconceptualisatie waar je aan begon na trainingsdag 1. Vul de overige stappen in. Vraag feedback in je consultatieteam.
* Houd zelf een dagboekkaar bij via de DGT-Onderweg App. Maak, indien nodig, extra velden aan als belangrijke gedragspatronen ontbreken.

**Meer weten?**

* Rizvi, S. L. & Ritschel, L. (2013). Mastering the Art of Chain Analysis in Dialectical Behavior Therapy. Cognitive and Behavioral Practice, 21(3), pp. 335-349 (15p).
* Video “ketenanalyse bij druggebruik”

# Trainingsdag 3

**Voorbereiding**

* Linehan (2002): p125-189, 397-416
* Linehan (2016a): p45-145, 384-386
* Linehan (2016b): DEEL 3 Emotieregulatievaardigheden

**Tijdschema**

|  |  |
| --- | --- |
| Tijd | Leerdoel |
| 09:30-10:30 | 23, 24 |
| 10:45-12:30 | 25 |
| 13:30-15:00 | 26-28 |
| 15:15-17:00 | 26-29 |

**Huiswerk**

Indien nodig, vraag voorbereiden mbt

* Powerpoint trainingsdag 3
* Linehan (2002): p125-189, 397-416
* Linehan (2016a): p45-145, 384-386
* Linehan (2016b): DEEL 3 Emotieregulatievaardigheden

Oefenen

* Vul Huiswerkblad 4Aen 5 uit Linehan (2016b) DEEL 3 Emotieregulatievaardigheden in.
* Video: “Sussex”

# Trainingsdag 4

**Voorbereiding**

* Linehan (2002): p365-393, 417-443
* Linehan (2016a): p491-578
* Linehan (2016b): DEEL 4 Frustratietolerantievaardigheden
* Nederlandse vertaling van de L-RAMP, te vinden via deze link https://www.dialexisadvies.nl/wp-content/uploads/2018/08/Suicide-risico-checklist-nw-logo.pdf (5p), werd afgedrukt en reeds doorgenomen. Deelnemers zullen dit instrument nodig hebben tijdens deze trainingsdag.

**Tijdschema**

|  |  |
| --- | --- |
| Tijd | Leerdoel |
| 09:30-10:30 | 30, 31, 1, 2 |
| 10:45-12:30 | 30, 31, 32 |
| 13:30-15:00 | 33-35 |
| 15:15-17:00 | 33-36 |

**Huiswerk**

Indien nodig, vraag voorbereiden mbt

* Powerpoint trainingsdag 4
* Linehan (2002): p365-393, 417-443
* Linehan (2016a): p491-578
* Linehan (2016b): DEEL 4 Frustratietolerantievaardigheden

Oefenen

* Vul Huiswerkblad 4, 6 en 8 uit Linehan (2016b) DEEL 3 Frustratietolerantievaardigheden opnieuw in.
* Neem de L-RAMP volledig af in een rollenspel met een collega. Oefen met name in het feitelijk uitvragen van suïcidaal gedrag.
* Video “consultatieteam”

**Meer weten?**

* Koerner, K. (2012). Dialectische gedragstherapie. Een praktische handleiding. Uitgeverij Nieuwerzijds. Amsterdam. Hoofdstuk 7, de individuele therapeut en het consultatieteam, pp. 201-224 (24p).
* Videoreeks “Suïcidepreventie”

# Trainingsdag 5

**Voorbereiding**

Linehan (2002): p273-362, 443-463

**Tijdschema**

|  |  |
| --- | --- |
| Tijd | Leerdoel |
| 09:30-10:30 | 38, 39 |
| 10:45-12:30 | 38, 39, 18, 19 |
| 13:30-15:00 | 40 |
| 15:15-17:00 | 41, 42 |