

Dialectische gedragstherapie

Informatie voor cliënten

Dialectische gedragstherapie (DGT) wordt ingezet bij de behandeling van mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis, ook wel emotieregulatiestoornis genoemd.

Bij deze stoornis is sprake van een zeer sterke gevoeligheid voor en reactie op emotionele prikkels. De behandeling is gebaseerd op de gedachte dat cliënten met een borderline persoonlijkheidsstoornis belangrijke vaardigheden missen om goed te kunnen omgaan met emoties en frustraties. Ook hebben zij moeite met het onderhouden van contacten met anderen. Daarnaast belemmeren persoonlijke omstandigheden en situaties het gebruik van deze vaardigheden, waardoor onaangepast gedrag nog eens wordt versterkt.

DGT is gericht op acceptatie van de problematiek en op het leren omgaan met heftige emoties en bestaat uit een vaardigheidstraining, in combinatie met gesprekken met een behandelaar en, indien nodig, tussentijds telefonisch contact.

Hoe?

Doel van de therapie is meer controle krijgen op uw denken, voelen en handelen, waardoor u meer stabiliteit in uw leven kunt brengen. Door het aanleren van nieuwe vaardigheden leert u problemen beter op te lossen. Hierdoor zal de kwaliteit van uw leven verbeteren.

We werken in een vaste volgorde aan problemen:

- vermindering van suicidaliteit en zelfdestructief gedrag staat voorop;
- gevolgd door vermindering van therapieverstorende gedragingen;
- verbetering van gedrag dat de kwaliteit van het leven bevordert (bijvoorbeeld verminderen van alcohol-, drugs- en/of medicijngebruik);
- en toepassing van vaardigheden, geleerd in de training, naar situaties in uw dagelijks leven buiten het therapieprogramma.

Hoe de dialectische gedragstherapie er precies voor u uitziet, hangt af van vele factoren en wordt middels afspraken vastgelegd in uw behandelplan. Op deze plaats geven wij slechts globale informatie. Specifieke informatie, passend bij uw situatie, zal door de hulpverlener worden gegeven.

De DGT-behandeling

Deze behandeling duurt een jaar en bestaat uit een wekelijkse vaardigheidstraining en een wekelijks individueel gesprek met uw hulpverlener. In de individuele gesprekken met de hulpverlener leert u de in de training geleerde vaardigheden te gebruiken in uw persoonlijke leven. Aan de hand van dagboekkaarten die u thuis bijhoudt worden de gespreksonderwerpen bepaald. Van u wordt verwacht dat u uw huiswerk maakt en uw dagboekkaarten bijhoudt. U kunt de hulpverlener tussentijds telefonisch om advies vragen indien dat nodig is. Twee maanden na afloop van de DGT wordt u uitgenodigd om de behandeling te komen evalueren.

Voorafgaand aan deze behandeling is er een individueel voortraject van ongeveer drie maanden. In die periode wordt uitleg gegeven over DGT en wordt onderzocht of u zich wilt en kunt blijven verbinden aan deze behandeling. Vóór die tijd vindt een onderzoek plaats om de ernst van uw symptomen vast te stellen en te onderzoeken of de diagnose borderline persoonlijkheidsstoornis bij u bevestigd kan worden.

De DGT-vaardigheidstraining

Onderdeel van DGT is de vaardigheidstraining. De training is gericht op het aanleren van een aantal vaardigheden, onderverdeeld in vier modules. De modules zijn:

Module 1 Kernoplettendheidsvaardigheden
Doel: Leren bewust stil te slaan bij wat er gebeurt zonder meteen te gaan oordelen of tot handelen over te gaan.
Module 2 Intermenselijke effectiviteitsvaardigheden
Doel: Het leren omgaan met spanningsvolle situaties, het leren vragen van wat men wil en nodig heeft. Nee leren zeggen tegen onredelijke verzoeken.
Module 3 Emotieregulatievaardigheden
Doel: Het verbeteren van de beheersing over emoties.
Module 4 Vaardigheden voor het verdragen van crises
Doel: Het leren omgaan met gevoelens van ontreddeing zonder impulsief te handelen.

Voorwaarde voor deelname

Voorwaarde voor deelname aan beide DGT-behandelingen is de aanschaf van het boek 'Borderline persoonlijkheidsstoornis. Handleiding voor training en therapie' geschreven door Marsha M. Linehan.

Waar en wanneer?

Dialectische gedragstherapie wordt gegeven op de locaties van Pro Persona in Arnhem, Ede, Nijmegen en Tiel.

Meer informatie

Heeft u vragen, neem dan contact op met uw hulpverlener.