

## Dialectische Gedragstherapie (DGT)

*Informatie voor cliënten, naasten en hulpverleners*

DGT is een behandelprogramma voor mensen met hevige emotionele onregeling en impulsief suïcidaal en/of zelfdestructief gedrag. DGT is ontwikkeld door professor Marsha Linehan aan de Universiteit van Washington. In Nederland bestaat DGT sinds 1995. De effectiviteit van DGT is in meer dan 24 wetenschappelijke onderzoeken aangetoond. Daarmee is zij de best onderzochte psychosociale ambulante behandeling voor mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis (BPS).

DGT is een op-het-leven gericht programma, niet een suïcidepreventie programma. DGT helpt de cliënt er bij een leven te krijgen dat levenswaardig is. Door zich aan het leven te verbinden en met suïcidaal en zelfbeschadigend gedrag te stoppen, kan de cliënt een constructief leven opbouwen en handhaven.

Het doel van de behandeling is het verkrijgen van meer grip op het denken, voelen en doen, waardoor er meer stabiliteit in het leven komt. De cliënt leert verschillende vaardigheden om adequaat en minder schadelijk met emoties om te gaan. Hierdoor verbetert de kwaliteit van leven.

Deze folder is bedoeld voor betrokkenen die meer informatie willen over DGT zoals cliënten, naasten, hulpverleners en verwijzers.

### Voor wie?

DGT is in de basis ontwikkeld voor mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis, waarbij sprake is van ernstige emotionele onregeling en van impulsief suïcidaal en/of zelfdestructief gedrag. In toenemende mate wordt DGT als transdiagnostische interventie ingezet voor mensen waarbij sprake is van ernstige emotionele onregeling en van impulsief suïcidaal en/of zelfdestructief gedrag zonder een specifieke classificatie.

Kenmerken van DGT zijn:

- DGT ondersteunt: DGT helpt de cliënt zichzelf te gaan accepteren.
- DGT is gericht op verandering: DGT helpt de cliënt bij het onderzoeken van gedrag, en bij het ontdekken van gevoelens, gedachten, overtuigingen en vooronderstellingen die het leven moeilijker maken ('ik moet in alles perfect zijn', 'als ik boos word, ben ik een slecht mens'). In DGT leert de cliënt andere manieren van denken, en leert stil staan bij gevoel, wat het leven draaglijker maakt ('mensen geven ook om me als ik niet perfect ben', 'het is een normale emotie').
- DGT is 'samenwerking': DGT leert de cliënt om nieuwe vaardigheden uit te proberen, over belemmeringen heen te komen en gemotiveerd te blijven. Ook de trainers van de vaardigheidstraining dragen daaraan bij.

### Hoe werkt DGT?

DGT biedt strategieën en vaardigheden om de cliënt te helpen zijn of haar pijn te verdragen, terwijl hij of zij werkt aan het verkrijgen van een 'levenswaardig leven'. De cliënt leert verschillende vaardigheden die hem of haar helpt om onder anderen gevoelens van wanhoop en hopeloosheid te verdragen, zonder dat hij of zij overgaat op zelfdestructief /zelfbeschadigend gedrag.

## **Wat is Dialectische gedragstherapie?**

Op basis van onderzoek is geconstateerd dat mensen met BPS in de GGZ het gevoel hebben dat hun mogelijkheid om te veranderen overschat wordt en dat de diepte van hun lijden juist onderschat wordt. DGT biedt strategieën om cliënten te helpen hun pijn te verdragen, terwijl zij werken aan het verkrijgen van een 'levenswaardig leven'. De cliënten leren verschillende vaardigheden die hen helpen om hun wanhoop en hopeloosheid te verdragen, zonder dat zij een beroep hoeven te doen op zelfdestructief gedrag. Aanvullende behandelingen van DGT zijn: farmacotherapie, Bed-op-Recept, (klinische) dagbehandeling, en groepsbehandeling voor familie en vrienden.

DGT binnen Vincent van Gogh is een ambulante programma en bevat:

- één keer per week individuele therapie;
- 2½ uur per week groepsvaardigheidstraining;
- telefonische bereikbaarheid van de individuele therapeuten zo nodig, 24/7.
- consultatiebijeenkomsten voor therapeuten.

Voor de behandeling start, worden eerst, op basis van overeenstemming, de doelen bepaald en die worden vastgelegd in een behandelcontract.

DGT is effectief in:

- het verminderen van impulsief suïcidaal en (zelf)destructief gedrag;
- het verminderen van therapie belemmerend gedrag (zoals afhaken in behandeling, je zo gedragen dat anderen 'afbranden', het voorkomen van opnames);
- het verminderen van gedrag dat de kwaliteit van leven belemmert (eetstoornissen, niet naar werk of school gaan, verslaving, chronische werkloosheid);
- het toenemen van gedragsvaardigheden die helpen bij het opbouwen van relaties en het effectief omgaan met emoties en levensproblemen.

Als controle verworven is over het impulsieve en zelfdestructieve gedrag, leidt DGT tot vermindering van posttraumatische stress. Daarna kan nog gewerkt worden aan het vermeerderen van zelfrespect en het oplossen van 'gewone' levensproblemen.

## **Aanmelding /stroomschema DGT binnen Vincent van Gogh:**

- Na de intake wordt in een multidisciplinair overleg bepaald of DGT een passend behandelaanbod is. Dit is het geval wanneer er sprake is van ernstige emotionele onregelinge en van impulsief suïcidaal en/of zelfdestructief gedrag. De betrokken behandelaar hoeft cliënt niet zelf aan het melden bij het DGT team.
- De client dient zelf contact op te nemen met de contactpersoon van het DGT-team en zal een telefonische screening ondergaan om te bepalen of de indicatie passend is.
- Hierna wordt de cliënt door een behandelaar uit het DGT-team uitgenodigd voor afname van de suïciderisico taxatie en de BPDSI. Indien de BPDSI hoog genoeg is (dat wil zeggen, er is voldoende sprake van impulsief, suïcidaal en/of zelfbeschadigend gedrag) dan zal cliënt het telefoonnummer krijgen van de individueel therapeut waar een pre-treatment mee gestart zal worden.
- De individueel therapeut zal zo'n 4-6 gesprekken voeren met de cliënt in het kader van pre-treatment. Het doel hiervan is om tot overeenstemming te komen over deelname aan de behandeling (DGT) en de voorwaarden waaronder dat gebeurt. In deze gesprekken zal er ook worden gesproken over motivatie om deel te nemen en

zal de inhoud van de behandeling verder worden toegelicht. Nadat overeenstemming is bereikt, wordt het DGT behandelcontract getekend waarin de behandelafspraken staan. Het programma gaat dan officieel van start evenals dat vanaf het einde van de pre-treatment de regie over de behandeling bij het DGT team komt te liggen.

- Na afloop van het één jaar durende DGT programma kan een cliënt doorstromen in het Nazorg-traject. Dit duurt opnieuw een jaar, waarbij er om de 3 maanden een boostersessie vaardigheidstraining is waarbij alle modules opnieuw worden besproken. Tevens bestaat het nazorg programma uit het maken van (online) huiswerkbladen en éénmaal per maand een individueel gesprek. Hierin worden de modules nog eenmaal besproken.

### **‘Consultatie aan de cliënt principe’**

Een belangrijk principe binnen de DGT is het ‘consultatie aan de client principe’. Dit houdt in dat wij inhoudelijk niet over de client praten met anderen, zoals familie, behandelaren, etc. Wij verstrekken daarom ook geen inhoudelijke informatie, maar vragen de client dit zelf te doen, desnoods met ondersteuning/aanwezigheid van een DGT-therapeut.

Dit heeft een hele duidelijke reden. Binnen de DGT zien we de cliënten als volwaardig individu, met zijn of haar emotionele kwetsbaarheid. Hij of zij is in staat te veranderen en kan daarbij verantwoordelijkheid nemen voor zichzelf. De verantwoordelijkheid overnemen (en daarmee onder anderen over de client praten) wordt binnen DGT als invaliderend en zelfs beperkend gezien.

Om cliënten de kans te geven in zoveel mogelijk situaties te oefenen met nieuwe vaardigheden en om zelfinvalidatie tegen te gaan, krijgen cliënten daarom direct een centrale sturende plaats in de behandeling.

De therapeut adviseert de cliënt hoe om te gaan met zijn of haar sociaal en professioneel netwerk, deze adviseert niet de omgeving hoe om te gaan met de cliënt (het consultatie-aan-de-clieñtprincipe).

### **DGT team Vincent van Gogh**

Het DGT-team maakt deel uit van de poli Venray waar eveneens de vaardigheidstraining wordt gegeven en bestaat uit de volgende behandelaren:

- Sabine Franken (vaardigheidstrainer)
- Monique Veeneman (vaardigheidstrainer)
- Linde van Dongen (individueel therapeut)
- Marloes Krijgsman (individueel therapeut)
- Hanneke van Leeuwen (individueel therapeut)
- Felicia Verzijl (individueel therapeut)

### **Informatie, vragen of aanmelden?**

Voor zowel verwijzers als cliënten: neem contact op met Hanneke van Leeuwen via telefoonnummer (06) 5286 0926.