



# DIALECTISCHE GEDRAGSTHERAPIE (DGT)

## Wat is DGT?

DGT is een afkorting voor Dialectische Gedragstherapie, een behandeling voor mensen die ten gevolge van hun persoonlijkheidsstoornis emotioneel uit evenwicht zijn geraakt. Dit uit zich vaak in moeilijkheden om emoties te ervaren zonder dat ze escaleren of zonder gevoelloos te raken.

DGT helpt om heftige emoties beter in evenwicht te brengen. Je kan daarbij denken aan verschillende soorten emoties: somber voelen, angst, verdrietig of wanhopig zijn. Ook kun je denken aan heftige wisselingen van deze emoties. DGT helpt je om meer grip te krijgen op die heftige emoties door ze te onderzoeken, begrijpen en er beter mee te leren omgaan. Ook krijg je meer grip op je gevoelens door je manier van denken te onderzoeken en te veranderen.

Verder helpt DGT ook om het gedrag, dat voortkomt uit die heftige emoties, beter onder controle te krijgen. Vanuit heftige emoties kun je dingen doen die eigenlijk niet goed voor je zijn, zoals in bed blijven liggen als je somber bent, je terugtrekken als je angstig bent, drank of drugs gebruiken om de wanhopige gevoelens niet te hoeven voelen of jezelf pijn doen of dood willen als je wanhopig, leeg of woedend voelt. Het kan ook zijn dat je te snel in conflict komt als je boos bent, zodat relaties met voor jou belangrijke anderen, mislopen. DGT leert je vaardigheden om op een andere manier met die emoties om te gaan, zodat je controle krijgt over het gedrag dat je uiteindelijk schade toebrengt.

## Kenmerken van DGT

- Het is een steunende therapie: het probeert de goede kwaliteiten in jou naar boven te halen.
- Het is een gedragsmatige therapie: je gaat je eigen probleemgedrag leren onderzoeken en veranderen.
- Het is een cognitieve therapie: je gaat je denken onderzoeken en dit leer je te veranderen.
- Het leert je vaardigheden om beter met jezelf, je emoties en met anderen om te gaan.
- Het zoekt evenwicht in accepteren en veranderen: je leert om dingen die je niet kunt veranderen beter te accepteren en verdragen.
- Het is een samenwerkingstherapie: we werken samen; we onderzoeken samen hoe de problemen in jouw leven in elkaar zitten en kijken samen wat werkt voor jou.

## Samengevat

DGT kan je helpen om jezelf beter te leren begrijpen en accepteren. Je kan vaardigheden leren om beter met jezelf en anderen om te gaan. Het is een therapie waarbij je dingen geleerd worden, maar waarbij je vooral ook zelf aan de slag moet om het uit te proberen en in de praktijk te brengen. Wij coachen jou, maar jij hebt de regie over je behandeling.



# Dialectische Gedragstherapie (DGT)

## Het standaard DGT-programma

Het standaard DGT-programma is een ambulante behandeling die gegeven wordt op verschillende locaties.

Het programma bestaat uit de volgende onderdelen:

- **Individuele therapie:** samen met jouw therapeut bekijk je hoe jouw week is verlopen. Je bespreekt situaties die goed gingen en situaties die niet goed gingen. Je maakt samen plannen voor de volgende week. Zo werk je samen stap voor stap aan het verminderen van zelfschadelijk gedrag en het verbeteren van je leven. Voor deze gesprekken hou je een dagboekkaart bij.
- **Wekelijkse vaardigheidstraining:** elke week volg je een training samen met 6-8 andere cliënten met vergelijkbare problemen. In deze training leer je vaardigheden. Je leert aandacht te hebben voor hoe je je voelt en wat je denkt, omgaan met heftige emoties, op een goede manier opkomen voor jezelf en rekening houden met een ander (omgaan met relaties) en je leert omgaan met crisis zonder de situatie erger te maken.
- **Telefonische consultatie:** Op momenten dat je in crisis bent of je het even niet meer weet, kun je telefonische coaching krijgen. Je maakt hierover afspraken met je individueel therapeut die je op deze momenten kunt bellen.
- **Consultatieteam:** DGT-therapeuten werken altijd in teamverband. Wekelijks hebben ze een bijeenkomst met het team waarin ze met elkaar moeilijkheden bespreken die ze in de behandeling van hun cliënten tegenkomen, en zich op die manier verder kunnen bekwamen in het geven van DGT.

## Het intensief DGT-programma

Deze behandeling zal vooral ingezet worden wanneer je een ruimere structuur nodig hebt om te stabiliseren (bijvoorbeeld omdat je geen dagstructuur hebt of sociale contacten geheel vermijdt) en/of omdat je een uitgebreider groepsbehandelprogramma nodig hebt om vaardigheden te oefenen. Problematische gedragspatronen kunnen in een groep zichtbaar en duidelijker gemaakt worden, terwijl je de groep ook kan gebruiken om met nieuw gedrag te oefenen. Bijvoorbeeld: leren contact maken met anderen, samenwerken, grenzen stellen, enz. Om aan het ambulante intensieve programma te kunnen deelnemen, moet je eerst de module DGT basisvaardigheden (6 sessies) gevolgd hebben. Zodoende raak je ook al meer vertrouwd met deelnemen aan een groep.

## Aanmelding

De aanmelding voor deze therapie kan gebeuren door je huisarts of een GGZ behandelaar. Nadat je bent aangemeld, krijg je een intakegesprek waarin wordt bekeken of je problemen aansluiten bij deze manier van werken en of je hiervoor ook de nodige motivatie kan opbrengen. Soms is eerst een voorbereidende fase nodig. Wanneer deze behandeling niet aangewezen is voor jou, zullen we op zoek gaan naar een passend alternatief.

## Wat verwachten we van jou?

Dat je je tijdens de behandeling inzet om effectieve vaardigheden in het omgaan met moeilijke situaties te ontwikkelen. Hiervoor is een therapieprogramma opgesteld waaraan jij je verbindt door het ondertekenen van het behandelplan. Van jou wordt een bijdrage verwacht aan het ontwikkelen en in stand houden van een veilig therapeutisch klimaat waarin iedereen met respect en op een begripvolle manier met de anderen omgaat. Hiervoor zijn een aantal afspraken opgesteld waarvan verwacht wordt dat je die respecteert en naleeft.

## Wat mag je van ons verwachten?

Onze taak bestaat erin jou maximaal te stimuleren om in moeilijke situaties gebruik te maken van de nieuwe houding en vaardigheden die je hier aanleert. Afstappen van oude gewoonten, van zelfondermijnd gedrag is niet eenvoudig, wij willen jou hierbij als DGT-team zo goed mogelijk ondersteunen. Jij mag van ons verwachten dat we open en eerlijk feedback zullen geven op jouw gedrag.

## Contactgegevens

T 0164-287014

E [secretariaat.klinischezorg@ggzwnb.nl](mailto:secretariaat.klinischezorg@ggzwnb.nl)

