



## Dialectische gedragstherapie (DGT)

*Behandeling voor mensen met borderline persoonlijkheidsproblematiek*



## Dialectische gedragstherapie (DGT)

**Dialectische gedragstherapie (DGT) is een behandeling die speciaal bestemd is voor mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis (BPS).**

### Doel van de behandeling

Tijdens de training leert u nieuwe vaardigheden om uw emoties te hanteren. Ook besteedt de training veel aandacht aan het beter leren oplossen van problemen in de omgang met andere mensen.

### Voor wie?

De behandeling is geschikt voor mensen die zich kunnen herkennen in de volgende beelden:

- U heeft problemen met uw identiteit. Uw zelfbeeld wisselt sterk. De ene keer heeft u het idee dat u de hele wereld aankan en een andere keer voelt u zich tot niets in staat. Vaak is er een gevoel van leegte.
- U heeft problemen met het hanteren van relaties. Relaties zijn erg chaotisch. De ene keer voelt u zich erg met iemand verbonden, de andere keer heeft u de neiging om u terug te trekken. Vaak zijn mensen met BPS ook erg bang om in de steek gelaten te worden.
- U heeft problemen met het hanteren van veel gevoelens. Dit betekent dat er heel sterke wisselingen in uw gevoelens optreden (boos, angstig, somber, verdrietig, blij) en dat u die gevoelens moeilijk kunt controleren.
- U heeft problemen met het hanteren van gedrag. Mensen met BPS hebben vaak de neiging om gevaarlijke dingen te doen die schadelijk voor henzelf kunnen zijn (impulsief gedrag, zelfbeschadiging).

### Doel van de training

Het doel van de training is u vier soorten vaardigheden aanleren:

- Kernoplettendheid: dit zijn vaardigheden om verstand en emotie beter met elkaar in evenwicht te brengen.
- Intermenselijke effectiviteit: dit zijn vaardigheden om doelen beter te bereiken, zonder dat de intermenselijke relatie en iemands zelfrespect geschaad wordt.
- Emotieregulatie: dit zijn vaardigheden om emoties beter te herkennen en te benoemen. Het verminderen van uw gevoeligheid voor pijnlijke emoties maakt hier deel van uit.
- Crisisvaardigheden: dit zijn vaardigheden voor het beter verdragen van een crisissituatie.

### Aantal bijeenkomsten en duur

De training duurt ongeveer een jaar. Elke week is er op een vaste dag een groepsbijeenkomst van ongeveer drie uur. Daarnaast heeft elke deelnemer eens per week een afspraak voor individuele behandeling.

### Werkwijze

De bijeenkomsten hebben een vaste opbouw. Er wordt gewerkt uit een boek met een aantal modules. Hierin staan ook de huiswerkopdrachten. Tijdens de bijeenkomsten oefent u vaardigheden die u nodig hebt om beter met uw problemen om te kunnen gaan. U krijgt huiswerkopdrachten om deze vaardigheden buiten de groep te oefenen.

Na een half jaar zijn alle onderdelen aan de orde gekomen. In het tweede half jaar van de training wordt alles een keer herhaald.

### De groep

De training wordt gegeven in een groep van tien tot twaalf deelnemers. De deelnemers zijn mensen met vergelijkbare problemen als u. Hierdoor kunt u elkaar steunen en van elkaar leren.

### Aanmelding

Na de aanmelding door uw behandelaar, krijgt u een kennismakingsgesprek met een van de trainers. Tijdens dit gesprek verzoeken wij u enkele vragenlijsten in te vullen. Uiteraard is er tijdens dit gesprek volop gelegenheid om vragen te stellen.

### Kosten

Aan de training zelf zijn geen kosten verbonden. Wel dient u zelf het cursusboek aan te schaffen, dat tijdens de training wordt gebruikt. Dit boek kost € 45,90. (Marsha M. Linehan: *Borderline persoonlijkheidsstoornis; handleiding voor training en therapie*. ISBN 9026514573).