

## SPIEBRIEF

DGT (dialectische gedragstherapie) is een vorm van cognitieve gedragstherapie die werkt aan het veranderen van negatieve denkpatronen en niet-helpend gedrag en die aanstuurt op gezonder gedrag. Met DGT heb je meerdere manieren om met sommige van de uitdagendste psychologische problemen in het leven om te gaan. Dit zijn strategieën die zich richten op het veranderen van gedrag, maar ook strategieën die je helpen om te slagen als je moeilijke situaties niet kunt veranderen.

## Wat kun je verwachten van DGT

Als je ooit in therapie bent geweest, dan is DGT waarschijnlijk heel anders dan wat je eerder hebt ervaren. Als je nog nooit in therapie bent geweest, dan is DGT waarschijnlijk anders dan hoe je therapie voorstelt. Je ontdekt hoe je het volgende kunt doen:

- » pijnlijke emoties begrijpen, veranderen en zelfs accepteren;
- » gezonde vaardigheden oefenen om sterke emoties en gevaarlijk of impulsief gedrag te beheersen;
- » je relaties bevredigender en evenwichtiger maken;
- » meer om jezelf geven en minder veroordelend zijn;
- » vaardiger worden in het realiseren van positieve veranderingen in je leven zonder altijd op anderen te hoeven vertrouwen.

## De componenten van DGT

Hoewel er in de meeste therapieën sprake is van één cliënt en één therapeut, werk je bij DGT-sessies feitelijk met een groep therapeuten en een groep andere cliënten. Dit komt omdat je therapeut behoort tot een team van therapeuten dat bekendstaat als een *consultatieteam*. Wanneer je therapeut vastzit en niet goed weet wat hij moet doen, kan hij zijn team om hulp vragen. Meestal ben je met andere mensen die soortgelijke problemen hebben als jij. In een groepssetting leer je veel vaardigheden samen met je medecliënten. Je therapie betekent het volgende:

- » één keer per week individuele therapie;
- » deelnemen aan regelmatige groepsessies waar je DGT-vaardigheden leert met andere mensen, net als in een schoolklas;
- » je therapeut bellen wanneer je hem nodig hebt om je door moeilijke situaties te loodsen.

Bedenk dat je therapeut niet in zijn eentje probeert uit te zoeken wat hij moet doen, maar tijdens het wekelijkse consultatieteam vertrouwt op hulp van andere DGT-therapeuten.

## SPIEKBRIEF

### Emotieregulatievaardigheden in DGT

DGT werkt het beste voor mensen die moeite hebben om sterke en soms pijnlijke emoties onder controle te houden. Deze emoties leiden vaak tot ongezond gedrag. In DGT leer je het volgende:

- » Je leert je emoties beter te benoemen door een meer beschrijvende taal te gebruiken. Dit is belangrijk omdat hoe duidelijker je bent over wat je ervaart, hoe waarschijnlijker het is dat je met je emoties kunt omgaan.
- » Je erkent dat je emoties heel nuttig kunnen zijn, dat ze een doel hebben en dat je ze kunt beheersen.
- » Je gedraagt je effectiever wanneer sterke emoties je naar gevaarlijker gedrag leiden.

### Geestesgesteldheden in DGT

Mindfulness staat centraal in DGT. Je oefent in het zorgvuldig aandacht schenken aan gedachten, gevoelens, gedrag en drang. Door mindfulness te leren, leer je aandacht te hebben voor je beleving en door dit te doen, krijg je meer grip op je leven. DGT onderkent drie geestesgesteldheden:

- » Diep in ons allen zit een *wijze geest*, de vertegenwoordiging van je ware zelf, die weet hoe je voor jezelf moet zorgen. Het is een geestesgesteldheid die informatie integreert van je *emotionele geest* en *verstandelijke geest*. Een van de doelen van DGT is dat je vaardigheden gebruikt om te kunnen zien, ervaren en dan handelen vanuit een wijze geest.
- » De *logische of verstandelijke geest* is de geestesgesteldheid die je hanteert wanneer je zuivere logica moet gebruiken, zoals bij wiskunde problemen, instructies van een fabrikant volgen bij het in elkaar zetten van een meubelstuk of het volgen van de regels van een bordspel. Het is vaak de koele geestesgesteldheid die je gebruikt wanneer je te maken hebt met empirische feiten. Mensen die voornamelijk in een verstandelijke geest leven, kunnen het moeilijk hebben. Ze missen essentiële emotionele aanwijzingen en ervaringen, waardoor ze door anderen als koud en afstandelijk kunnen worden gezien en worden afgewezen of op afstand gehouden.
- » De *emotionele geest* is de geestesgesteldheid waar de meeste mensen die DGT volgen mee worstelen. Deze geestesgesteldheid leidt tot het gevaarlijkste gedrag, dat relaties verstoort, dat mensen ertoe brengt hun gevoel van eigenwaarde in twijfel te trekken en dat leidt tot vervormingen in het denken. DGT werkt eraan om de impact van je emotionele geest te verminderen, terwijl je de voordelen van de emotionele geest behoudt, zoals creativiteit en passie.

# Inhoud in vogelvlucht

<b>Inleiding</b> .....	1
<b>Deel 1: De basis van DGT</b> .....	5
HOOFDSTUK 1: De wereld van DGT .....	7
HOOFDSTUK 2: Dialectische gedragstherapie: basisprincipes .....	15
HOOFDSTUK 3: Meerdere gezichtspunten accepteren .....	29
HOOFDSTUK 4: Van impulsief naar spontaan .....	37
<b>Deel 2: Inzicht krijgen in DGT</b> .....	53
HOOFDSTUK 5: Je emoties begrijpen .....	55
HOOFDSTUK 6: Inzicht in je gedrag .....	67
HOOFDSTUK 7: Begrijpen hoe je denkt .....	77
HOOFDSTUK 8: Inzicht in je relaties .....	89
<b>Deel 3: DGT-vaardigheden</b> .....	99
HOOFDSTUK 9: Mindfulness .....	101
HOOFDSTUK 10: Emotieregulatie .....	121
HOOFDSTUK 11: Crisis verdragen .....	131
HOOFDSTUK 12: Intermenselijke effectiviteit vergroten .....	151
HOOFDSTUK 13: De middenweg bewandelen .....	167
<b>Deel 4: De mechanismen van DGT</b> .....	175
HOOFDSTUK 14: Grondbeginselen van DGT .....	177
HOOFDSTUK 15: Dialectiek omarmen .....	189
HOOFDSTUK 16: De omgeving structureren .....	201
HOOFDSTUK 17: Het consultatieteam voor therapeuten .....	219
HOOFDSTUK 18: Je ervaringen bijhouden .....	229
HOOFDSTUK 19: Gemotiveerd worden en blijven .....	243
<b>Deel 5: DGT voor specifieke stoornissen</b> .....	255
HOOFDSTUK 20: Zelfvertrouwen bij stemmings- en persoonlijkheidsstoornissen .....	257
HOOFDSTUK 21: Trauma temmen .....	277
HOOFDSTUK 22: Verslavingen temperen .....	285
HOOFDSTUK 23: Contraproductief gedrag .....	313
<b>Deel 6: Het deel van de tientallen</b> .....	333
HOOFDSTUK 24: Tien mindfulnessoefeningen .....	335
HOOFDSTUK 25: Tien manieren om een rustig leven te leiden .....	341
HOOFDSTUK 26: Tien mythen over DGT .....	349
<b>Index</b> .....	355

# 1

## De basis van DGT

## IN DIT DEEL . . .

Ontdek je hoe DGT (dialectische gedragstherapie) is ontwikkeld.

---

Lees je over de componenten van een uitgebreide DGT-behandeling.

---

Herken je de elementen van een beschouwende mindfulnessoefening als een kernonderdeel van DGT en leer je hoe je meerdere gezichtspunten accepteert.

---

Combineer je gedragspsychologie met mindfulnessoefeningen voor een completere therapie.

## IN DIT HOOFDSTUK

De pijlers, behandelwijzen en functies van DGT

Grip krijgen op het theoretisch kader

Behandelfasen en kernvaardigheden van DGT

Indeling van de behandeling

DGT inzetten bij specifieke stoornissen

## Hoofdstuk 1

# De wereld van DGT

**D**e wereld van DGT (dialectische gedragstherapie) betreden, is een wereld betreden die zich richt op het filosofische proces van dialectiek, terwijl er ook aandacht is voor het psychologische proces van gedragspsychologie en verandering. Stel je voor dat je een therapie start die propageert dat alles bestaat uit tegenstellingen, dat deze tegenstellingen allemaal waar zijn, dat alles verandert behalve de verandering zelf en dat het herstel begint met te accepteren dat al deze dingen waar zijn. In dit hoofdstuk doen we de grondbeginselen van DGT uit de doeken.

## De belangrijkste pijlers van DGT



BELANGRIJK

DGT steunt op drie grote filosofische en wetenschappelijke pijlers. Deze pijlers zijn specifieke aannamen die de behandeling typeren:

- » **Alles is met elkaar verbonden.** Alles en iedereen is met elkaar verbonden en van elkaar afhankelijk. Wij maken allen deel uit van een groter geheel, een gemeenschap van mensen die ons ondersteunt en in stand houdt. We zijn ook verbonden met onze familie, vrienden en gemeenschap. Wij hebben anderen nodig; anderen hebben ons nodig.
- » **Permanente verandering is onvermijdelijk.** Dit is geen nieuw idee. De presocratische filosoof Heraclitus zei: 'De enige constante in het leven is verandering.' Het leven zit vol met lijden, maar omdat verandering continu plaatsvindt, is dit het enige wat zeker is en je lijden verandert dus ook.

» **Tegenstellingen integreren om de waarheid beter te benaderen.** Dit is de kern van de dialectiek. Een dialectische synthese combineert de these (een idee) en de antithese (het tegendeel). Om tot de synthese van de twee ideeën te komen, komt er nooit een nieuw concept om de hoek kijken. Strikt genomen bevat de synthese één concept uit de these en één uit de antithese.

In hoofdstuk 2 lees je meer over de belangrijkste pijlers van DGT.

## Behandelvormen en -functies

DGT werd oorspronkelijk ontwikkeld door dr. Marsha Linehan voor de behandeling van mensen die worstelden met zelfdestructief en suïcidaal gedrag. Het werd vervolgens de gouden standaard voor de behandeling van de borderline-persoonlijkheidsstoornis (BPS) die we uitgebreid bespreken in hoofdstuk 20. De behandeling spreekt veel therapeuten en cliënten aan, niet alleen omdat deze zeer behulpzaam is, maar ook omdat deze vier essentiële elementen integreert in een uitgebreide behandeling. Hierbij worden de biologische, omgevings-, spirituele en gedragsmatige elementen van iemands strijd aangepakt. Het is ook uniek, omdat enerzijds de focus ligt op iemands veranderbehoefte, terwijl anderzijds de persoon volledig geaccepteerd wordt zoals hij of zij is in het hier en nu.

Zoals je in hoofdstuk 2 leest, biedt DGT vier behandelvormen. Deze richten zich op de vijf functies van een uitgebreide behandeling.

### Vier behandelvormen



Er zijn vier therapievormen die we uitvoerig bespreken in hoofdstuk 14:

- » **Individuele vaardigheidstraining.** Een gekwalificeerde therapeut werkt met je om nieuw geleerde vaardigheden toe te passen op je persoonlijke uitdagingen.
- » **Groepsvaardigheidstraining.** Samen met een groep andere cliënten leer je nieuwe gedragsvaardigheden, maak je huiswerkopdrachten en oefen je in rollenspelen nieuwe manieren van interactie met anderen.
- » **Telefonische consultatie.** Tussen sessies kun je je therapeut bellen om begeleiding te krijgen bij het omgaan met moeilijke situaties als die zich voordoen.

- » **DGT-consultatieteam.** Je individuele therapeut komt samen met andere therapeuten die ook DGT-behandeling geven. Deze bijeenkomsten zijn erop gericht dat therapeuten ervaringen uitwisselen en elkaar helpen bij moeilijke en complexe therapiesituaties. Ze krijgen ook nieuwe ideeën voor de therapie als ze vastlopen. In hoofdstuk 17 lees je meer over het consultatieteam.

## Vijf behandelfuncties



BELANGRIJK

Zoals je in de vorige paragraaf hebt gelezen, is DGT een veelomvattend behandelprogramma. Het is in feite een verzameling behandelingen in plaats van een enkele behandelmethode van een enkele therapeut met een enkele cliënt. Elk programma, welk je ook wilt volgen, moet zich richten op vijf belangrijke behandelfuncties (die volledig worden besproken in deel 4):

- » **Je motivatie om te veranderen verhogen.** Het veranderen van zelf-destructief en onaangepast gedrag kan erg moeilijk zijn. Je kunt hierbij gemakkelijk ontmoedigd raken. Je individuele therapeut werkt met je samen om ervoor te zorgen dat je op het goede spoor blijft. Je vermindert gedrag dat niet in overeenstemming is met een leven dat de moeite waard is om te leven. Binnen individuele therapie en groepstherapie vraagt je therapeut om je gedrag onder de loep te nemen en vaardigheden te ontwikkelen om je doel te bereiken.
- » **Je vaardigheden vergroten.** DGT gaat ervan uit dat bepaalde levensvaardigheden je kunnen helpen als je met je leven worstelt. Je mist deze belangrijke vaardigheden of moet ze verbeteren. Het gaat om emotieregulatie, kernoplettendheid (aandacht schenken aan het hier en nu), intermenselijke effectiviteit en ten slotte crisis verdragen.
- » **Je therapie-ervaringen toepassen in je dagelijks leven.** Als je de vaardigheden die je hebt geleerd in groeps- en individuele therapiesessies niet toepast in je dagelijks leven, dan wordt het moeilijk om met je problemen om te gaan.
- » **Je omgeving structureren om optimaal te profiteren van je nieuwe vaardigheden.** Het is belangrijk dat je niet terugvalt in onaangepast of problematisch gedrag. En als dat toch gebeurt, mag de impact niet blijvend zijn. Het structureren van de behandeling is hierop gericht. Doorgaans zorgt je individuele therapeut ervoor dat alle noodzakelijke elementen voor jouw effectieve behandeling aanwezig zijn. Mocht je af en toe nog niet in staat zijn om jezelf te redden dan kan er tijdelijk worden ingegrepen tot je over de benodigde vaardigheden beschikt en het probleem zelf oplost.



- » **De motivatie en competentie van je therapeut vergroten.** Mensen met meerdere problemen helpen in een therapie kan zeer de moeite waard zijn voor zowel de cliënt als therapeut. Toch is het gedrag van cliënten soms zeer belastend voor de therapeut. Het is niet de bedoeling dat de therapeut hierdoor afhaakt. Om dit te voorkomen wordt het DGT-consultatieteam uit de vorige paragraaf in stelling gebracht.

## Het theoretisch kader van DGT

DGT berust op drie centrale theorieën:

- » **De biosociale theorie.** Dr. Linehans biosociale theorie stelt in essentie dat mensen die worstelen met het reguleren van hun emoties dit doen vanwege een biologische kwetsbaarheid voor emoties. Ze zijn emotioneel gevoeliger, emotioneel reactiever en emoties keren langzamer terug naar het basisniveau. Zij noemt dit een invaliderende omgeving.

Een *invaliderende omgeving* is een omgeving waarin de emoties van een kind niet als geldig worden erkend of niet worden getolereerd door belangrijke mensen in het leven van het kind. Wanneer dit gebeurt en de emoties van een kind dusdanig escaleren, dan leert het dat dit effectief is om gehoord te worden. Wanneer het gestraft wordt voor deze heftige emoties, dan kan de emotionele kwetsbaarheid zich naar binnen richten met als gevolg onaangepast gedrag zoals bijvoorbeeld zelfverwonding. Schaamte en schuldgevoelens van het kind versterken de emotionele instabiliteit. Ga naar hoofdstuk 2 voor meer informatie over de biosociale theorie.

- » **Gedragstheorie.** De gedragstheorie probeert menselijk gedrag te verklaren door de antecedenten van het gedrag te analyseren. *Antecedenten* zijn de gebeurtenissen, situaties, omstandigheden, emoties en gedachten die voorafgingen aan het gedrag en de *gevolgen* van het gedrag zijn de acties of reacties die volgen op het gedrag. Gedragstheorie probeert elementen te achterhalen die leiden tot bepaald gedrag en hoe dit gedrag in stand wordt gehouden. Deze wordt toegepast om onaangepast gedrag te verminderen en gepaste reacties te verhogen.

Een belangrijk element van deze theorie is dat onaangepast gedrag in stand wordt gehouden. Dit komt omdat een persoon als gevolg van problemen in het verwerken van emoties en gedachten de vaardigheden mist om hiermee om te gaan. Daarom wordt er zo veel nadruk gelegd op het aanleren van vaardigheden om emoties te reguleren. We bespreken emotieregulatie in hoofdstuk 10.

- » **De filosofie van dialectiek.** In essentie stelt de dialectische theorie dat er altijd meerdere visies en waarheden zijn die naast elkaar kunnen bestaan. De dialectiek is de voortdurende synthese van tegengestelde krachten, ideeën of concepten. In hoofdstuk 15 lees je meer over dialectiek.

## DGT-behandelfasen



BELANGRIJK

DGT bestaat uit vijf behandelfasen met de commitmentfase als eerste stap:

- » **Commitmentfase.** In deze fase wordt de behandelmotivatie vergroot met een directe toezegging (aan zichzelf en therapeut) om DGT te volgen. De cliënt stelt ook een hiërarchische lijst op van probleemgedrag dat hem of haar belemmert om het leven te leiden dat hij of zij wil leiden.
- » **Fase 1.** Het belangrijkste doel in deze fase is om het ingrijpendste gedrag met de grootste invloed op iemands leven te verminderen. Denk hierbij aan levensbedreigend gedrag zoals suicide en zelfverwonding, gedrag dat de therapie verstoort zoals te laat komen of huiswerkopdrachten niet maken en gedrag dat de kwaliteit van leven belemmert zoals drugs-misbruik en pijnlijke relaties. Ten slotte is het de bedoeling dat de cliënt de vaardigheden uit de groepsvaardigheidstraining vergroot en toepast.
- » **Fase 2.** In deze fase richt de cliënt zich op de emotionele impact en aandacht voor het trauma in zijn of haar leven. Een trauma dat vaak leidt tot ellende en wanhoop.
- » **Fase 3.** In deze fase worden restproblemen zoals verveling, leegte, rouw en levensdoelen aangepakt. Het gaat om het leren leven met gewoon geluk en ongeluk, en het opbouwen van zelfrespect.
- » **Fase 4.** Als het leven van gewoon geluk en ongeluk niet volstaat dan gaat de cliënt in deze laatste fase op zoek naar een diepere spirituele invulling van het bestaan. De cliënt erkent dat het meeste geluk in zichzelf zit.

## DGT-vaardigheden

DGT gaat ervan uit dat veel van de problemen die mensen ervaren ontstaan omdat ze niet beschikken over of niet effectief gebruik kunnen maken van de vaardigheden om met emotioneel geladen situaties om te gaan. Wanneer je dus geen effectief gedrag gebruikt als dat nodig is, dan

komt dit vaak omdat je de benodigde vaardigheid niet kent of niet kunt toepassen. Als je de DGT-vaardigheden uit de standaardbehandeling (groepstraining, individuele therapie en telefonische consultatie) toepast, dan leidt dit tot minder suïcidaal gedrag, zelfverwonding en depressie en het verbetert de emotieregulatie en intermenselijke effectiviteit. In deel 3 gaan we dieper in op de volgende vaardigheidsmodulen:

- » **Kernoplettendheid.** Dit is deels afgeleid van zen en mystieke meditatieve praktijken. DGT leert je hoe belangrijk het is om mindful te zijn. Je denkt na over: 'Wat doe ik om mindfulness te beoefenen?' en 'Hoe beoefen ik deze mindfulnessvaardigheden?'
- » **Intermenselijke effectiviteit.** DGT leert je effectievere manieren om te krijgen wat je nodig hebt en wat je wilt, hoe je intermenselijke conflicten vermindert, hoe je relaties herstelt en hoe je 'nee' zegt tegen onredelijke verzoeken. De focus ligt op beheersing, zelfrespect en erkennen en tolereren van je behoeften.
- » **Crisis verdragen.** Terwijl veel behandelingen in de geestelijke gezondheidszorg zich richten op het veranderen van stressvolle situaties, richt DGT zich op vaardigheden die je in staat stellen om situaties met emotionele pijn of leed te verdragen en te overleven. Het is belangrijk om een onderscheid te maken tussen het accepteren van de realiteit en het goedkeuren van de realiteit. Gebruik hierbij vaardigheden als concentratie, afleiding zoeken en ontspanning.
- » **Emotieregulatie.** Als je worstelt met het reguleren van je emoties, dan mis je vaak het vermogen om dit effectief te doen. DGT is voor dit probleem een effectieve oplossing. Bij deze vaardigheidsmodule achterhaal je de emotie die je ervaart, welke factoren leiden tot kwetsbaarheid en onregelende emoties en welke functies emoties hebben. Vervolgens kijk je hoe je om kunt gaan met emoties die niet in verhouding staan tot de situatie.

## Indeling van de behandeling

Zoals je eerder in dit hoofdstuk hebt gelezen, gaat een uitgebreide DGT-behandeling verder dan individuele therapie. De behandeling omvat ook groepsvaardigheidstraining, telefonische consultatie en een consultatieteam voor de therapeuten. De groepssessies worden meestal één keer per week gehouden en duren 2,5 uur. In de groep komen de vier vaardigheidsmodulen die zijn genoemd in de vorige paragraaf (kernoplettendheid, intermenselijke effectiviteit, crisis verdragen en emotieregulatie) aan bod. (Ze worden uitgebreid besproken in deel 3 van dit boek.)



Het duurt meestal 6 maanden om alle onderdelen van alle modules te doorlopen en veel mensen die een DGT-traject doen, herhalen het. In totaal duurt het ongeveer 1 jaar. Het kan langer duren als er ook sprake is van andere stoornissen zoals bijvoorbeeld posttraumatische stressstoornis (PTSS).

In de groepsvaardigheidssessie wordt het eerste deel gewijd aan het doornemen van het huiswerk van de vorige week en het tweede deel voor het aanleren en oefenen van nieuwe vaardigheden. In de individuele therapie plaats je de vaardigheden die je in de groep hebt geleerd binnen de context van je individuele behandelbehoeften en -doelen. Kortom, in de groepsvaardigheidstraining maak je je bepaalde vaardigheden eigen waarvan je in de individuele therapie en in je eigen leven profiteert.

## Specifieke stoornissen behandelen met DGT

De meeste studies naar de effectiviteit van DGT zijn uitgevoerd bij mensen die worstelen met borderline-persoonlijkheidsstoornis (BPS); DGT is echter ook bestudeerd bij veel andere stoornissen (die we uitgebreider bespreken in deel 5). Voor de volgende stoornissen is aangetoond dat DGT in zekere mate effectief is, hetzij op zichzelf of in combinatie met andere gedragstherapieën:

- » posttraumatische stressstoornis (PTSS);
- » stoornis in het gebruik van middelen;
- » eetbuistoornis.

DGT wordt ook toegepast in diverse populaties:

- » adolescenten (zie hoofdstuk 13);
- » mensen in een gevangenis;
- » mensen met een ontwikkelingsstoornis;
- » familieleden van mensen met een borderline-persoonlijkheidsstoornis;
- » leerlingen met behoefte aan sociaal-emotionele ondersteuning.