

# Dialectische Gedragstherapie (DGT) deeltijd

Deeltijdbehandeling is bedoeld voor volwassenen die met klachten en problemen zijn vastgelopen op meerdere levensterreinen, zoals werk, sociale relaties en zelfzorg. De klachten bestaan meestal al langere tijd en zijn gerelateerd aan persoonlijkheidsproblemen. Vaak heeft men moeite om probleemsituaties goed te hanteren en er kunnen crisissituaties voorkomen. Ambulante hulp is niet voldoende gebleken.

## Doel

Deeltijdbehandeling is een intensieve behandelvorm die je de mogelijkheid biedt om:

- Weer structuur aan te brengen in je dagelijks leven;
- Zelfredzaamheid te herstellen;
- Inzicht te krijgen in patronen van denken, voelen en handelen;
- Aanleren van vaardigheden om problemen aan te pakken;
- Gedrag patronen die je in de problemen brengen, te doorbreken;
- Crisissituaties te leren voorkomen;
- Stil te kunnen staan bij emoties;
- Te oefenen met nieuwe vaardigheden binnen een vertrouwde groep, met meerdere therapievormen.

## Voor welke problemen niet

Deze deeltijdbehandeling is niet geschikt voor ernstig verwarde of verslaafde mensen, mensen met een verstandelijke beperking, of bij ernstige gedragsproblemen die moeilijk te hanteren zijn binnen een groep (bv. agressie, ernstige zelfbeschadiging of voortdurende suïcidaliteit, heftig of veelvuldig dissociëren,..)

## Werkwijze

Het overkoepelend behandelmodel binnen deeltijdbehandeling is Dialectische Gedrags Therapie (DGT). Dit model is ontwikkeld voor cliënten 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.

# Deeltijdbehandeling op basis van DGT

DGT helpt om meer grip te krijgen op die heftige emoties door ze te gaan onderzoeken, begrijpen en er beter mee te leren omgaan. Verder helpt DGT ook om het gedrag dat voortkomt uit heftige emoties beter onder controle te krijgen.

Het tweede therapeutische model dat we gebruiken bij de behandeling is groepstherapie. Bij groepstherapie is de relatie met de medegroepsleden een belangrijk therapeutisch middel. Groepspsychotherapie is vooral een geschikte vorm van behandeling wanneer problemen zich voordoen in de relatie met anderen of als het gaat om een stagnatie in de ontwikkeling van je identiteit (zelfbeeld).

De behandelgroep kan steun bieden door herkenning van gelijksoortige problemen bij anderen. De groep kan je helpen stilstaan bij moeilijke emoties en probleemgedrag. Patronen in de omgang met anderen kunnen zich herhalen in de groep. Door dit te leren herkennen kun je daar meer grip op krijgen terwijl je de groep tegelijk ook kan gebruiken om met nieuw gedrag te oefenen. Bijvoorbeeld: leren contact maken met anderen, samenwerken, grenzen stellen, enz.

## Deelname

Om aan de behandeling deel te kunnen nemen is het belangrijk dat je:

- bereid en in staat bent om samen met anderen aan je problemen te werken;
- kan stilstaan bij gevoelens, gedachten en gedrag;
- open staat voor feedback (zowel steunend als confronterend) van groepsgenoten en therapeuten.

## Voorbereiding

Voor de start met het deeltijdprogramma vragen we om eerst de module DGT basisvaardigheden te volgen. Zodoende raak je vertrouwd met deelnemen aan een groep. Tegelijk biedt het ons de mogelijkheid om een goede inschatting te maken van welk therapieaanbod het best aansluit bij jouw mogelijkheden en problematiek.

# Deeltijdbehandeling op basis van DGT

## Inhoud van het programma

Je volgt met een vaste behandelgroep een wekelijks therapieprogramma. Het is een open groep, wat betekent dat er telkens nieuwe deelnemers kunnen instromen zodra een andere deelnemer vertrekt.

Het programma bestaat uit groepsgesprekken, vaardigheidstraining, creatieve therapie beeldend, psychomotorische therapie of dramatherapie. Daarnaast heb je verder ook individuele gesprekken met je groepsbegeleidster (sociotherapeut) en/of je behandelaar, alsook met de psychiater wanneer medicatietherapie aangewezen is.

In Roosendaal hebben we 2 behandelgroepen, in Halsteren is er 1 behandelgroep. Het programma van beide groepen is verdeeld over drie dagdelen per week gedurende maximaal 12 maanden.

Op indicatie kan aanvullende behandeling plaatsvinden bijvoorbeeld relatie- of gezinsgesprekken, klachtgerichte cursussen of op PTSS gerichte behandeling (bijvoorbeeld EMDR), of arbeid re-integratiebegeleiding.

## Praktische uitwerking

Hiervoor verwijzen we naar de werkmap die je bij aanvang van je behandeling krijgt.

## Contactgegevens

Modulair behandelcentrum:

T: 0164-2897355

E: [modulairbehandelcentrum@ggzwnb.nl](mailto:modulairbehandelcentrum@ggzwnb.nl)