

duur: een jaar een dagdeel per week
vorm: cursus in een groep met negen deelnemers, tussentijds instromen mogelijk, daarnaast individuele gesprekken met een behandelaar
begeleiding: twee vaste groepsbegeleiders en een vaste behandelaar
tijdsinvestering: een dagdeel per week cursus in de groep, individuele gesprekken op afspraak
plaats: Delta Psychiatrisch Centrum locatie MFC Rotterdam-zuid,
Boerhaavestraat 10 Rotterdam
aanmelding: Gerard Vonk, coördinator Deeltijdbehandeling, telefoon 010-493 65 17.

dialectische gedragstherapie

vaardigheidstraining bij borderlineproblemen

(ook wel linehantraining genoemd)



informatie voor patiënten

voor wie

De cursus is bedoeld voor mensen met klachten die voorkomen bij borderline-problematiek, zoals:

- je regelmatig overspoeld voelen door emoties,
- vaak heftig reageren,
- ongewenste conflicten met anderen,
- instabiliteit op het gebied van relaties en zelfbeeld,
- impulsief en wispelturig gedrag,
- vaak bang zijn om in de steek gelaten te worden,
- wisselende stemming, somberheid, prikkelbaarheid,
- je regelmatig crisisachtig, paniekerig, zeer gespannen voelen,
- zelfverwonding of neiging daartoe,
- gedachten hebben over niet meer willen leven.

inhoud

De cursus is gebaseerd op de methode Dialectische Gedragstherapie, ontwikkeld voor borderlineproblematiek door M.M. Linehan, een Amerikaanse psychologe.

De cursus bestaat uit vier modules.

1 kern-oplettendheidsvaardigheden

Het kan voorkomen dat je je leeg voelt, niet goed weet wat je voelt en hoe het met je gaat. Het kan ook zijn dat je meegesleept wordt door emoties of gedachten. De kern-oplettendheidsvaardigheden zijn erop gericht jezelf en je reacties bewust te ervaren en te observeren. Dit kan helpen een emotie te begrijpen, of te doorbreken dat je je overspoeld voelt.

2 interpersoonlijke vaardigheden

Relaties kunnen chaotisch en intens zijn, met allerlei moeilijkheden. In deze module wordt de aandacht gericht op omgaan met je eigen prioriteiten en de eisen van de omgeving. Je krijgt zicht op de wisselwerking in contact met een ander en op leren bekijken wat het effect is van jouw en andermans gedrag. Er wordt geoefend met je effectief gedragen als je iets wilt bespreken, vragen of weigeren.

3 emotieregulatievaardigheden

Je kunt problemen hebben met boosheid, angst, terugkerende depressies, prikkelbaarheid en andere emoties. De emotieregulatievaardigheden gaan over meer grip krijgen op je emotionaliteit. Je leert je emoties begrijpen, jezelf minder te veroorzaken en hoe je kunt kiezen hoe je met een bepaald gevoel om zal gaan.

4 crisisvaardigheden

Je overspoeld voelen door wanhoop, woede of andere narigheid is pijnlijk en kan je aanzetten tot impulsief gedrag of destructief gedrag zoals zelfverwonding. Deze module richt zich op oefenen met andere manieren om een crisissituatie te verdragen.

groep

De cursus bestaat uit lessen, oefeningen en huiswerk.

Een bijeenkomst met de groep bestaat uit:

- een *huiswerkbespreking* waarin de oefeningen die je thuis hebt gedaan worden besproken.
- een *pauze*.
- een *les* waarin een vaardigheid wordt besproken. De theorie wordt uitgelegd en verhelderd door eigen voorbeelden.

Aan het begin van elke bijeenkomst doen we een *aandachtsoefening*.

Huiswerk wordt besproken aan de hand van de huiswerkopdrachten of dagboekkaarten.

De groep bestaat uit *maximaal negen personen*. Nieuwe deelnemers kunnen instromen aan het begin van een module.

Wanneer er in de groep onderwerpen of gevoelens bij je opkomen die je uitgebreider wilt behandelen, dan kun je die bespreken met je individuele behandelaar. Je kunt dan dieper ingaan op situaties uit het dagelijks leven en de vaardigheden die je oefent. De dagboekkaarten vormen hierbij de leidraad. Je hebt regelmatig contact met de behandelaar. Met hem/haar maak je ook afspraken over een *crisisplan*.

consultatieteam

Er is regelmatig overleg tussen de individuele behandelaars en de vaardigheidstrainers.

Vaardigheid opbouwen zonder training lukt niet. Om iets te kunnen hebben aan de cursus moet je oefenen.

Citaat M. Linehan: "... het is soms als het opzetten van een tent in de orkaan."

houd er rekening mee

- dat oefenen soms taai en frustrerend zal zijn! Om resultaat te merken is meestal tijd nodig.
- dat je de informatie uit de lessen en de klapper regelmatig interessant en zinvol zult vinden, maar vaak ook ingewikkeld.

delta psychiatrisch centrum

bezoekadres:

boerhaavestraat 10 rotterdam

postadres:

postbus 800, 3170 dz poortugaal

t 010-493 65 15

f 010-493 65 14

www.deltapsy.nl

aug06