Dialectische gedrags-therapie

Klaas Jan Pos, ARQ Centrum ‘45
Erwin van Agtmaal, Sinai Centrum VIBU

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Mindfulness oefening

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Inleiding

- Mindfulness
- Wie zijn wij
- DGT-principes
- DGT-vaardigheden
- Dialectiek

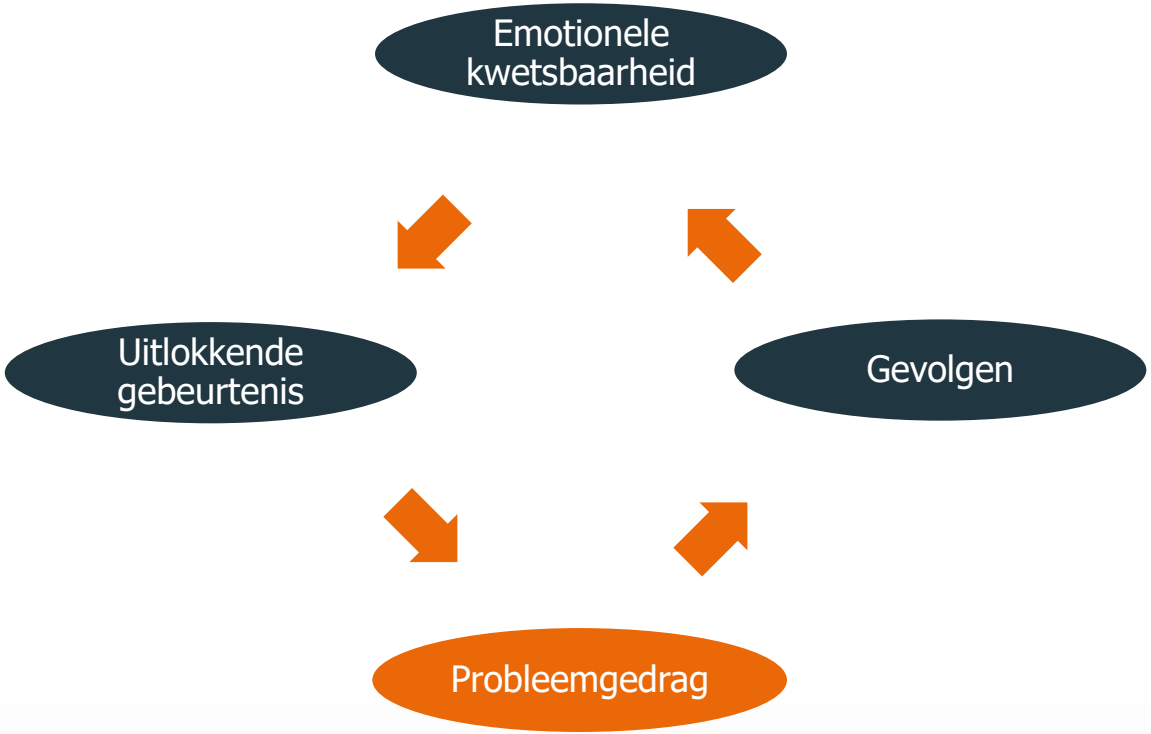
Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Klaas-Jan Pos
Psychiater
ARQ Centrum ’45, Kliniek

Erwin van Agtmaal
Psychotherapeut/ Gz-psycholoog
Sinai Centrum, VIBU

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

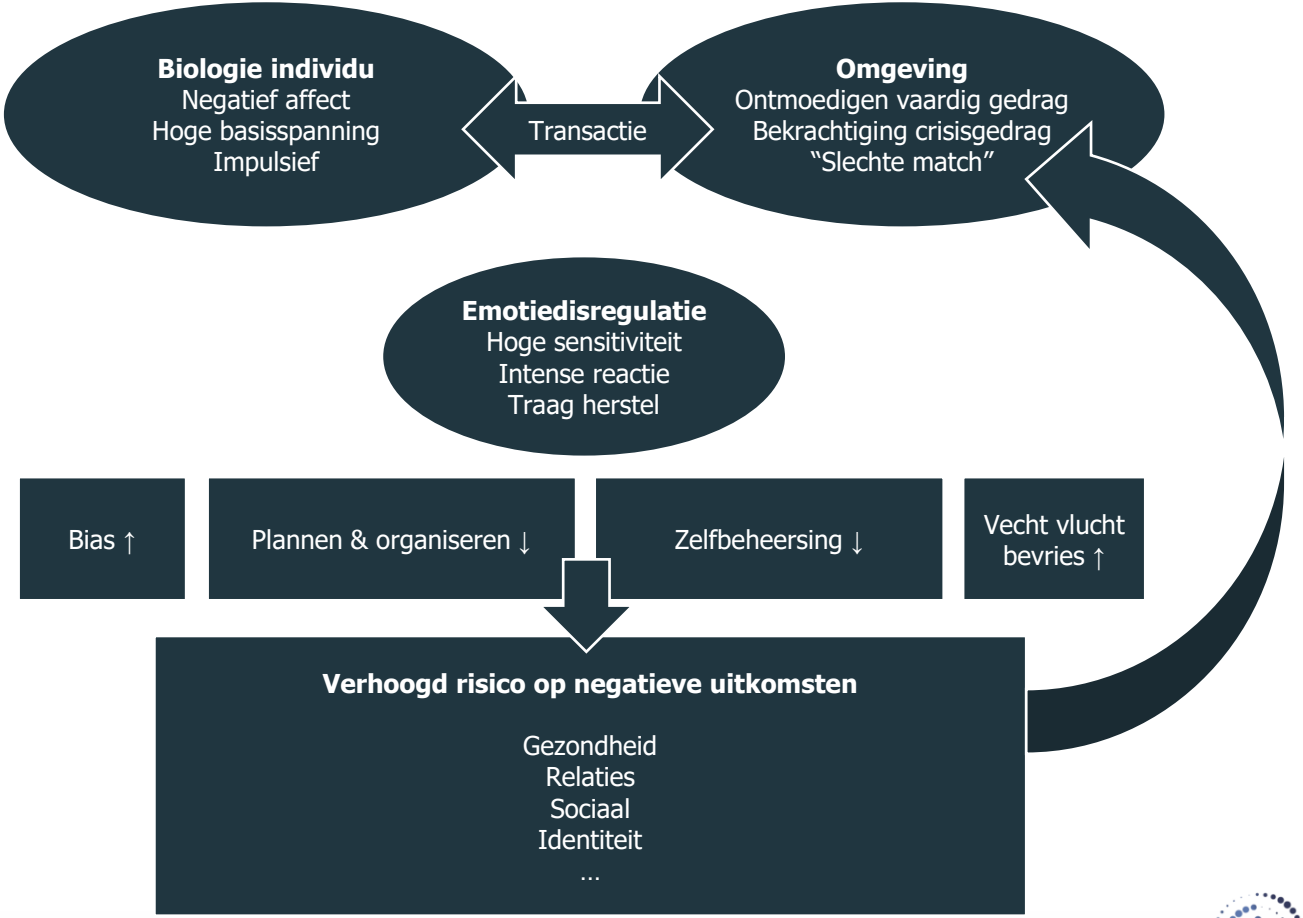
De essentie voor ogen houden, aan de hand van de “commitmentcirkel”



Korte termijn

Lange termijn

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen



Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Vaardigheden binnen de DGT

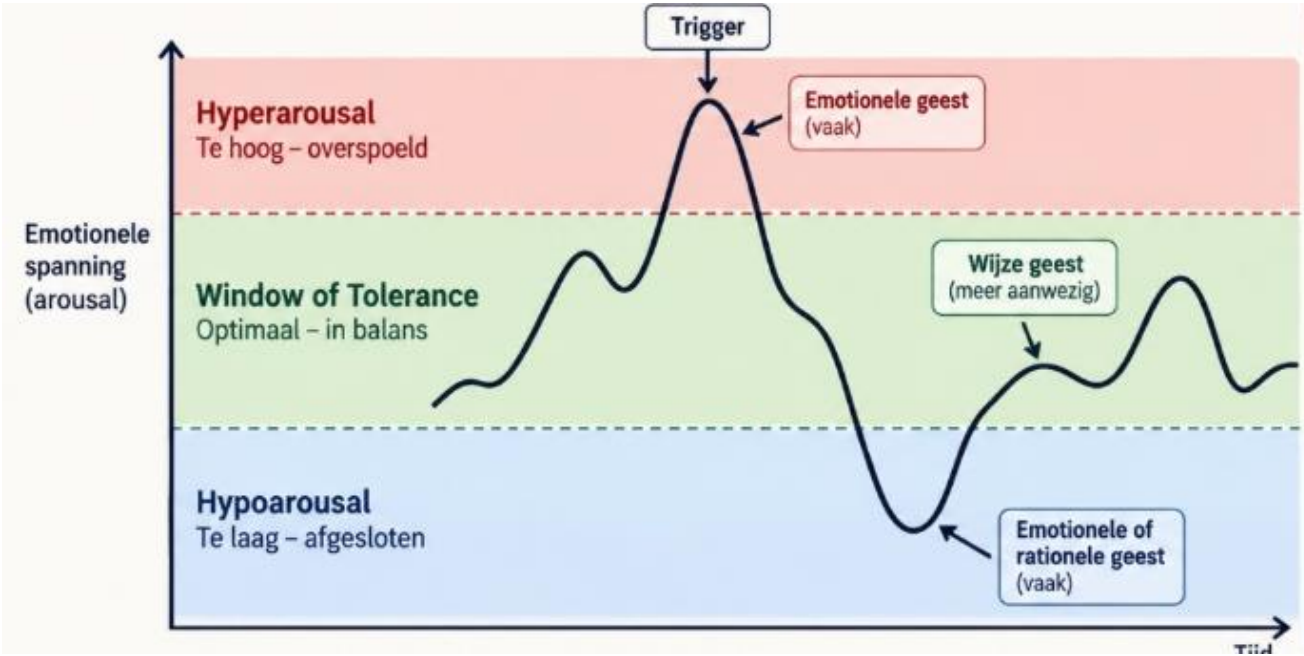
DGT leert concrete vaardigheden om effectiever om te gaan met emoties, moeilijke situaties en relaties.

- **Mindfulness** → opmerken zonder direct te reageren
- **Emotieregulatie** → emoties begrijpen en beïnvloeden
- **Crisisvaardigheden** → moeilijke momenten verdragen zonder het erger te maken
- **Intermenselijke vaardigheden** → grenzen stellen, behoeften uitspreken en relaties behouden

Doel: niet voorkomen dat het moeilijk wordt, maar vaardiger worden in hoe je ermee omgaat.

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Window of tolerance



Frustratietolerantievaardigheden inzetten bij te hoge spanning:

- Jezelf kalmeren
- Spanning verminderen
- Crisis doorstaan zonder destructief gedrag
- Weer terug naar je window

Emotieregulatie- en intermenselijke vaardigheden vooral inzetbaar binnen je window:

- Emoties begrijpen en reguleren
- Effectief omgaan met anderen
- Problemen oplossen
- Doelen nastreven

Frustratietolerantievaardigheden inzetten bij te lage spanning:

- Activeren
- Terug contact maken met je lichaam
- Emoties (opnieuw) toelaten
- Weer terug naar je window

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Dialectiek

Dialectiek betekent dat twee dingen die tegengesteld lijken, tegelijkertijd waar kunnen zijn.

niet naar **óf-óf**, maar naar **én-én**.

De belangrijkste dialectiek:
Acceptatie ↔ Verandering

Kern: *weg van zwart-witdenken, op zoek naar wat er aan beide kanten waar is.*

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Oefening

Heeft iets je geraakt?

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen