



[www.DirectieveTherapie.nl](http://www.DirectieveTherapie.nl)

## Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij  
**de Stichting Cognitie en Psychose.**

Voor alle vragen:  
[info@gedachtenuitpluizen.nl](mailto:info@gedachtenuitpluizen.nl)

## DGT: gewoon CGT, met toevoeging van mindfulness en acceptatietechnieken

NIENKE KEIZERS

**Sheri van Dijk** (2013). *Dialectische gedragstherapie in de praktijk*. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers. 224 pp., € 24,95. ISBN 9789079729784

Dialectische gedragstherapie (DGT), ontwikkeld door Marsha Linehan, is een intensieve behandelmethode voor mensen met een borderline-persoonlijkheidsstoornis. Het is een effectieve methode voor een doelgroep die nog steeds veel therapeuten afschrikt. De schrijver van dit boek, Sheri van Dijk, is als psychotherapeut ervaren in het toepassen van DGT bij een brede doelgroep. Zij heeft dit boek geschreven met als doel DGT toegankelijk te maken voor therapeuten en toepasbaar te maken voor patiënten met een grote verscheidenheid aan problematiek. Van Dijk omschrijft DGT als 'gewoon CGT, met de toevoeging van mindfulness en acceptatietechnieken'.

Het boek is opgebouwd uit twee delen. Het eerste deel beschrijft de basistheorie van DGT en hoe DGT toepasbaar is bij patiënten met een borderline-persoonlijkheidsstoornis. Zo wordt beschreven hoe een emotionele kwetsbaarheid in combinatie met het onvermogen om emoties te reguleren leidt tot emotionele ontregeling. Aan de hand van de biosociale theorie van Linehan uit 2002 wordt uitgelegd hoe een borderline-persoonlijkheidsstoornis zich ontwikkelt door een wisselwerking tussen biologische en omgevingsfactoren. Vervolgens wordt uitgelegd hoe deze theorie ook op andere psychische aandoeningen kan worden toegepast.

DGT kan niet effectief worden uitgevoerd als de therapeut de bijbehorende basisaannamen niet onderschrijft. Deze aannamen (zoals: 'Ook als patiënten hun problemen niet zelf hebben veroorzaakt, moeten ze ze toch zelf zien op te lossen') worden evenals verschillende DGT-strategieën helder beschreven en toegelicht.

Het tweede deel van het boek beschrijft specifieke vaardigheden die de therapeut de patiënt kan leren tijdens individuele sessies of in trainingsgroepen. Deze vaardigheden zijn te gebruiken voor

patiënten met uiteenlopende psychische problemen, zoals bipolaire stoornis, depressie, angst, boulimie, chronische pijn, laag zelfbeeld, relatieproblemen en woede. Per probleem kan de therapeut vaardigheden kiezen die het beste aansluiten bij de behoefte van de patiënt, bijvoorbeeld mindfulness, emotionele responsiviteit terugdringen, vaardigheden op het gebied van crisismanagement, emotieregulatievaardigheden en vaardigheden om patiënten effectiever te laten worden in relaties. Per vaardigheid wordt op een praktische manier uitgelegd hoe de therapeut deze aan zijn patiënt kan leren. Dit wordt begeleid door voorbeelddialogen van patiënt-gesprekken, concrete oefeningen en direct toepasbare werkbladen. Deze werkbladen zijn ook online te downloaden (vanaf de website [www.hogrefe.nl](http://www.hogrefe.nl)).

Dit boek is geschreven voor therapeuten — zoals psychotherapeuten, gedragstherapeuten, gz-psychologen, klinisch psychologen en orthopedagogen — die werken met mensen met psychische aandoeningen. Het boek is heel overzichtelijk en toegankelijk geschreven, en voldoende theoretisch onderbouwd. Vooral het tweede deel is zo geschreven dat iemand na het lezen van een vaardigheid deze direct aan een patiënt kan leren. Bij elk werkblad zit een beschrijving van de toepassing. Het is wel aan te raden om eerst zelf te oefenen of om te beginnen bij minder complexe patiënten met een gemiddeld intelligentieniveau.

Wil iemand DGT toepassen bij psychische problematiek als (borderline-)persoonlijkheidsstoornissen, dan is het zeker aan te raden om als verdiepende literatuur ook eerst de boeken van Masha Linehan te lezen. Een aanvullende training, en voldoende supervisie of werken vanuit een DGT-team, is dan van belang om de therapeut zichzelf te laten beschermen en om zijn patiënt goed te kunnen begeleiden.

Voor mensen die al in DGT geschoold zijn, is het boek een mooi compleet naslagwerk van de basisprincipes van DGT en hoe die breed toepasbaar zijn. Sheri van Dijk heeft met dit boek haar doel bereikt om DGT-principes en -technieken breed toepasbaar te maken voor uiteenlopende psychische problemen. De inhoud van dit boek geeft een therapeut voldoende zelfvertrouwen om aan de slag te gaan met de principes, technieken en werkbladen van DGT bij een brede doelgroep van patiënten.

# NIEUW

BIJ BOOM PSYCHOLOGIE & PSYCHIATRIE



Marijke Baljon,  
Renate Geuzinge  
ISBN 9789024409051

€ 29,95

## Echo's van trauma

**Slachtoffers als daders,  
daders als slachtoffers**

Het eerste boek in Nederland dat gehechtheid en trauma vanuit interpersoonlijk neurobiologisch perspectief begrijpelijk maakt.

*'Een zeer lezenswaardig boek voor therapeuten van mensen met complexe ptss door vroegkindelijk trauma.*

*Het is de integratieve benadering die dit boek zo bijzonder waardevol maakt.'*

– Prof. dr. Onno van der Hart



Agnes van Minnen  
ISBN 9789024408979

€ 22,95

## Verlamd van angst

**Herstellen na seksueel misbruik**

Een taboedoorbrekend boek dat slachtoffers van seksueel misbruik inzicht geeft in de werking van de natuurlijke overlevingsreacties: verlammen, vluchten, vechten of vermijden. Inzicht dat er voor zorgt dat schuld- en schaamtegevoel kunnen plaatsmaken voor opluchting en verwerking van wat er is gebeurd.

BESTEL DIRECT VIA [WWW.BOOMPSYCHOLOGIE.NL](http://WWW.BOOMPSYCHOLOGIE.NL)

**Boompsychologie  
& psychiatrie**

Geen verzendkosten binnen  
Nederland vanaf € 20,-.  
Prijs geldt in 2017, o.v.v. wijzigingen.