

**Dialectische gedragstherapie voor jongeren met een borderlinestoornis  
en andere emotieregulatiestoornissen**

## Kind en Adolescent Praktijkreeks

Dit boek, *Dialectische gedragstherapie voor jongeren met een borderlinestoornis. Surfen op emoties*, is onderdeel van de Kind en Adolescent Praktijkreeks.

Kijk voor meer informatie en voor het volledige overzicht van verschenen en verwachte titels op de website: [www.kindenadolescent.nl](http://www.kindenadolescent.nl)

Bij deze titel is tevens te bestellen: *Surfen op emoties. Werkboek dialectische gedragstherapie voor jongeren (DGT-I)*, uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum, Houten, 2013.

### Bestellen:

De boeken zijn rechtstreeks te bestellen via de webwinkel van uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum te Houten: [www.bsl.nl](http://www.bsl.nl) of via de boekhandel.

## Kind en Adolescent Praktijkreeks

De Kind en Adolescent Praktijkreeks biedt heldere en gefundeerde informatie over psychische stoornissen en behandelmethoden bij kinderen en adolescenten. De reeks is bedoeld voor psychologen, orthopedagogen, psychiaters en andere hulpverleners. In iedere uitgave komt een behandelmethode aan de orde. Waar dit relevant is, wordt deze behandeling specifiek per sessie beschreven, zodat er sprake is van een protocol. De reeks bestaat uit basisboeken voor de hulpverlener, waarin de theorie en methodiek helder en toegankelijk beschreven worden. Daarnaast verschijnen bij een aantal onderwerpen ook aantrekkelijke werkboeken voor jeugdigen en/of ouders.

### Redactie Kind en Adolescent Praktijkreeks

Prof. dr. Else de Haan (hoofdredacteur), universitair hoofddocent en psycholoog/psychotherapeut, werkzaam bij het Academisch Centrum voor Kinder- en Jeugdpsychiatrie AMC, De Bascule te Amsterdam.

Prof. dr. Frits Boer, emeritus hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie AMC/De Bascule te Amsterdam.

Drs. Carolien Gevers, klinisch psycholoog en psychotherapeut bij praktijk Wei 43 te Amsterdam.

Drs. Harrie van Leeuwen MHA, voorzitter Raad van Bestuur van het Academisch Centrum voor Kinder- en Jeugdpsychiatrie AMC, De Bascule te Amsterdam.

Prof. dr. Pier Prins, gz-psycholoog en gedragstherapeut. Als hoogleraar klinische kinder- en jeugdpsychologie werkzaam bij de Programmagroep Klinische Psychologie van de Universiteit van Amsterdam.

Samenwerkende organisaties:



# Dialectische gedragstherapie voor jongeren met een borderlinestoornis en andere emotieregulatiestoornissen

*Met het werkboek Surfen op emoties*

Rosanne de Bruin  
Agaath Koudstaal  
Nicole Muller



Bohn  
Stafleu  
van Loghum

---

Springer Media

Houten 2013

© 2013 Bohn Stafleu van Loghum, onderdeel van Springer Media

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of opnamen, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet j<sup>o</sup> het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Samensteller(s) en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een betrouwbare uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor drukfouten en andere onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.

ISBN 978 90 313 7611 7

NUR 777/848

Ontwerp omslag: Nanja Toebak, Den Bosch

Ontwerp binnenwerk: Pre Press Media Groep, Zeist

Gebaseerd op: Linehan, M.M. (2003). *Borderline persoonlijkheidsstoornis. Handleiding voor training en therapie*. Amsterdam: Harcourt Book Publishers. Vertaling van: Linehan, M.M. (1993). *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. Guilford Press, by arrangement with Mark Paterson.

Bohn Stafleu van Loghum

Het Spoor 2

Postbus 246

3990 GA Houten

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

<b>Woord vooraf</b>	<b>6</b>
<b>Deel I Theorie dialectische gedragstherapie voor jongeren met een borderlinestoornis en andere emotieregulatiestoornissen</b>	<b>9</b>
<b>Inleiding</b>	<b>11</b>
<b>1 Persoonlijkheidsstoornissen en suïcidaal gedrag</b>	<b>14</b>
<b>2 Diagnostiek van borderline persoonlijkheidsstoornis en suïcidaal gedrag</b>	<b>38</b>
<b>3 DGT-J: uitgangspunten en behandeling</b>	<b>53</b>
<b>4 DGT-J: specifieke aanpassingen</b>	<b>87</b>
<b>5 DGT-J-Vaardigheidstraining: inhoud, opbouw en richtlijnen</b>	<b>98</b>
<b>Deel II Trainershandleiding voor <i>Surfen op emoties</i> – Werkboek dialectische gedragstherapie voor jongeren met een borderlinestoornis en andere emotieregulatiestoornissen</b>	<b>111</b>
<b>Module 1 Aandachtsvaardigheden</b>	<b>113</b>
<b>Module 2 Omgaan met emoties</b>	<b>130</b>
<b>Herhalingssessie Aandachtsvaardigheden</b>	<b>151</b>
<b>Module 3 Crisisvaardigheden</b>	<b>156</b>
<b>Herhalingssessie Aandachtsvaardigheden</b>	<b>175</b>
<b>Module 4 Omgaan met relaties</b>	<b>180</b>
<b>Literatuur</b>	<b>201</b>
Bijlage 1 Persoonlijkheidsstoornissen in DSM-IV-TR	212
Bijlage 2 Schaalscores voor assessment van letaliteit van Bongar	214
Bijlage 3 Vaardigheidstraining voor familie en vrienden	217
Bijlage 4 Dagboekkaart DGT-J	222
Bijlage 5 Aandachtsoefeningen	224

**Over de auteurs**

234

**Register**

235

## Woord vooraf

Dit is het voorwoord bij het boek *Dialectische gedragstherapie voor jongeren met een borderlinestoornis*.

Onze maatschappij kent een groot aantal volwassenen met een persoonlijkheidsstoornis. De lijdenslast die deze mensen, hun omgeving en indirect de maatschappij moeten dragen is immens. In de volwassenenzorg van de GGZ is gedurende de laatste twintig jaar meer dan duidelijk geworden dat behandeling van deze patiënten, ook als ze suïcidaal zijn, mogelijk is. Een aantal behandelprogramma's heeft de status 'evidencebased' bereikt, wat wil zeggen dat zij worden beschouwd als effectief bewezen op basis van wetenschappelijk onderzoek.

De geestelijke gezondheidszorg denkt over veel zaken verdeeld, maar lijkt het eens te zijn als het gaat om het ontstaan van persoonlijkheidsstoornissen: biologische factoren in combinatie met omgevingsfactoren leiden tot scheefgroei, waarbij het hebben van ouders die affect kunnen tonen, open communiceren met hun kinderen en tijd met ze doorbrengen van belang is voor het voorkomen van latere ontregeling. Zo vroeg en adequaat mogelijk helpen lijkt aanbevolen.

'Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst.' Maar deze eeuwenoude waarheid lijkt in onze 21<sup>e</sup> eeuw eerder te duiden op een onheilspellende toekomst. In dit boek wordt in begrijpelijke taal uitgelegd hoe risicovol de situatie van jongeren in deze tijd is en hoe zeer hun toekomst in gevaar kan zijn.

Vijfentwintig procent van de adolescente meisjes en zestien procent van de jongens heeft jaarlijks suïcidale plannen of wensen. Zeven procent doet daadwerkelijk een poging. Om het nog tastbaarder te maken: volgens het CBS (2011) gaat het dan om 69.510 jongeren tussen de veertien en achttien jaar. Wat nog veel verontrustender is, is dat zevenentwintig procent van de jongens en eenentwintig procent van de meisjes binnen drie maanden opnieuw een poging doet.

De auteurs van dit boek constateren terecht dat deze gegevens over jongeren tot uiterste alertheid zouden moeten leiden, maar niets is minder waar. Slechts 1737 (2,5%) van de adolescente suïcidepogers ontvangt na hun poging medische hulp, en van die groep krijgt maar een deel psychische hulp aangeboden.

Dagelijks besteden kranten, tijdschriften en politici aandacht aan de gevolgen van het gebrek aan jeugdigen in het arbeidsproces en aan het belang van goede scholing. De precare positie van de jeugd, met de vergrijzing als prominente boosdoener, is een niet weg te denken thema. Jongeren weten als geen ander in onze samenleving dat van hen verwacht wordt dat zij produceren, dat zij de maatschappij overeind houden. Maar blijkbaar leiden populaire thema's niet direct tot meer zorg. Mogelijkheden tot scholing worden uitgedund, op onderwijs wordt bezuinigd, universitaire studies worden beperkt. En de zorg voor hun psychische, eindelijk opgenomen in een samenhangend verband met de volwassenen-

zorg, zal weer ontkoppeld worden en uit de GGZ worden weggehaald. Hoe moeilijk moet het dan zijn voor jongeren die in de wirwar van hun ontwikkeling van de geestelijke weg afraken.

Dan is het goed dit boek te zien, geschreven door drie gepassioneerde hulpverleners.

In dit boek wordt haarfijn uitgelegd dat het van belang is juist wel aandacht te besteden aan de kwetsbaarheid van jonge mensen die emotioneel onregelmatig zijn, of waarbij (al dan niet toegestaan) de diagnose borderline persoonlijkheidsstoornis gesteld kan worden. De auteurs hebben de taak ter hand genomen het meest onderzochte en effectief gebleken programma voor de behandeling van persoonlijkheidsstoornissen, dialectische gedragstherapie (DGT) 'om te bouwen', zodat het geschikt is voor adolescenten. Huiswerkbladen, schema's, oefeningen, wegwijzers; het boek is een groot vat vol hulp en hulpmiddelen, waarbij de moeite genomen is te proberen de taal van adolescenten te spreken. Bovendien wordt in het boek beschreven hoe hulpverleners te werk kunnen gaan in de aanpak van de soms ten hemel schreiende problematiek bij jongeren en hun families. Want evenals bij volwassenen geldt bij jongeren dat anderen meelijden wanneer een gezinslid aan emotionele onregelmatigheid lijdt.

Aan hulpverleners wordt duidelijk gemaakt dat het mogelijk is jongeren te trainen in het aanpakken van dagelijkse problemen, en wordt getoond dat verbetering mogelijk en realiseerbaar is. Wanneer dan ook nog wordt ingegaan op de noodzaak en mogelijkheid de problemen van de adolescent op diagnostisch enigszins betrouwbare wijze in kaart te brengen, zodat kind en ouders en hulpverleners weten waar ze aan toe zijn en kan worden bepaald of behandeling geschikt is, wordt aan de kwetsbaarheid van de toekomstige generatie recht gedaan.

Tot slot, de tekst laat duidelijk zien dat de auteurs weten waar ze het over hebben. Gelardeerd met voorbeelden uit de praktijk wordt beschreven welke stappen moeten worden gezet om de adolescenten te bereiken en hun aandacht vast te houden. Zij beschrijven hoe noodzakelijk het is familieleden, en zelfs vrienden van jongeren bij het proces te betrekken, zodat zij in hun dagelijks leven de steun ervaren die nodig is om door de emotionele stormen heen te komen. Zij maken het mogelijk jonge patiënten weer als adolescenten en jongeren te zien. Eigenlijk is het boek ook heel geschikt voor volwassenen. Als met deze uitgave de beeldvorming verandert, heeft het boek een belangrijk doel bereikt.

Wat nog ontbreekt is longitudinaal onderzoek waarin aangetoond wordt wat iedereen eigenlijk wel weet: als wij deze jongeren kunnen geven wat zij nodig hebben, begeleiden wij hen tot volwassenen die vol hoop en zelfvertrouwen de toekomst tegemoet zien. En dat zal leiden tot verlaging van de kosten voor de samenleving.

*Dr. L.M.C. (Wies) van den Bosch, klinisch psycholoog/psychotherapeut*

hoofd DGT Nederland, internationaal trainer DGT, lid B-Tech Seattle en lid Linehan Research Group.