

Heb je NF1 en vind je het moeilijk om controle te hebben over jouw emoties?

In deze folder lees je hoe Dialectische Gedragstherapie (DGT) jou kan helpen om beter met je emoties om te gaan. We leggen kort uit:

- wat Dialectische Gedragstherapie (DGT) is.
- wat je tijdens de training leert.
- hoe de training voor volwassenen met Neurofibromatose type 1 (NF1) eruit ziet.
- waar de training plaatsvindt.
- uit welke onderdelen DGT-NF1 bestaat.
- wat verder handig is om te weten.

Wat is Dialectische Gedragstherapie (DGT)?

DGT is een vorm van cognitieve gedragstherapie. Dat betekent dat de therapeut jou leert om beter om te gaan met negatieve gedachten en gevoelens over jezelf en jouw omgeving. Deze therapie bestaat sinds 1995 in Nederland. Wetenschappelijk onderzoek heeft het effect van de therapie bewezen bij verschillende doelgroepen. Zorgverzekeraars vergoeden de training. Je hebt dan wel eerst een verwijfsbrief nodig van jouw medisch specialist of huisarts. Je moet zelf werkboeken kopen die je gebruikt tijdens de training.

Wat leer je bij Dialectische Gedragstherapie (DGT)?

Je leert beter omgaan met jouw emoties. Daarbij houden we rekening met jouw aandoening en jouw persoonlijke eigenschappen. Je krijgt meer grip op wat je denkt en hoe je je voelt. Dat zorgt voor meer balans in jouw leven.



Je ontdekt wat jouw sterke kanten zijn en hoe je hiermee verder kunt bouwen.

Je leert negatieve gedachten bij jezelf herkennen.



Je leert positief te denken, ook als het leven lastig is.

Je leert samenwerken en wat je aan het leren bent te oefenen met anderen in jouw dagelijks leven.

Hoe ziet de training voor volwassenen met NF1 eruit?

Eerst kijken we samen of deze training past bij wat er allemaal speelt in jouw leven en bij wat je wilt bereiken. Als de training bij jou past, spreken we doelen af. Daarna kun je van start, als er voldoende deelnemers zijn. Bij de DGT-NF1 krijg je training in een groep én individuele afspraken met een vaste therapeut. De groepstraining is een keer per week of een keer per twee weken. Jouw individuele afspraak is ook een keer per week of een keer per twee weken.

De DGT-NF1 bestaat uit een groepstraining en een individuele afspraak per week (twaalf weken) en een terugkombijeenkomst ongeveer drie maanden later.



Groepstraining: tijdens de twaalf trainingsbijeenkomsten oefen je in een groep, onder leiding van vaste trainers, met het leren van nieuwe manieren van hoe je met emoties kunt omgaan. Elke training duurt 2,5 uur. Tussendoor is er een korte pauze. Tijdens de eerste bijeenkomst maak je persoonlijk kennis met de trainers en de andere deelnemers. Ook leggen de trainers uit wat je gaat doen.



Vragenlijsten: Tijdens de bijeenkomsten vul je ook vragenlijsten in. Zo kunnen de trainers goed volgen of de therapie bij jou resultaat heeft.

Huiswerk: Tussen de bijeenkomsten in heb je steeds huiswerk om jouw vaardigheden te oefenen.



Individuele afspraak: elke trainingsweek heb je een individueel gesprek met jouw vaste therapeut. Elk gesprek duurt 45 minuten. In deze gesprekken bespreek je hoe het gaat met het oefenen van de nieuwe vaardigheden en bespreek je het huiswerk.



Terugkombijeenkomst: Ongeveer drie maanden na de laatste bijeenkomst komen jij en de groep terug om de vaardigheden kort te herhalen en te kijken hoe het met je gaat. Deze bijeenkomst duurt 2,5 uur.

Waar is de training?

Volwassenen met NF1 uit heel Nederland kunnen deelnemen. De eerste, vierde, achtste en de laatste trainingsbijeenkomst zijn op een centrale en gemakkelijk te bereiken plek in Nederland. Dit geldt ook voor de terugkombijeenkomst. De overige groepstrainingen en individuele gesprekken vinden plaats via beeldbellen. Het Topklinisch Centrum voor Neuropsychiatrie zorgt voor de locatie en voor de beeldbellinks.

Uit welke onderdelen bestaat DGT-NF1?

Het DGT-NF1 programma bevat vier modules van vaardigheden die in twaalf weken worden behandeld.

1. **Aandacht voor gevoelens (*aandacht bevorderende vaardigheden; mindfulness*)**

Om meer grip te krijgen op wat je denkt en doet, is het nodig om je bewust te zijn van en aandacht te besteden aan wat je voelt en denkt. Je leert emoties of gedachten bij jezelf op te merken en bij anderen te herkennen zonder een oordeel te geven.

2. **Emoties herkennen (*emotieregulatie vaardigheden*)**

Om meer grip te krijgen op jouw emoties, is het belangrijk om te weten wat je voelt.

Je leert:

- herkennen wanneer je emotioneel bent.
- herkennen om welke emoties het gaat.
- voelen wat de emoties met je doen.
- hoe je anders met emoties kunt omgaan.

3. **Omgaan met heftige emoties (*frustratietolerantie vaardigheden*)**

Soms ervaar je moeilijke en pijnlijke emoties. Daardoor ga je impulsief handelen of trek je jezelf terug. Je leert nieuwe manieren om met deze heftige emoties om te gaan. Je leert eerst na te denken voordat je iets doet of een beslissing neemt.

4. **Omgaan met anderen (*intermenselijke effectiviteitsvaardigheden*)**

Wisselende en heftige emoties zorgen vaak voor problemen in de omgang met anderen. Dat geeft, bijvoorbeeld, spanningen in je relatie of je bent bang om voor jezelf op te komen. Je leert hoe je een balans vindt tussen opkomen voor jezelf en contact maken met anderen.

Handige informatie

De Dialectische Gedragstherapie-NF1 wordt gegeven door vaste trainers. Dat zijn in DGT opgeleide therapeuten van het TOPGGz-erkende Centrum voor Neuropsychiatrie (www.cvneuropsychiatrie.nl) van Vincent van Gogh voor geestelijke gezondheid.

De trainers van de DGT-NF1 zijn onder meer:

- dr. Hanneke van Leeuwen-Hoeijmakers, klinisch psycholoog-psychotherapeut en gecertificeerd DGT-therapeut
- Anja Roubos, klinisch neuropsycholoog
- dr. Linde van Dongen, GZ-psycholoog i.o. tot specialist klinische psychologie

Heb je na het lezen van de informatie vragen? Bel of mail dan naar het Centrum voor Neuropsychiatrie: 0478 – 52 70 25 of vygsecretariaat@preferentezorg@vigogroep.nl. Via de QR lees je de folder ook op onze website.



Bij het opstellen van deze informatiefolder over DGT-NF1 hebben wij dankbaar gebruik gemaakt van de kennis en ervaring van de patiëntenvereniging NfVN. Kijk voor meer informatie over de NfVN op hun [website](http://www.nfvn.nl).