

HET SPINNAKER 3 - ABC

Bij een DGT-behandeling draait alles rond het aanleren van vaardigheden (mindfulness, frustratietolerantie, emotieregulatie en intermenselijke effectiviteit). Je krijgt theoretische uitleg in de sessies vaardigheidstraining en ook binnen de groeps- en individuele sessies staan de vaardigheden centraal. In deze bundel vind je in alfabetische volgorde wat uitleg bij de verschillende sessie op je therapieschema en enkele belangrijke onderdelen van je therapie. Achteraan kan je de plattegronden raadplegen van de therapielokalen.

- **Ademhalingsoefeningen**

Ademen doen we allemaal, vaak onbewust van het grote effect van onze ademhaling op ons lichaam, onze geest en op moeilijke momenten. Tijdens deze sessie staan we hierbij stil en gaan we aan de slag aan de hand van oefeningen.

- **Beeldende therapie**

In deze non-verbale sessie proberen we je ook echt te laten ervaren waar het in de theorie van de vaardigheidstraining dan eerder theoretisch over gaat. Bvb. Hoe zelfoordelen belemmerend kunnen werken en hoe 'effectief handelen' kan voelen.

- **Binnen Buiten**

In deze sessie kan je tijd nemen om samen met de groep (onder begeleiding van een socio) na te denken over een moeilijke situatie (binnen of buiten Spinnaker 3), die recent gebeurd is of die eraan staat te komen, en hoe daar dan (DGT-)vaardig mee om te gaan.

Je leert situaties analyseren aan de hand van het 5G-schema (gebeurtenis – gedachten – gevoelens en gewaarwordingen – gedrag – gevolgen). Er wordt dus zowel stilgestaan bij iemands binnenkant (denken en voelen) als de buitenkant (gedrag).

We gaan ervan uit dat iedereen situaties heeft om in te brengen. Bedoeling is dan ook dat iedereen aan bod komt. Per sessie is er ruimte voor 4-5 mensen.

- **Coachingsgesprek**

Je kan een coachingsgesprek aanvragen wanneer je tegen een bepaald probleem of moeilijkheid aanloopt en niet goed weet hoe en welke vaardigheden je zou kunnen gebruiken. Samen kijken we dan kort (max. 10min.) hoe je dit moeilijke moment kan vaardig kan doorkomen zonder over te gaan naar zelfdestructief gedrag. Daarna is het aan jou om hiermee aan de slag te gaan. Nadien kan er eventueel nog grondiger stilgestaan worden bij het probleem tijdens individuele of groepssessies. Je kan aan éénieder van het team een coachingsgesprek vragen, als er geen destructief gedrag heeft plaatsgevonden. Doe dit tijdig zodat het buiten een therapiemoment kan gepland worden. Je kan dit coachingsgesprek ook al op voorhand voorbereiden.

Spinnaker 3

- **Consultatie psychiater**

Tijdens enkele vaststaande wekelijkse tijdsblokken kan je terecht bij de psychiater voor een consultatie. Bij de start van de behandeling krijg je een eerste afspraak als kennismakingsgesprek. Vervolgens kan je jezelf inschrijven op de afsprakenboek, op een voor jou passend moment.

- **Dagafsluiting**

In de dagafsluiting kijken we terug op de voorbije therapiedag en ook al even vooruit naar de avond/vrije dag/weekend. Wat heb je vandaag opgepikt dat je zeker wilt meenemen 's avonds?

- **Dagopening**

De dagopening begint met een mindfulnessoefening van vijf minuten. Daarna vertel je kort hoe je avond/weekend is verlopen, hoe je er op dit moment bij zit en waar je vandaag de focus wil op leggen. Wat breng je van thuis mee waar je vandaag in therapie zeker mee aan de slag wilt?

- **Mindfulness oefening**

De mindfulnessvaardigheden vormen de kern en het hart van de DGT-behandeling. Het is dan ook erg belangrijk deze voldoende in te oefenen en eventuele drempels hierin te overwinnen. Onderzoek wijst uit dat hoe meer minuten mindfulness je beoefent, hoe groter het positieve effect!

We starten elke dag met een mindfulness oefening van 5 minuten (de ganse week eenzelfde oefening om hierin wat te kunnen groeien doorheen de week). Daarnaast starten we elke groepssessie met een mindfulnessoefening van 1 minuut (aandacht voor je ademhaling, even helemaal toekomen in het moment in de sessie).

- **Diëtisten**

Er zijn in het UPCDuffel diëtisten waar je een afspraak bij kan krijgen nadat dit besproken en (digitaal) voorgeschreven is door de afdelingsarts. De diëtisten kunnen dan advies geven en ondersteunen bij het opvolgen van je eetgewoonten.

Op de afdeling wordt je sowieso ook tweewekelijks gewogen. Dit doen we standaard, bij iedereen, om tijdig grote onregelmatigheden op te volgen.

- **Dramatherapie**

Dramatherapie is een ervaringsgerichte sessie waarbij spel centraal staat. Er kunnen situaties nagespeeld worden of gesprekken ingeoefend worden aan de hand van de vaardigheden. Daarnaast is er ook ruimte om gedachten en/of gevoelens een plek te geven op de spelvloer.

- **Focus**

In de sessie Focus neemt ieder zich een aantal zaken voor waar men de komende week extra aandacht wil voor hebben. Deze focuspunten worden zo concreet mogelijke geformuleerd volgens het SMART-principe (Specifiek-Meetbaar-Aangepast-Realistisch en Tijdsgebonden). Dit kunnen praktische zaken zijn die moeten aangepakt worden. Daarnaast vragen we om zeker ook één focuspunt te nemen dat aansluit bij de vaardigheden die je de voorbije week

Spinnaker 3

hebt geleerd. De volgende week evalueren we eerst de vorige focuspunten en daarna worden er al dan niet nieuwe punten opgeschreven.

- **Groepscoaching**

In de groepscoaching hebben we het enerzijds over een aantal praktische zaken (organisatie van de groep, taakverdeling, mededelingen van het team naar de groep, vragen van de groep aan het team, geplande afwezigheden, ...). Daarnaast nemen we tijd om stil te staan bij de groepsdynamiek. Waar mensen samenleven en werken in groep doen zich soms strubbelingen voor en tijdens de groepscoaching proberen we daar op een vaardige manier mee om te gaan en een antwoord op te vinden.

- **Individueel werk**

In je therapieschema staan enkele momenten als individueel werk ingepland. Deze momenten kan je zelf invullen door bijvoorbeeld te werken aan je pretreatmentverslag, levensverhaal, signaleringsplan, dagboekkaart, ketenanalyses, huiswerkbladen, de vragenlijsten voor de ROM in te vullen, ... Uiteraard kan je er ook voor kiezen deze tijd anders in te vullen, samen een gezelschapsspel te spelen, individueel gaan wandelen, ... Evengoed vinden we het wel belangrijk dat je echt tijd inbouwt om individueel aan je DGT-behandeling te werken, en thuis is daar ook niet altijd veel ruimte voor. Er wordt steeds een lokaal ter beschikking gesteld.

- **Individuele psycholoog/dagboekkaartgesprek**

Tijdens de commitmentfase van je behandeling (= ongeveer de eerste 5 weken) heb je normaal gezien 2 keer per week een gesprek van ongeveer 45 minuten met je individuele psycholoog. Er staat heel wat op het programma voor die eerste periode: dagboekkaart opstarten (= zelfobservatie-instrument voor moeilijke situaties en coping), uitleg over ketenanalyses, pretreatmentverslag uitwerken (met je klachten, sterktes en behandeldoelen), opvolgen of ons aanbod als DGT-afdeling een goede match is met jouw hulpvraag en kijken hoe het met je commitment zit ten aanzien van de therapie.

Vanaf de module heb je nog wekelijks 1 gesprek van ongeveer 30 minuten met je individuele psycholoog. Hier ligt de focus op het opvolgen van de dagboekkaart en van gemaakte ketenanalyses. Aan de hand van deze hulpmiddelen krijg je begeleiding in het bereiken van jouw doelen zoals onderhandeld en genoteerd in je pretreatmentverslag tijdens de commitmentfase. Je leert in eerste instantie meer controle verwerven over (para)suïcidale gedragingen en later ook over therapie-interfererende gedragingen. Je krijgt meer zicht op gebeurtenissen/gedachten/gevoelens/gedragingen/gevolgen en hoe je de aangereikte DGT-vaardigheden hierbij kan inzetten.

- **Info-avond dialectische gedragstherapie**

Normaal gezien wordt elke maand een info-avond georganiseerd voor alle geïnteresseerden in dialectische gedragstherapie en borderline persoonlijkheidsstoornis. In principe heb je deze al gevolgd tijdens je wachtlijstperiode. Indien niet, vragen we om deze zeker alsnog te volgen. Je kan hier familie, vrienden en vertrouwenspersonen mee naartoe nemen.

Spinnaker 3

De uitleg is ook in informatieve video's gegoten die je terugvindt en kan bekijken op de website van [UPCDuffel](https://www.upcduffel.be/familie/info-voor-familie/familiewerking/informatieavonden-dgt). <https://www.upcduffel.be/familie/info-voor-familie/familiewerking/informatieavonden-dgt>

- **Maatschappelijk werk:**

De maatschappelijk werker nodigt je standaard uit voor een kennismakingsgesprek. We bekijken je sociale situatie. Er wordt afgetoetst of er nog zaken in orde gemaakt moeten worden met betrekking tot je arbeidsongeschiktheid en alles wat daarmee samenhangt. Je kan er nadien steeds terecht met vragen over inkomen, woonst, werk, studies, vrije tijd, administratie, nazorg, ...

- **Mentorgesprek**

Bij de start van je behandeling krijg je een persoonlijke mentor toegewezen. Deze heeft een coachende, ondersteunende, luisterende functie. Een mentorgesprek vindt eenmaal per twee weken plaats en duurt 30 minuten.

Tijdens de commitmentfase is het belangrijk dat je samen met je mentor je signaleringsplan opstelt om verder in de behandeling als werkmateriaal te gebruiken.

In de module zullen de thema's binnen mentorgesprek eerder vraag gestuurd verlopen, vanuit patiënt, team of vaardigheidstraining. In aanloop naar de einddatum zal er tevens met de nodige aandacht gekeken worden naar de gepaste nazorgmogelijkheden.

- **Mindfulness praktijk**

In deze sessie oefenen we de verschillende mindfulness vaardigheden verder in. Je oefent met het geven van milde, open aandacht aan je lichaam en het huidige moment, zonder meer. Via diverse oefeningen wordt stil gestaan bij wat je voelt in je lichaam, waar de aandacht naar toe gaat, waar (ont)spanning zit, hoe dat aanvoelt en of er een link is met bepaalde gedachten of emoties.

- **Patiëntenbespreking teamvergadering**

Het team zit wekelijks samen op dinsdagvoormiddag voor patiëntenbesprekingen. Binnen DGT beschouwen we de patiënt als zijn eigen casemanager en proberen we zo weinig mogelijk over patiënt te spreken zonder dat deze erbij is. Patiënten sluiten dan ook maximaal aan bij hun bespreking (elke bespreking behalve de eerste). De eerste en evolutie-besprekingen duren telkens 20 minuten, de eindbespreking 10 minuten.

- Op het einde van je commitmentfase, na ongeveer 5 weken is er een **eerste bespreking**. Deze bereid je voor samen met je individuele psycholoog, door je behandelplan/pretreatmentverslag goed uit te werken. Bij deze eerste bespreking sluit je nog niet zelf aan. Je psycholoog fungeert als je woordvoerder en stelt je pretreatmentverslag en behandeldoelen voor aan de rest van het team. De observaties van de eerste periode worden samengelegd door de verschillende disciplines van het team die met jou gewerkt hebben. Er wordt bekeken of DGT en dagbehandeling de juiste opties zijn voor jou op dit moment; of er commitment is voor het leven, verandering en DGT; en of je klaar bent voor de overstap naar de module. Al deze

Spinnaker 3

vragen bereidt jouw psycholoog op voorhand met jou voor, jouw stem is hierin erg belangrijk. De terugkoppeling van deze bespreking krijg je via je mentor.

- Om de (ongeveer) 7 weken volgt er een **evolutiebespreking**, waar jij mee aan tafel komt zitten en samen met het team bekijkt wat er al goed loopt en waaraan nog verder gewerkt kan worden. Je bereidt dit zelf voor en brengt dit op de bespreking, ook de teamleden geven jou afzonderlijk feedback. Ook de vraag 'wat na Spinnaker 3?' wordt hier vanaf start van behandeling besproken en opgevolgd (nazorg, werk, ...). Wanneer het einde van je contract van de eerste keer module in zicht komt, wordt er aan jou gevraagd zelf na te denken over eventuele verlenging, a.d.h.v. een "voors en tegens". Deze bespreek je dan samen met het team.
- Vlak voordat je contract ten einde loopt en je gaat afronden is er nog een **eindbespreking**. Hier wordt niet echt meer feedback gevraagd of gegeven over afgelopen behandelperiode, maar wordt vooral vooruitgeblikt: is alles in orde qua nazorg, daginvulling, ... Als je graag wil aansluiten bij de schakelgroep, maak je ook hierover een 'voors en tegens' en wordt dat tijdens de eindbespreking besproken.

- **PMT (Psychomotorische therapie)**

In deze sessies wordt het lichaam en beweging gebruikt als ingangspoort om de verschillende DGT-vaardigheden van de module in te oefenen.

We onderzoeken onder andere hoe je spanning kan herkennen en ontladen, hoe het lichaam een bron van genieten kan zijn, waar jouw mogelijkheden en grenzen liggen en hoe je daarmee kan omgaan, zowel voor jezelf als in communicatie met de ander.

- **ROM (Routine Outcome Monitoring)**

In het begin en op regelmatige basis zal je uitgenodigd worden voor een ROM-meting, dit is een diagnostische screening om behandeling te evalueren.

- **Spirituele Zorg/Levensthema**

Wekelijks biedt de Spirituele Zorg een sessie Levensthema aan. Dit is een vrijblijvende sessie waar gesproken wordt rond een bepaald thema dat op voorhand wordt meegedeeld. Ook kan je de vraag stellen voor individuele gesprekken met iemand van de Spirituele Zorg.

- **Vaardigheden in praktijk**

Dit is een sessie uitsluitend voor de commitmentgroep. In deze sessie worden de crisisvaardigheden en basis mindfulness-vaardigheden in praktijk verder ingeoeft.

- **Vaardigheidstraining: theorie en huiswerk**

Elke week worden er enkele theoretische vaardigheidstrainingen aangeboden, met bijhorende huiswerkssessies. In de commitmentfase gaat dit over de **mindfulness-vaardigheden**, **crisisvaardigheden** (welke horen onder de frustratietolerantievaardigheden) en de **levensbeheersing** (uit module emotieregulatie gehaald). De mindfulness-vaardigheden worden ingeoeft in een extra praktijksessie, de levensbeheersing vindt plaats zonder aparte huiswerkssessie.

Spinnaker 3

Tijdens de modulefase worden de verschillende vaardigheidstrainingen in een aantal modules aangeboden. Meer specifiek gaat dit over **intermenselijke effectiviteit, emotieregulatievaardigheden, acceptatievaardigheden** (onderdeel van de frustratietolerantievaardigheden). Ook wordt er een herhaling van de mindfulness- en crisisvaardigheden gegeven.

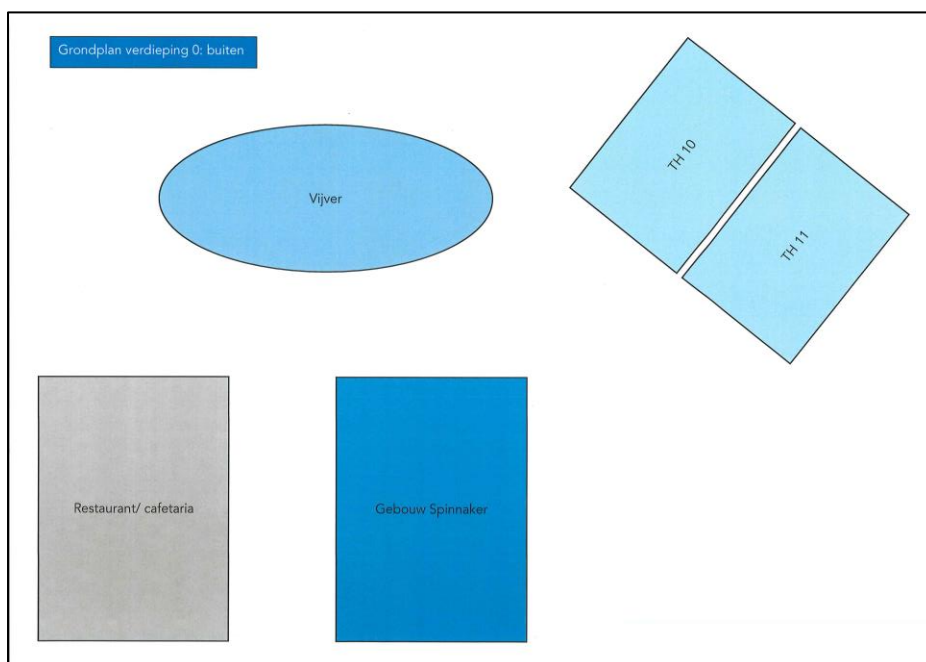
- **Vragenuur**

Deze sessie wordt aangeboden aan module-patiënten en heeft een 3-delige functie:

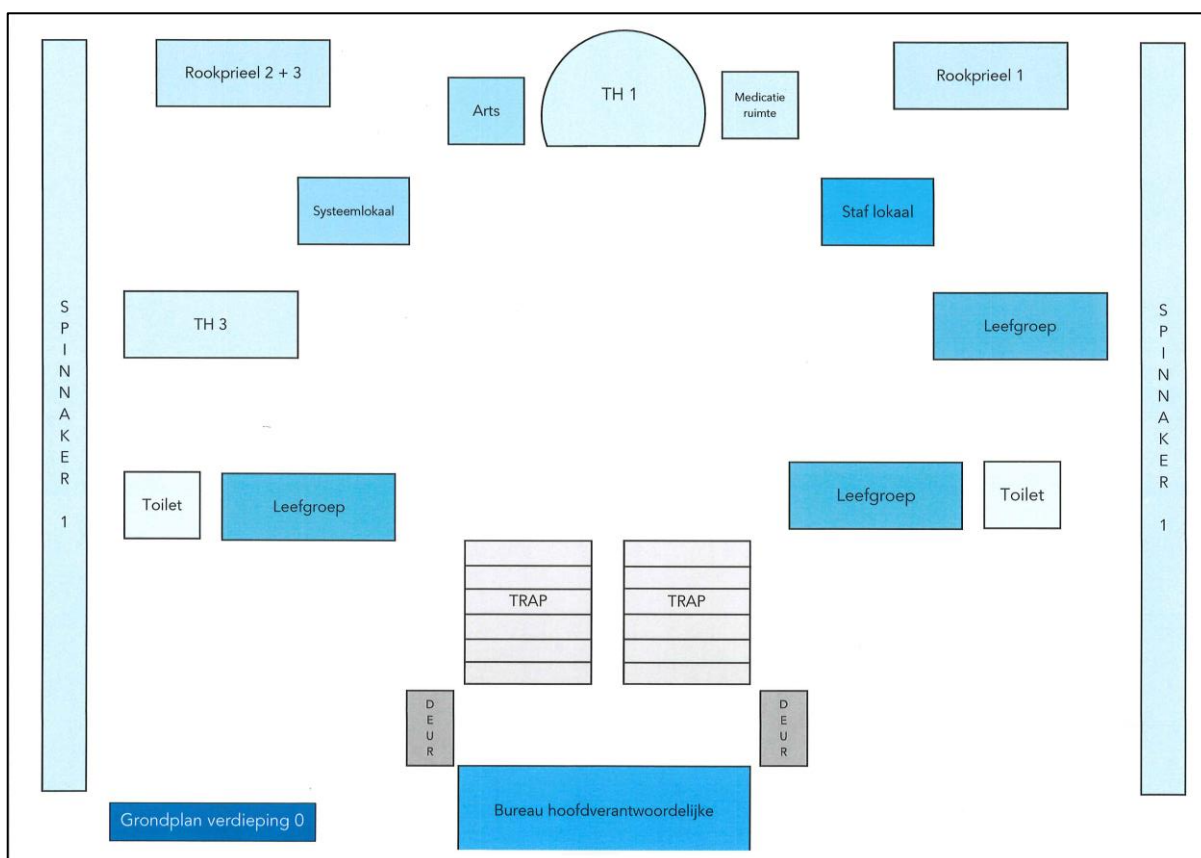
- Onduidelijkheden en vragen over de theorie van de vaardigheidstraining of huiswerkopdrachten kunnen hier gesteld worden en beantwoord, zodat de basistheorie duidelijk is
- Biedt ook de ruimte/optie om theorie te praktiseren en concreter te maken (bijvoorbeeld uitwerking van een casus, belemmeringen wegwerken,...)
- Op vastgelegde momenten zal er een verdiepende sessie gegeven worden. Deze kan in het verlengde liggen van de basistheorie of als extra thema binnen de gestarte module. Hier dient standaard geen huiswerk van gemaakt worden, tenzij je voor jezelf de meerwaarde ziet om dit uit te werken of in onderling overleg met mentor en/of psycholoog.

Spinnaker 3

Grondplan Buiten

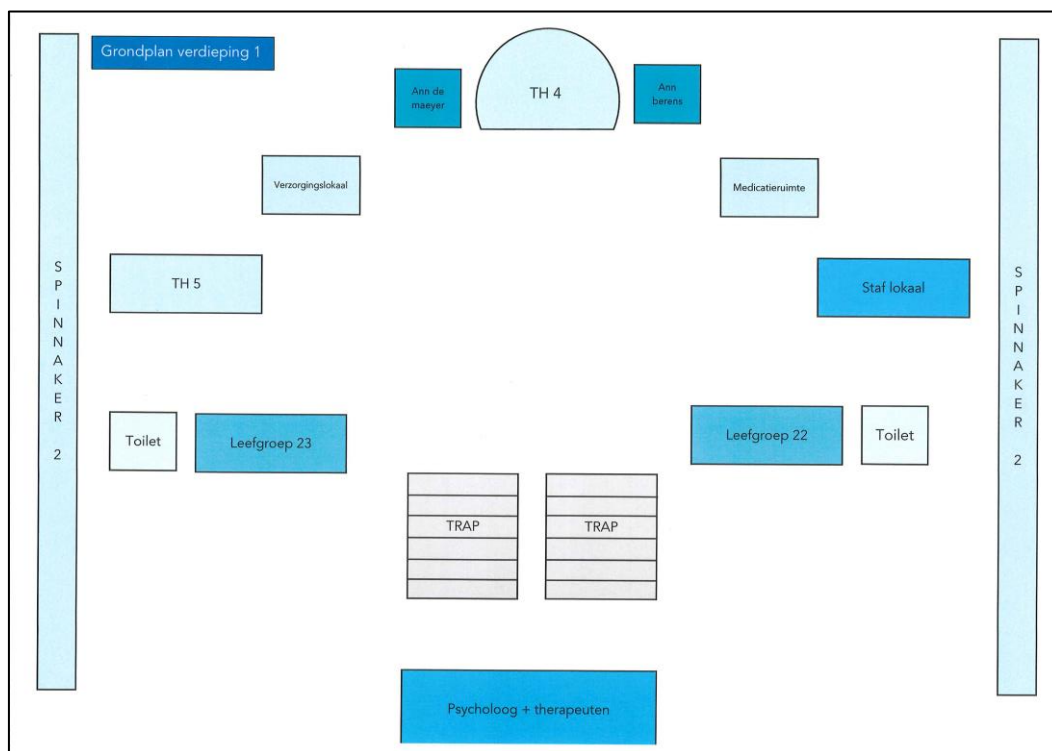


Grondplan Verdieping 0



Spinnaker 3

Grondplan Verdieping 1



Grondplan Verdieping 2

