

Nieuwsbrief DIASS onderzoek

Diass

Dialectical behaviour therapy in autism spectrum patients with suicidality and self destructive behavior.

Editie 9

Juni 2022

In deze negende editie van de nieuwsbrief informeren we u over het verloop van het DIASS onderzoek.

Deze nieuwsbrief is bedoeld voor alle deelnemers, therapeuten en betrokkenen.

In deze editie

- 1 Verloop van het onderzoek
- 2 Deelnemer aan het woord

Verloop DIASS onderzoek

DIASS is een grootschalig onderzoeksproject naar het effect van dialectische gedragstherapie (DGT) bij mensen met autisme en suïcidaliteit- en zelfdestructief gedrag.

Landelijk doen er **123** patiënten mee aan het DIASS onderzoek.

Maar liefst **94** patiënten hebben het onderzoek volledig afgerond.

Bij GGZ Vincent van Gogh in Venlo en Venray is de DIASS DGT individuele therapie en de vaardigheid training is nu 5 maanden bezig.

In de maand juli, gaan de DIASS onderzoekers alle deelnemers opnieuw vragen stellen.

Na de laatste meting in december 2022 is de periode van de DIASS data verzameling afgesloten.

Deelnemer van DIASS aan het woord

Een deelnemer van het DIASS onderzoek heeft zijn ervaringen over het volgen van dialectische gedragstherapie met ons gedeeld.

Als deelnemer van het DIASS onderzoek wist ik dat ik 50% kans had om in de DGT conditie te komen. En desondanks ging ik er vanuit dat ik wel zou kunnen beginnen, maar ik belande in de controlegroep en zou verder gaan met de therapie die ik reeds volgde.

Daar baalde ik even van, maar had nu wel voldoende tijd mij voor te bereiden.

Hoe is het om deel te nemen aan DGT?

Het voelt heel waardevol. Het gestructureerd werken aan vaardigheden en doelen werkt heel goed voor mij. Door de vaardigheden direct toe te passen en te oefenen in het echte leven helpt mij veel meer dan de eerdere therapieën die ik heb gevolgd, waar het simpel gezegd meer praten was over dingen die fout gaan en over hoe het beter kan.

De kennismaking

De kennismaking met mijn individuele therapeut (Linda Stolk, PG Antes Rotterdam) voelde direct vertrouwd en ze nam de tijd om te luisteren en mij te helpen. Later spreek ik met de vaardigheid trainers en dat voelt ook erg hoopvol. Ze stellen me gerust, want ik ben erg gespannen voor de eerst groepsessie.

De commitment gesprekken

Die gingen niet overhaast. In meerdere weken duiken we hierin. We bekijken mijn probleemgedrag en stellen doelen op. Ook bespreken we hoe het jaar eruit ziet, hoe ik mijn dagboek ga bijhouden en hoe ik mijn therapeut gebruik om direct crisisgedrag aan te pakken. Het is echt een soort huwelijk van één jaar dat je aangaat, dus de nodige verantwoordelijkheid van beide kanten wordt goed besproken.

Bellen met de therapeut

Dit vind ik erg spannend, maar heb het een paar keer ingezet en het is fijn dat je dan handvatten krijgt, waarop ik gelijk actie kon ondernemen. Dat is heel leerzaam. Het lukte niet altijd om direct hulp te vragen, maar dan bespreken we dit later, waarop je steeds beter kan herkennen waardoor ik in mijn probleemgedrag kom. Het erkennen en herkennen van probleem gedrag voor de crisis is heel belangrijk. Je kunt dan zelf de regie houden en je vaardigheden in zetten.

Hoe is het om een vaardigheidstraining in een groep te volgen?

De groep is heel nuttig. Je bent niet alleen in het proces en het geeft steun dat anderen in een soortgelijk proces zitten. Het op een schoolse manier bespreken van de stof is fijn. Het bespreken van het huiswerk en tegelijkertijd luisteren naar het huiswerk van anderen is leerzaam. Een ander voordeel van een groep is dat ik intermenselijke vaardigheden kan oefenen.

En de individuele DGT?

De wekelijkse bezoeken aan mijn individuele therapeut geven een fijne structuur aan de DGT. Na een mindfulness oefeningen bespreken we mijn dagboek en dit geeft genoeg stof om over te praten, problemen te analyseren en om me te wijzen op dingen die nog niet goed gaan. Ook is er altijd ruimte om vragen te stellen, want je loopt meestal toch weer iets onverwachts tegen het lijf.

Welke vaardigheden heb je geleerd en heb je er wat aan?

Teveel om op te noemen, maar een kleine selectie. Een scala aan mindfulness vaardigheden pas ik toe, dit verlaagt mijn basisspanning, het laat me zachter voor mezelf zijn en het helpt me om mijn dwangmatige routines onder controle te houden. Herkennen van probleemgedrag en hierop anticiperen is ook iets wat ik leer. De intermenselijke interacties zijn niet mijn sterkste kant, maar ik heb al veel vaardigheden geleerd en als laatste is het accepteren dat sommige dingen gewoon zo werken in mijn hoofd is een heel belangrijke les. Dat was een flinke barrière die ik moest slechten.

Specifiek onderdeel

De KALM-vaardigheden helpen me om mijn emoties goed onder controle te houden. Alleen al mijn ademhaling vertragen is iets wat heel veel brengt. Ik ben rustiger, mijn hartslag gaat langzamer en ik kan me iets beter ontspannen. Spierontspanningsoefeningen en duursporten zorgen er ook voor dat de spanning in mijn lijf is afgenomen.

Zou je het anderen aanraden?

Ja, ik denk dat veel mensen baat zou kunnen hebben bij DGT, dus kan het zeker aanraden.



Tekst en foto: M. v. d. Giesen

Voor opmerkingen en vragen over dit onderzoek kunt u contact opnemen met:

Anne Huntjens T | +31(0)614433568 E | a.huntjens@parnassia.nl