(In)validatie in dialectische gedragstherapie

De kunst van écht contact maken

1

Vaststelling: DGT-therapeuten valideren te weinig

BOOTS-studie UvA
Intensieve trainingen, consultaties, supervisies
Beoordeling adherentie in functie van certificatie



Therapeuten:

"Dat is toch wat we altijd doen in therapie?"

"Mijn cliënten voelen zich wél begrepen hoor!"

In het CT:

"Heb je je gevalideerd gevoeld?"

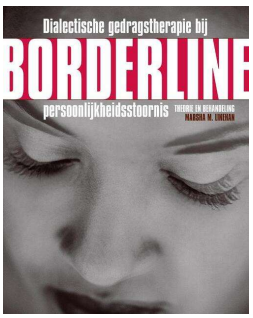
Collega, blij dat de ellende voorbij is: "Zeker, dankjewel!"

2

The essence of validation is this: The therapist communicates to the client that her responses make sense and are understandable within her current life context or situation. The therapist actively accepts the client and communicates this acceptance to the client. The therapist takes the client's responses seriously and does not discount or trivialize them. Validation strategies require the therapist to search for, recognize and reflect to the client the validity inherent in her response to events. With unruly children parents have to catch them while they're good in order to reinforce their behavior; similarly, the therapist has to uncover the validity within the client's response, sometimes amplify it, and then reinforce it. (Linehan, 1993, pp. 222–223)

3

Definities en voorbeelden



> Valideren cognities, gedrag, emoties

> Cheerleaden

6 niveaus van validatie <

Valideren in de vaardigheidstraining <



4

Validatie en adherentie

V1	wakker	fundament, niet specifiek DGT
V2	reflectie	
V3	tussen de regels	
V4	leergeschiedenis/ biologie	vergt DGT-opleiding
V5	huidige context	
V6	radicale echtheid	
V7	oprecht geloof uitspreken	Wat?

5

DBT AC-I Translations — DBT Adherence & Fidelity

VII. VALIDATIE STRATEGIEËN

16. V4 LEERGESCHIEDENIS/BIOLOGIE

1– Adherent:

☐ Verduidelijkte hoe de emoties, cognities, of gedragingen van C begrijpelijk waren in termen van de vroegere leergeschiedenis of biologische factoren *of*

☐ V4 was niet nodig omdat geen gedrag opgetreden was dat duidelijk het gevolg was van deze factoren *of* het was in plaats daarvan mogelijk om het gedrag te valideren in termen van de huidige context (V5).

0 – Niet-adherent:

☐ Communiceerde niet dat C's emoties, gedachten, of gedrag begrijpelijk waren in termen van de vroegere leergeschiedenis of biologie, terwijl deze factoren duidelijk invloed hadden op het gedrag van C, of het gedrag kon niet als valide gezien worden op basis van de huidig context.

Eventuele opmerkingen

6

DBT AC-I Translations — DBT Adherence & Fidelity

17.V5 HUIDIGE CONTEXT

1 – Adherent:

☐ Verduidelijkte hoe C's emoties, cognities of gedrag begrijpelijk waren in de context van de huidige situatie, normaliseerde C's gedrag, en/of communiceerde de "kern van waarheid" in C's gedrag.

0 – Niet-adherent:

☐ Communiceerde niet dat C's emoties, cognities, of gedrag begrijpelijk waren in de context van de huidige situatie.

Eventuele opmerkingen

7

DBT AC-I Translations — DBT Adherence & Fidelity

18.V6 RADICALE ECHTHEID

1– Adherent:

☐ Ging met C om op een oprechte, natuurlijke en "gewone" manier die uitstraalde dat C een persoon is met gelijke status.

0 – Niet-adherent:

☐ Ging niet op een authentieke manier met C om (bijv., gebruikte een te professionele rol, niet-authentieke stemtoon, of behandelde C als kwetsbaar).

Eventuele opmerkingen

8

Aandachtspunten

Validatie = empathie + analyse (context, effectiviteit) + strategie (functie)

Validatie = OBSERVEERBAAR in woorden en gedrag

Validatie = indien nodig invalideren wat invalide is

Validatie ≠ goedkeuren, aardig zijn, iets invalide toch valide maken, etc.

9

Is te weinig valideren een probleem?

Functie

Therapie in balans houden, drop-out beperken

(Linehan, 2002)

Negatief affect verzachten, werkrelatie versterken

(Shenk & Fruzzetti, 2011, 2014; Carson-Wong, 2018)

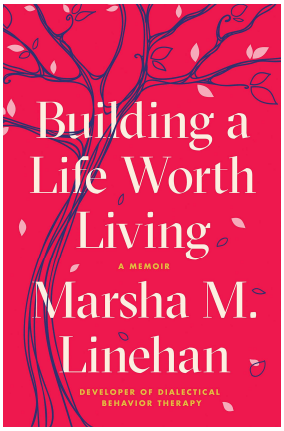
Zelfvalidatie aanleren

Vaardigheden versterken (bekrachtiger)

Inzicht in eigen functioneren vergroten

10

Hoe kan je hier beter in worden?



11

Validatie in DGT: embryonale fase
(eind ‘70, begin ‘80)

Erkennen van emotionele hel van suïcidale patiënten.

Niet alleen begrip hebben, ook handelen. “Uit de hel, door de ellende”

Zoeken naar de kern van waarheid.

Patiënten als gelijkwaardig behandelen.

Delen wat je zelf ervaart als therapeut in relatie met patiënt.

Patiënten niet meteen opgeven. “Als mist”

12

Waar leerde Marsha Linehan dit?

Ervaring:

- De hel (18-22j): suïcidaal, branden, snijden, IOL, “gesticht”, rechtbank
- Invalidatie: temperamentvol > < verwachtingen gezin, seksisme, stigma ’60
- Validatie: begrip, hulp, feministische/ emancipatorische bewegingen
- Niet opgeven: vasthouden aan je kern, PhD behalen, hulp toelaten

Inspirerende tijdsgenoten: “Carl Rogers, my hero”

Wetenschap: onderzoek, psychologie, papers suïcidaliteit, gedragstherapie

13

Validatie in DGT: finetunen

Belang van radicale acceptatie en mindfulness, inclusief Wijze Geest.

Inspirerende tijdsgenoten: vb John Kabat-Zinn, Thich Nhat Hanh.

Oefenen, oefenen, oefenen: Shasta Abey & Münsterschwarzach Abbey

Validatie nauwkeuriger beschrijven ifv studies en handboeken.

Trial en error, leren uit feedback!

- Video-opnames maken van alle sessies.
- Blijven onderzoeken wat wel en niet werkt.
- Feedback van collega’s, studenten en patiënten vragen.

14

Hoe kan je hier beter in worden?

Zorg dat er een basis is voor empathie.

Reguleer jezelf. Vermijd dissociëren of afstand nemen.

Heb ik zelf eenzaamheid, woede of wanhoop ervaren? Herken ik de impact van (in)validatie?

Welke levensdoelen heb ik (n)ooit opgegeven? Welk gedrag van mijn cliënten is mij niet vreemd?

Koppel kennis, analyse en strategie aan empathie.

Verbreed je kennis: een rijkere kennisbasis levert meer validerende hypothesen op.

Train in een nieuwsgierige en accepterende houding

Oefen acceptatie- en mindfulnessvaardigheden. Cultiveer een beginnersmind.

Zoek eerst naar wat begrijpelijk is, daarna naar wat veranderd moet worden.

Zorg voor feedback

Neem sessies op. Beoordeel ze met een adherence-checklist.

Vraag feedback in consultatieteam en supervisie.

15

Opdracht

Ga bij twee collega's zitten.

Collega 1: Bespreek probleem als therapeut waar je al een tijdje tegen aanloopt.

Collega 2: Verhelder het probleem, met focus op validatie gedrag én emotie.

Collega 3: Noteer duidelijke voorbeelden van V3-V6, of momenten dat dit ontbrak.

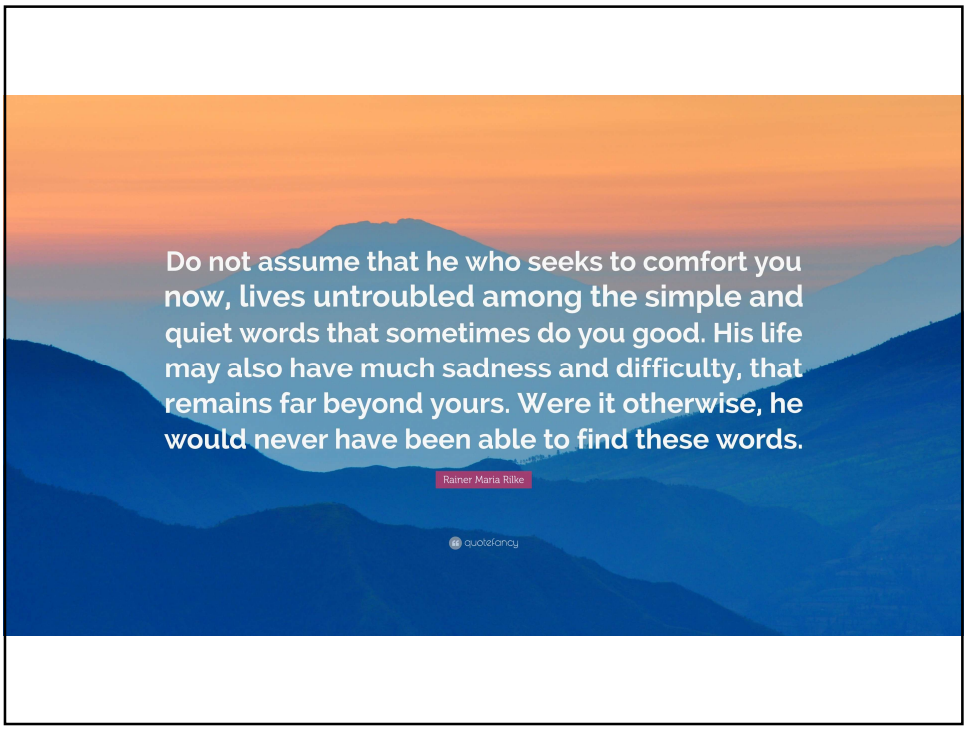
Feedback tijdens/ na: "klein kijken"

Collega 3: deel specifiek observatie "toen jij X zei/ deed, zei/ deed jij Y, volgens mij was dat…"

Collega 1: deel effect van interventie.

Collega 2: deel overwegingen (ervaringen, analyse, functie).

16


Do not assume that he who seeks to comfort you now, lives untroubled among the simple and quiet words that sometimes do you good. His life may also have much sadness and difficulty, that remains far beyond yours. Were it otherwise, he would never have been able to find these words.
Rainer Maria Rilke
quotefancy

17