



Dialectische gedragstherapie

Je bent tussen de 14 en 18 jaar en je hebt last van wisselende en heftige emoties waar je vaak geen controle over hebt. Je denkt soms heel positief en dan weer heel negatief over jezelf. Misschien doe je jezelf pijn of heb je gedachten om een einde aan je leven te maken. Vaak heb je het gevoel dat mensen je in de steek laten en je vindt het moeilijk om lange tijd dezelfde vrienden te houden.

Met dialectische gedragstherapie (DGT) ga jij leren jouw problemen aan te pakken. Deze therapie is speciaal voor jongeren die een Borderline Persoonlijkheidsstoornis hebben.

Werkwijze

Voordat je aan de behandeling mee kunt doen, willen we weten of je echt gemotiveerd bent. Ook kijken we of je in staat bent je aan de afspraken met je therapeut te houden. Als dit goed gaat kun je starten met de behandeling. Die bestaat uit een vaardigheidstraining, individuele therapie en een netwerktraining. DGT duurt minimaal een half jaar. Je hebt twee keer per week afspraken.

Vaardigheidstraining

- Aandachtsvaardigheden: Hoe heb je aandacht voor het hier en nu zonder je te laten afleiden door dingen uit het verleden en zorgen over de toekomst?
- Omgaan met relaties: hoe kun je zo goed mogelijk met andere mensen omgaan?
- Omgaan met emoties: hoe leer je emoties te voelen, te verdragen, of ze even te parkeren.
- Crisisvaardigheden: hoe voorkom je dat je jezelf pijn wilt doen of een einde aan je leven wilt maken

Individuele therapie

Je kijkt naar hoe je de geleerde vaardigheden kunt gebruiken en waarom het soms niet lukt om ze te gebruiken. Je kunt, als dat nodig is, belafspraken met je therapeut maken, zodat zij/hij je nog beter kan coachen bij het gebruiken van de vaardigheden die je hebt geleerd.

Netwerktraining

Het is belangrijk dat de belangrijkste mensen om je heen (bv. je ouders, broer, zus) weten wat je leert. Voor hen is er daarom de netwerktraining: acht keer in een half jaar. Hierin vertellen we de personen uit je netwerk over de inhoud van de behandeling en oefenen jullie samen in het gebruiken van de vaardigheden binnen je gezin/netwerk.

Mogelijk aanvullende onderdelen

- Gezinstherapie of ouderbegeleiding
- Inzet van gezinsbehandelaren
- Psychomotore therapie (PMT) of beeldende therapie

Bed op recept

Om een crisissituatie te voorkomen, kun je gebruik maken van de BOR (Bed Op Recept). Je moet dan zelf bellen voor een opname die maximaal 24 uur duurt.

Meer informatie en aanmelden?

De officiële aanmelding moet altijd door je huisarts of jeugdarts gedaan worden.

Over de therapie kun je informatie vragen bij:

Jacomijn Jacobs: systeemtherapeut DGT,

j.jacobs@karakter.com

Trude Nieuwenhuis, kinder- en jeugdpsychiater

t.nieuwenhuis@karakter.com