



Dialectische gedragstherapie

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) gaan we jouw problemen aanpakken. Deze therapie is speciaal voor jongeren (13 – 18 jaar) die een Borderline Persoonlijkheidsstoornis hebben of kenmerken hiervan. Deze diagnose wordt door een Kinder- en Jeugdpsychiater vastgesteld.

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. De officiële DGT duurt tweemaal een half jaar. Je hebt in deze periode twee, soms drie keer per week afspraken.

De behandeling bestaat uit een vaardigheidstraining, individuele therapie, systeemtherapie en een netwerktraining.

Vaardigheidstraining

In de vaardigheidstraining leer je:

- hoe je aandacht voor het hier en nu kunt hebben, zonder je te laten afleiden door dingen uit het verleden en zorgen over de toekomst. (aandachtsvaardigheden)
- hoe je zo goed mogelijk om kunt gaan met andere mensen. (omgaan met relaties)
- hoe je je emoties kunt voelen, verdragen, of ze even te parkeren. (omgaan met emoties)
- hoe je voorkomt dat je jezelf pijn wilt doen of een einde aan je leven wilt maken. (crisisvaardigheden)

Individuele therapie

In de individuele therapie leer je om je nieuwe vaardigheden te gebruiken en waarom het je soms niet lukt om ze te gebruiken. Ook is het mogelijk dat je belafspraken met je therapeut maakt.

Systeemtherapie

Binnen een gezin ben je gewend op een bepaalde manier met elkaar om te gaan. Jij, je ouders, broers/

zussen beïnvloeden elkaar, dat kan positief maar soms ook negatief zijn. Ook kunnen er dingen in een gezin spelen die het voor jou moeilijk maken. Tijdens de systeemtherapie bespreken we deze dingen met elkaar, zodat jouw gezin beter met elkaar omgaat.

Netwerktraining

Het is goed 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 gezin/netwerk over de inhoud van de behandeling en oefenen jullie samen in het gebruiken van de vaardigheden binnen je gezin/netwerk.

Aanvullende behandeling

Soms is het nodig om naast het DGT programma nog aanvullende hulp of therapie in te zetten, dit zullen we dan met jou en je ouders bespreken.

Bed op recept

Om een crisissituatie te voorkomen, kun je gebruik maken van een korte opname (maximaal 24 uur). Dit noemen we een BOR (Bed Op Recept). Afspraken hiervoor worden vastgelegd in een contract.

Aanmelden

De officiële aanmelding moet altijd door je huisarts of door de gemeente gedaan worden. Dit kan via www.karakter.com/verwijzen. Interne aanmeldingen kunnen naar de DGT coördinatoren van de verschillende vestigingen (zie hieronder).

Meer informatie

Wil je iets weten wat niet in deze folder staat? Dan kun je mailen naar de DGT coördinatoren.

- Debby Linskens (Zwolle): systeem therapeut d.linskens@karakter.com
- Els Kors (Almelo): GZ-psycholoog e.kors@karakter.com
- Trienke Kootstra (Enschede): GZ-psycholoog t.kootstra@karakter.co