

Aanmelding is mogelijk via de huisarts of Bureau Jeugdzorg.

Telefonisch overleggen of nadere informatie inwinnen kan met de behandelcoördinator Judith Niessen, Klinisch psycholoog/ psychotherapeut van Altrecht, Kind, Jeugd & Gezin 030 280 9311 (algemeen nummer).

Deze folder is geschreven voor Altrecht Kind, Jeugd & Gezin
Nieuwe Houtenseweg 2
3524 SH Utrecht
Telefoon: 30 280 9311



augustus 2007



Intensieve ambulante behandeling van een emotieregulatiestoornis bij jongeren van 14 tot 18 jaar

Een folder voor jongeren, hun ouders/verzorgers en verwijzers

Wat is een emotieregulatiestoornis?

Deze folder gaat over de behandeling van jongeren die in ernstige mate last hebben van emotieregulatiestoornissen (ERS). Als je een ERS hebt, wordt je vaak overspoeld door heftige emoties en vind je het moeilijk om gevoelens van bijvoorbeeld boosheid, verdriet of angst een plek te geven. Daardoor heb je vaker dan anderen problemen met je ouders, vrienden of leerkrachten. Het kan ook zijn dat je je alleen, leeg of depressief voelt en jezelf wel eens verwondt door bijvoorbeeld jezelf te snijden of te krassen. Ook kan je last hebben van woedeaanvallen of je zo wanhopig voelen dat je pogingen doet om een eind te maken aan je leven. Drugs- en alcoholmisbruik komen vaak voor als een poging om grip te krijgen op gevoelens.

Voor de omgeving (gezinsleden, vrienden en leerkrachten) is het moeilijk om dit gedrag te begrijpen en gepast te reageren.

De inhoud van de behandeling.

De behandeling die Altrecht biedt, is gericht op de jongere zelf en op de ouders of het gezin, zodat iedereen meer grip krijgt op de problemen die spelen. De behandeling bestaat uit een speciaal voor deze problematiek ontwikkelde behandelvorm, de zogenaamde dialectische gedragstherapie (DGT).

DGT leert je vaardigheden om op een andere manier met heftige en snel wisselende emoties om te gaan, zodat je controle krijgt over het gedrag dat je uiteindelijk schade brengt (automutilatie, eetproblemen, boosheid enzovoort).

DGT heeft 6 kenmerken:

1. het is steunende therapie: het haalt de sterke kanten in jou naar boven.
2. het is een gedragsmatige therapie: je gaat je eigen gedrag leren onderzoeken en veranderen
3. het is een cognitieve therapie: je onderzoekt je eigen denken en leert dit te veranderen
4. het leert je vaardigheden om beter met jezelf, je emoties en met anderen om te gaan
5. het helpt je zoeken naar een evenwicht in accepteren en veranderen: je leert om dingen die je niet kunt veranderen beter te accepteren en te verdragen
6. het is een samenwerkings-therapie: we werken samen, we onderzoeken samen hoe de problemen in jouw leven in elkaar

zitten en kijken samen wat werkt voor jou.

DGT kan je dus helpen jezelf beter te leren begrijpen en accepteren, en kan je vaardigheden leren om beter met jezelf en met anderen om te gaan. Het is een therapie waarbij je dingen leert, maar waarbij je vooral ook zelf aan de slag gaat om het geleerde in praktijk te brengen. Deze behandelvorm vraagt een behoorlijke dosis eigen inzet en dus investering en enige bereidheid om te veranderen.

De behandeling houdt in dat je wekelijks komt voor individuele gesprekken met je eigen therapeut, op wie je ook telefonisch een beroep kan doen. Daarnaast is er wekelijks een groepstraining van 2,5 uur met jongeren met dezelfde problematiek waarin je nieuwe vaardigheden leert en oefent.

Met je ouders zijn er gesprekken met een gezinstherapeut en er zijn ook gesprekken met jou en je ouders en soms het hele gezin. Er wordt soms medicatie voorgeschreven door de psychiater en als het zinvol is, krijg je ook psychomotore therapie.

De duur van deze behandeling is een jaar. Als het nodig is om daarna verder te gaan, wordt dat bekeken en besproken met jou en je ouders.

Natuurlijk geldt ook bij deze behandeling dat de informatie die je geeft in vertrouwen wordt behandeld, ook richting je ouders.

Deelnemers:

Als je voor deze behandeling in aanmerking wilt komen, moet je tussen de 14 en 18 jaar oud zijn, gemiddeld intelligent zijn, naar school gaan of een andere vorm van dagbesteding hebben en in staat zijn om over jezelf na te denken. Als je ernstig in de war bent (een psychose hebt) of als je verslaafd bent aan drugs of alcohol, kun je niet meedoen aan de behandeling.

In gesprekken voorafgaand aan de DGT bespreken we uitgebreid wat de therapie inhoudt en wat we van elkaar verwachten. Als jij en de therapeut het eens zijn, onderteken je een contract. Hetzelfde geldt voor je ouders.

Om mee te kunnen doen, is het nodig om een intake en onderzoek te doen bij Altrecht Kind, Jeugd & Gezin. Vervolgens bepaalt het team van therapeuten of je kan meedoen. Dit wordt besproken in een adviesgesprek met jou en ouders.

