



Informatie voor jongeren en ouders

Altrecht Kinder- en jeugdpsychiatrie

Behandelmogelijkheden Persoonlijkheidsstoornissen

Voor jongeren met een persoonlijkheidsstoornis of ernstige emotieregulatieproblemen, kijken we in overleg met jou, je ouders en het team, welk behandelplan het meest geschikt is. Emotieregulatieproblemen betekent dat je emoties alle kanten opgaan en je daar veel last van hebt in contacten met anderen.

Behandelmogelijkheden:

Psycho-educatie

Psycho-educatie vergroot je kennis over persoonlijkheidsstoornissen en hoe die bij jou ontstaan is. Ook leer je wat er nodig is om het weer beter te laten gaan. Meestal wordt psycho-educatie aan zowel de ouders als aan het kind /de jongere gegeven.

Individuele therapie

Gedragstherapie

Je leert door middel van therapie omgaan met je gedrag en emoties. Dat betekent dat je leert wat je kan doen of denken in verschillende situaties. Je leert de problemen herkennen die horen bij bijvoorbeeld borderline en je leert ook om je gedachten en emoties te accepteren.

Psychodynamische psychotherapie is een therapievorm waarbij het vooral gaat om het verkrijgen van inzicht: begrijpen waarom jij je voelt zoals jij je voelt en waarom het gaat zoals het gaat. Snappen hoe je met jezelf en met anderen omgaat en waarom je dat zo doet. Dat heeft namelijk invloed op de gevoelens die je hebt over jezelf en hoe je de problemen ervaart waarvoor je bij Altrecht komt.

Deze therapievorm gaat ervan uit je met je behandelaar net zo omgaat als met jezelf en anderen. Van deze "herhaling" maken we dan

gebruik, zodat je problemen beter begrijpbaar en bespreekbaar worden en veranderd kunnen worden. Psychodynamische psychotherapie helpt je om zelf veranderingen aan te kunnen brengen in wat je anders zou willen voelen, denken, doen en laten.

MBT (Mentaliseren Bevorderende Therapie)

Mentaliseren is het vermogen om je eigen gedrag en dat van anderen te begrijpen vanuit gedachten, gevoelens of intenties. Bij een persoonlijkheidsstoornis is dit vermogen (vaak) onvoldoende ontwikkeld aanwezig, waardoor jij je (in sommige situaties) vaak onvoldoende kunt inleven in jezelf en anderen. Jongeren die last hebben van een persoonlijkheidsstoornis hebben vaak moeite met relaties, een verstoord zelfbeeld en moeite met het hanteren van emoties (problemen om je zelf te reguleren). MBT wordt vaak ingezet bij jongeren met een (borderline) persoonlijkheidsstoornis. Wij gaan er van uit dat de ontwikkeling die jij tijdens de behandeling in gang zet met MBT, zich ook na de behandelcontacten verder voortzet.

Ouders

Soms spelen er thema's in een gezin die bewerkt moeten worden om het beter met je te laten gaan. In die gevallen bieden we verschillende vormen van ouderbegeleiding, zoals gezinstherapie.

Gezinstherapie

Het is het heel belangrijk dat je ouders goed weten wat er met jou aan de hand is. Je ouders leren bijvoorbeeld hoe ze jou bij sommige dingen kunnen helpen. Het gezin of je omgeving kan je steunen bij je problemen, zij kunnen je een

steuntje in de rug geven. Je hoeft het niet allemaal alleen te doen.

Medicijnen

Bij borderline horen verschillende problemen die eventueel behandelbaar zijn met medicatie.

Wanneer het echt niet goed met je gaat en je niet meer kunt functioneren in het dagelijks leven thuis, op school en onder vrienden, is het belangrijk de ergste crisis zo snel mogelijk te bezweren. We zetten dan eerst het programma stabilisatie intensief in. We hebben dan vaker contact met je en zorgen dat de basis van het leven zoals een goede woonplek, naar school gaan en een dagritme hebben, zo snel mogelijk weer hersteld worden.

Vaktherapie en groepstherapie

Wanneer dat jou verder helpt, kun je vaktherapie (drama), één van onze groepstherapieën of de behandelgroep voor meiden volgen.

DGT (Dialectische Gedragstherapie)

Als je problemen hebt met het reguleren van emoties, dan word je vaak overspoeld door heftige emoties en vind je het moeilijk om gevoelens zoals boosheid, verdriet of angst een plek te geven. Daardoor heb je vaker dan anderen problemen met je ouders, vrienden of leerkrachten. Het kan zijn dat je suïcidegedachten hebt en/of je zelf beschadigt. Wij bieden dan dialectische gedragstherapie (DGT). Zie hiervoor de aparte folder op de website. Dat is een combinatie van individuele therapie, systeembegeleiding en een vaardigheidstraining die ontwikkeld is door Marsha Linehan.

Wij proberen ouders, pleegouders, voogd of andere belangrijke mensen te betrekken bij de behandeling.