



Informatie voor jongeren, hun ouders en verwijzers

Dialectische gedragstherapie (DGT)

Dialectische gedragstherapie is een intensieve ambulante behandeling voor jongeren met ernstige emotieregulatieproblemen van 14 tot en met 18 jaar. Deze folder is bedoeld voor jongeren, hun ouders en verwijzers en gaat over de behandeling van jongeren die door emotieregulatieproblemen, suïcidaliteit en zelfbeschadigend gedrag vastlopen op verschillende levensgebieden (school, vrienden, gezin). Vaak is er sprake van een borderline persoonlijkheidsstoornis of kenmerken hiervan.

Borderline persoonlijkheidsstoornis

Bij een borderline persoonlijkheidsstoornis word je vaak overspoeld door heftige en wisselende, onvoorspelbare emoties en vind je het moeilijk om gevoelens zoals boosheid, verdriet of angst een plek te geven. Het kan ook zijn dat je je alleen, leeg of depressief voelt en jezelf wel eens verwondt door te snijden of te krassen. Ook kun je last hebben van woedeaanvallen, eetproblemen (uithongeren, braken) of je zo wanhopig voelen dat je pogingen doet om een eind te maken aan je leven. Je denkt zwart-wit, je kunt impulsief zijn waarbij je angst hebt om in de steek gelaten te worden. Door de wisselende stemmingen en gedachten kun je vaker dan anderen problemen hebben met je ouders, vrienden en liefdesrelaties. Daarnaast komen drugs- en alcoholmisbruik als een poging om grip te krijgen op gevoelens, vaak voor bij mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis.

Dialectische gedragstherapie

Om controle te houden, kun je jezelf ongezond gedrag aanleren, waarmee je de spanning opvangt. Dialectische gedragstherapie (DGT) is een therapie waarin je leert grip te krijgen op je gedrag en emoties. Je leert je eigen emoties herkennen en gezond gedrag in te zetten. Dialectisch betekent dat er twee tegengestelde opvattingen tegelijkertijd waar kunnen zijn. Een voorbeeld hiervan is: “Je bent goed zoals je bent én je moet veranderen”. Dit komt terug in de behandeling: je leert vaardigheden om te veranderen, maar je leert ook dingen van jezelf te accepteren die je niet kunt veranderen.

Tijdens de behandeling besteden we eerst aandacht aan het verminderen van suïcidaal en/of zelfbeschadigend gedrag. Vervolgens werk je aan gedrag dat belemmerend is voor het kunnen volgen van de therapie. Daarnaast leer je vaardigheden die jou kunnen helpen om grip te krijgen op je emoties en gedachten.

De behandeling

DGT is een intensieve poliklinische behandelvorm en bestaat uit groepsvaardigheidstraining, individuele therapie, telefonische coaching, bed op recept en ouderbegeleiding/systeemtherapie. Tijdens de wekelijkse groepsvaardigheidstraining, waaraan maximaal 7 andere jongeren deelnemen, leer je nieuwe vaardigheden en oefen je met elkaar.



Je leert verschillende vaardigheden aan in vier modules:

1. *Aandachtsvaardigheden/mindfulness*

Je leert bewust te voelen en evenwicht te brengen in je emoties. Zo kun je meer grip krijgen op je denken en je doen. Je leert beslissingen te nemen vanuit je “wijze ik”, dus niet vanuit een impuls. Je leert emoties/gedachten te herkennen bij jezelf en bij anderen zonder er meteen een oordeel over te geven.

2. *Omgaan met emoties*

Als je meer grip wilt krijgen op je emoties is het belangrijk om te weten wat je voelt. Een eerste stap is dat je herkent wanneer je emotioneel bent. Een tweede stap is herkennen wat emoties met je doen.

3. *Crisisvaardigheden*

Soms word je overspoeld door moeilijke en pijnlijke emoties. Op zo’n moment wil je impulsief handelen, maar dat is vaak niet de handigste manier. In deze module leer je hoe je met heftige emoties en crisismomenten kunt omgaan zonder verder in de problemen te raken.

4. *Omgaan met relaties*

Als je last hebt van wisselende en heftige emoties, heb je vaak ook problemen in relaties met anderen. Je heftige emoties kunnen bijvoorbeeld je relatie onder spanning zetten, of je durft niet voor jezelf op te komen door angst en schaamte. In deze modules leer je relaties te onderhouden en tegelijkertijd op een goede manier voor jezelf op te komen. Je leert rekening te houden met jezelf en anderen en je vindt hier een balans in.

De gesprekken

Je komt wekelijks naar Altrecht Jeugd voor individuele gesprekken met je eigen behandelaar. Hierin wordt een dagboekkaart bijgehouden voor suïcidale en zelfbeschadigende gedachten en gedragingen, en hoe je vaardigheden hebt toegepast. Buiten deze gesprekken is je behandelaar telefonisch bereikbaar met als doel een crisis te voorkomen door je te coachen bij het inzetten van vaardigheden. Als je het heel moeilijk hebt en de neiging hebt om jezelf iets aan te doen of jezelf te beschadigen, dan kun je gebruikmaken van een bed op recept regeling bij het UMCU (24 uren opname).

Gezinstherapie

De problemen die je hebt, hebben grote invloed op jouw omgeving (ouders, broers en zussen, vrienden) en hun problemen hebben weer invloed op jou. Daarom vinden wij het belangrijk om van het begin af aan de mensen in jouw directe omgeving bij de behandeling te betrekken. Dat doen we door middel van gezinstherapie.

De duur van de behandeling

DGT duurt een half jaar. Als het nodig is wordt de behandeling met een half jaar verlengd. De groepsvaardigheidstraining volg je wekelijks 2 uur. Individuele therapie heb je ook wekelijks (3/4 - 1 uur).



Wanneer kom je in aanmerking voor DGT?

Als je voor deze behandeling in aanmerking wilt komen, moet je tussen de 14 en 19 jaar oud zijn en bovenstaande klachten herkennen. Daarnaast ben je bereid om je in te zetten voor een vermindering van suïcidaal en zelfbeschadigend gedrag. Verder moet je gemiddeld intelligent zijn, naar school gaan of een andere vorm van dagbesteding hebben. Als je ernstig in de war bent (een psychose hebt) of als je ernstig 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 te doen bij Altrecht Kinder- en jeugdpsychiatrie.

Aanmelden

Aanmeldingen voor de DGT verlopen via een verwijzing van de huisarts.

Contactgegevens

Altrecht Jeugd, locatie Lunetten
Nieuwe Houtenseweg 2
3524 SH Utrecht
Tel. 030 2809 311 (algemeen nummer)

Voor meer informatie over de DGT, kun je contact opnemen met Hanneke Siemens, psychotherapeut/ GZ-psycholoog i.o. tot Klinisch psycholoog. Dat kan telefonisch via 06 - 8211 0783 of h.siemens@altrecht.nl.

Versie augustus 2020