

groep met vier andere jongeren met soortgelijke problemen als jijzelf. Je gaat ook bij de Bascule naar school.

Tegen het eind van de behandeling kijken we of je helemaal klaar bent of dat je nog nazorg nodig hebt. De nazorgbehandeling kan door een eerdere behandelaar buiten de Bascule worden gegeven, maar kan soms ook op de Bascule worden gegeven.

Aanmelden

Om je aan te melden voor deze behandeling heb je een verwijfsbrief van de huisarts nodig. Je kan je vervolgens aanmelden door contact op te nemen met het Centraal Aanmeld- en Informatiepunt van de Bascule. Het Centraal Aanmeld- en Informatiepunt is te bereiken via (020) 890 19 01. Je kan ook een e-mail sturen naar:

cai@debascule.com

Bureau Jeugdzorg, een (huis)arts of een andere hulpverlener uit de GGZ kunnen jou ook aanmelden via het Centraal Aanmeld- en Informatiepunt.

Na de aanmelding nodigen wij jou en je ouders uit voor een oriënterend gesprek. Daarna bespreken we met jou of DGT een behandeling is die bij jouw problemen past, aan welke problemen je wilt gaan werken en of je voldoende gemotiveerd bent voor de behandeling. Met je ouders kijken we welke problemen zij zien en welke hulp zij willen.

Meer informatie

Als je meer wilt weten over deze behandeling dan kan je contact opnemen met een van de psychotherapeuten:

- Rosanne de Bruin,
- Carlijn Bergsma,
- Janet Noorloos,

via telefoonnummer: (020) 890 10 00.

Waar kun je ons vinden?

Dialectische gedragstherapie wordt gegeven bij de zorglijn Emotionele Stoornissen van de divisie Gezondheidszorg van de Bascule.

Bezoekadres: Meibergdreef 5
1105 AZ Amsterdam ZO
Melden bij de receptie op de 0-laag (1^{ste} verdieping)

Postadres: Postbus 303
1115 ZG Duivendrecht
Telefoon: (020) 890 10 00
Fax: (020) 890 10 10
E-mail: info@debascule.com

Wij doen ons best u informatie te bieden die zo compleet, correct, toegankelijk en actueel mogelijk is. Deze folder wordt daarom regelmatig aangepast. Aan de informatie in deze folder kunnen geen rechten worden ontleend.



Dialectische gedragstherapie

Informatie voor jongeren



De Bascule

De Bascule is een organisatie die hulp biedt aan kinderen en jongeren met psychiatrische problemen en/of ontwikkelingsstoornissen. De hulp is niet alleen voor kinderen en jongeren maar ook voor hun ouders en opvoeders. Een van de hulpvormen is dialectische gedragstherapie.

Wat is dialectische gedragstherapie?

Dialectische gedragstherapie (afgekort tot DGT) is een therapie die je helpt om heftige emoties beter in evenwicht te krijgen. Je kan aan verschillende soorten emoties denken: bijvoorbeeld je heel erg somber voelen, verdrietig of wanhopig. Of last hebben van angst. Of boosheid. Je kunt ook denken aan een wisseling van heftige emoties: dan weer blij, dan weer boos, dan weer verdrietig. DGT helpt je om meer grip te krijgen op die heftige emoties door ze te gaan onderzoeken, begrijpen en er beter mee te leren omgaan.

Overspoeld door emoties

In de therapie ga je kijken naar jouw manier van denken in situaties waarbij die heftige emoties spelen. Je leert gaandeweg je manier van denken te veranderen. DGT kan je ook helpen om het gedrag dat veroorzaakt wordt door de heftige emoties, beter onder controle te krijgen. Soms zorgen die emoties ervoor dat je dingen doet die niet goed voor je zijn. Bijvoorbeeld in je bed blijven liggen als je somber bent, je terugtrekken of dingen vermijden als je angstig bent. Drank of drugs gaan gebruiken om die wanhopige of nare gevoelens maar niet te hoeven voelen. Of je kunt jezelf pijn doen (zelfbeschadiging) of dood willen als je je wanhopig, leeg of woedend voelt. Het kan ook dat je te snel ruzie krijgt als je boos bent waardoor relaties met vrienden of je ouders hopeloos mis lopen.

DGT leert je om op een andere manier met die emoties om te gaan, zodat je controle krijgt over het gedrag dat je uiteindelijk schade brengt. De problematiek waar het hier om gaat wordt ook wel samengevat met de term 'borderline persoonlijkheidsstoornis' of 'een beginnende borderlinestoornis'.

De behandeling

DGT bestaat uit zes onderdelen:

1. **Individuele therapie:**
Elke week heb je een afspraak met je therapeut. Je kijkt samen hoe jouw week is verlopen. Je bespreekt situaties die goed gingen en situaties die niet goed gingen. Samen maak je plannen voor de volgende week. Zo werk je stap voor stap aan het verminderen van schadelijk gedrag en het verbeteren van je leven. De gesprekken hou je bij op een dagboekkaart.
2. **Vaardigheidstraining:**
Elke week volg je samen met vier tot zes andere jongeren die dezelfde soort problemen hebben als jij een vaardigheidstraining. In deze training leer je:
 - aandacht te hebben voor hoe je je voelt en wat je denkt,
 - om te gaan met heftige emoties,
 - op een goede manier op te komen voor jezelf en rekening te houden met anderen,
 - om te gaan met crisis zonder de situatie erger te maken.
3. **Telefonische consultatie:**
Wanneer het niet goed met je gaat en je het even niet meer weet, kun je telefonische coaching krijgen. Je kunt dan de crisisdienst van de Bascule bellen, of (in sommige gevallen) je therapeut. De therapeut spreekt dit van tevoren met je af.
4. **Oudergesprekken, gezinsgesprekken en oudercursus:**
Voor je ouders of verzorgers zijn er oudergesprekken en een oudercursus. In de oudercursus horen je ouders wat je in de vaardigheidstraining leert. In de oudergesprekken wordt besproken hoe ze het beste kunnen reageren op jouw problemen. Om goede afspraken te maken met elkaar over hoe jullie de dingen thuis doen, zijn er ook gezinsgesprekken.

5. **Consultatieteam:**
De therapeuten werken niet in hun eentje. Ze maken deel uit van een team van DGT-therapeuten. In dat team overleggen ze over jouw behandeling. Zo zorgen ze er voor dat jij de beste behandeling krijgt die mogelijk is.
6. **Bed op recept:**
Als je het heel moeilijk hebt en de neiging hebt om jezelf te beschadigen of jezelf iets aan te doen, kun je gebruik maken een bed op recept. Je kan dan voor een nacht worden opgenomen op de afdeling voor dag-en-nachtbehandeling. Je therapeut legt je uit hoe dit werkt.

Wat leer je?

- In de therapie leer je je eigen probleemgedrag onderzoeken en veranderen.
- Je leert je denken onderzoeken (je opvattingen en manier van denken) en dit leer je te veranderen.
- DGT is een steunende therapie: het probeert je goede kwaliteiten naar boven te halen.
- Je leert vaardigheden: om beter met jezelf, je emoties en met anderen om te gaan.
- De therapie zoekt een evenwicht tussen accepteren en veranderen: je leert om dingen die je niet kunt veranderen beter te accepteren en verdragen.
- DGT is een samenwerkingstherapie: samen onderzoeken we hoe de problemen in jouw leven in elkaar zitten en kijken wat werkt. Maar we nemen de problemen niet van je over, je bent en blijft zelf verantwoordelijk voor de oplossingen.

Hoe lang duurt het?

Je kan DGT volgen als poliklinische behandeling of als dagbehandeling. Voor beide geldt dat we niet langer behandelen dan nodig is. De *poliklinische* DGT behandeling duurt meestal een half jaar. Als het nodig is kan de behandeling met een half jaar verlengd worden.

Als je de *dagbehandeling* DGT volgt kom je 5 dagen in de week van half 9 tot half 4 naar de Bascule. Je volgt een therapieprogramma in een