

De Bascule

De Bascule is een academisch centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie en jeugdzorg. Wij bieden specialistische jeugdhulp aan kinderen, jongeren en gezinnen met complexe psychische problemen.

Wetenschappelijk onderzoek

De Bascule is een academisch centrum dat samenwerkt met de Vrije Universiteit/VUmc en de Universiteit van Amsterdam/AMC. Samen werken we aan wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van behandelingen. Dit onderzoek is erop gericht om de behandelingen te verbeteren.

Het is mogelijk dat wij u of uw kind vragen om mee te werken aan zo'n onderzoek. Dit is niet verplicht. Het wel of niet meedoen heeft geen invloed op de kwaliteit van de behandeling van uw kind. De gegevens uit wetenschappelijke onderzoeken worden altijd anoniem verwerkt.

Aanmelden

Als u uw kind bij de Bascule wilt laten onderzoeken of behandelen, heeft u een verwijzing nodig. Huisartsen, jeugdartsen, medisch specialisten en medewerkers van een Ouder- en Kindteam, Samen DOEN team, wijk- of jeugdteam, kunnen een kind, jongere of gezin naar de Bascule verwijzen.

Deze verwijzers kunnen via het digitale aanmeldformulier op onze website (www.debascule.com) cliënten bij de Bascule aanmelden.

Voor meer informatie over de aanmeldprocedure kunt u contact opnemen met het Centraal Aanmeld- en Informatiepunt:

Telefoon: (020) 890 19 01
E-mail: cai@debascule.com

Waar kunt u ons vinden?

De Bascule Dialectische gedragstherapie polikliniek / deeltijdbehandeling

Bezoekadres Meibergdreef 5
1115 AZ Amsterdam
Melden bij de receptie op de 0-laag (1^{ste} verdieping)
Postadres Postbus 303
1115 ZG Duivendrecht
Telefoon (020) 890 10 00
E-mail info@debascule.com
Internet www.debascule.com

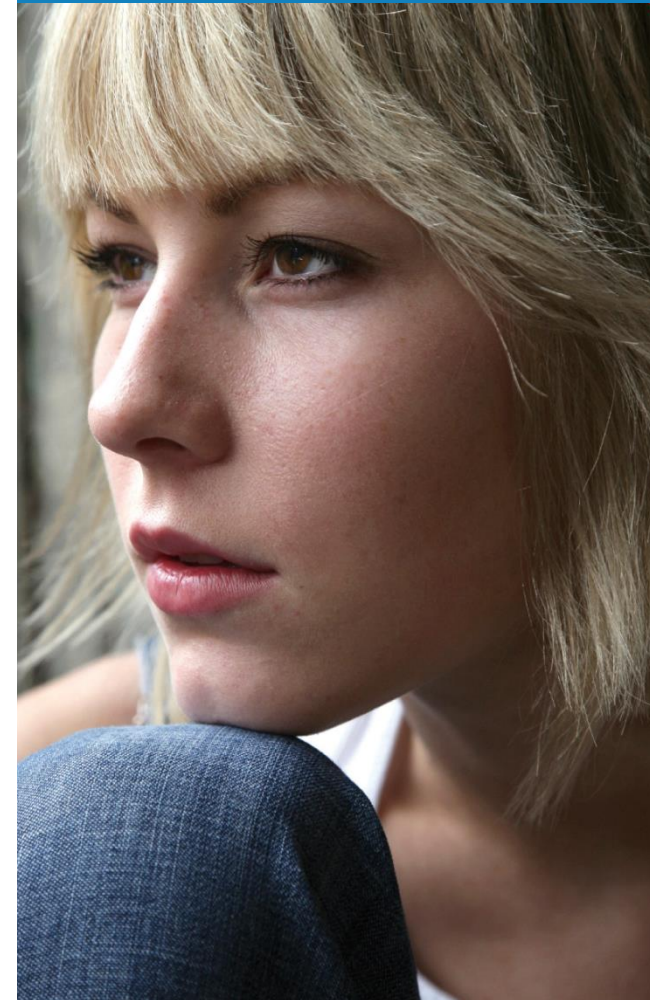


Samen, beter. Daar staan we voor. We werken samen met je ouders en andere deskundigen die bij jou betrokken zijn. Ieder draagt met zijn ervaring en kennis bij aan betere hulp. Samen zetten we ons in om jou en je omgeving de hulp te bieden die nodig is. Zo werken we samen aan jouw herstel. Samen, beter.

*Aan de folder kunnen geen rechten worden ontleend.
Juni 2018*

Dialectische gedragstherapie (DGT-J)

Polikliniek / deeltijdbehandeling



Academisch centrum
voor kinder- en jeugdpsychiatrie

Dialectische gedragstherapie voor jongeren

Wat is dialectische gedragstherapie?

Dialectische gedragstherapie voor jongeren (afgekort tot DG-J) 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.

Overspoeld door emoties

In de therapie ga je kijken naar je manier van denken in situaties waarbij die heftige emoties spelen. Je leert om gaandeweg je manier van denken te veranderen. DGT-J kan je ook helpen om gedrag dat het gevolg is van die 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. Of als je drank of drugs gebruiken om die nare gevoelens maar niet te hoeven voelen. Of wanneer je jezelf beschadigd of doodswensen hebt wanneer je je wanhopig of woedend voelt. Soms krijg je door je heftige emoties te snel ruzie waardoor relaties met vrienden of je ouders mis lopen.

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

De behandeling

DGT-J bestaat uit vijf onderdelen:

1. Individuele therapie:

Elke week heb je een afspraak met je therapeut. Aan de hand van een dagboekkaart, die je zelf bijhoudt, bekijk je samen met de therapeut 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.

2. Vaardigheidstraining:

Elke week volg je, samen met zes andere jongeren die dezelfde 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 je zelf 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 telefonisch 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-J therapeuten. In dat team overleggen ze over jouw behandeling. Zo zorgen

we ervoor dat jij de beste behandeling krijgt die mogelijk is.

Eventueel farmacotherapie

(ondersteuning door medicatie)

Wat leer je?

- In de therapie leer je je eigen probleemgedrag onderzoeken en veranderen.
- Je leert je opvattingen en manier van denken onderzoeken en je leert dit te veranderen.
- DGT-J 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 te verdragen.
- DGT-J 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-J volgen als een poliklinische behandeling of als een deeltijdbehandeling. Voor beide geldt dat we niet langer behandelen dan nodig is. De poliklinische DGT-J behandeling duurt minimaal een half jaar. Als het nodig is, kan de behandeling met een half jaar verlengd worden. Als je de deeltijdbehandeling DGT-J volgt, kom je drie middagen per week van 12.30 tot 16.30 uur naar de Bascule. Je volgt een therapieprogramma in een groep met acht andere jongeren met soortgelijke problemen als jij. Het is soms mogelijk om in de ochtend bij het Altra College naar school te gaan. DGT-J deeltijd duurt maximaal een half jaar. Daarna is er de mogelijkheid om nog een half jaar poliklinische DGT-J te volgen. Na het half jaar