



DIALECTISCHE GEDRAGS- THERAPIE

Dialectische Gedragstherapie (DGT) is een vorm van behandeling die speciaal is ontwikkeld voor mensen die last hebben van emotionele instabiliteit, impulsief en destructief gedrag, en intermenselijke instabiliteit (moeite met relaties). DGT wordt ook toegepast als bovenstaande klachten samengaan met verslaving, autisme, depressie, trauma en eetstoornissen.

BIOSOCIALE THEORIE

De basis van de DGT is de biosociale theorie.

De biologische kant betreft het emotioneel kwetsbare temperament. Een temperament waarmee je wordt geboren en waarbij je sneller negatieve emoties voelt als reactie op prikkels van buitenaf en van binnenuit. Het spanningsniveau bij dit temperament is standaard hoger dan bij mensen zonder dit temperament. Bij een prikkel reageer je snel en heftig en duurt het lang voordat jouw spanning weer

1 *Met omgeving bedoelen we ouders, familie, school, vriendengroep, hulpverlening, etc.

afneemt. Dit temperament hoeft niet te leiden tot problemen. Als een dergelijk temperament in wisselwerking komt met een invaliderende omgeving¹ (de sociale kant) wordt de kans groter dat emotionele ontregeling ontstaat. Een invaliderende omgeving slaagt er niet in het kind/de jongere om te leren gaan met het kwetsbare temperament. Deze aansluiting is ook lastiger te maken bij dit type temperament. Vanuit een invaliderende omgeving worden emoties bijvoorbeeld afgedaan als onterecht of overdreven. Het niet kunnen voldoen aan verwachtingen wordt gezien als een persoonlijkheidstrek ('je bent lui') en de oplossing wordt gepresenteerd als simpel: 'doe gewoon beter je best'. Ingrijpende gebeurtenissen zoals pesten en misbruik zijn tevens (ernstige) vormen van invalidatie. Het kind/de jongere leert niet te kunnen vertrouwen op zijn/haar eigen gevoel en er ontstaat een vaardighedentekort. In de zoektocht de spanning te hanteren, ontstaan er oplossingen als zelfbeschadiging, suïcidaliteit, middelengebruik, niet eten of overmatig eten. Oplossingen die op de korte termijn werken, maar op de langere termijn grote gevolgen hebben voor de ontwikkeling en het leven van de jongere.

VOOR WIE IS DGT GESCHIKT?

Herken je jezelf in wat hier beschreven staat en zou je graag een leven willen opbouwen wat jij de moeite waard vindt om te leven, dan kan DGT mogelijk passend voor je zijn.

Als je aan deze behandeling mee wilt doen, moet je tussen de 15 en 21 jaar oud zijn en bereid zijn om in de eerste plaats te stoppen met het levensbedreigende en destructieve gedrag.

PRETREATMENT

Voordat je start met DGT, vindt er eerst een pretreatment plaats. Deze duurt ongeveer 4 à 5 weken. In deze fase krijgen jij en jouw ouders uitleg over DGT, weten jullie wat er van jullie verwacht wordt en wat jij kunt verwachten van jouw therapeut. Je gaat ervaren hoe DGT werkt en of je een team kunt vormen met jouw individueel therapeut. Na de pretreatment beslis jij of je DGT wilt gaan doen en ook

jouw individueel therapeut beslist dan of hij of zij met jou het DGT contract wilt ondertekenen. Indien jullie beide tekenen, start de DGT. Wordt het contract niet getekend, dan ga je weer terug naar je verwijzer. Om de kans zo groot mogelijk te maken het contract te kunnen ondertekenen, blijft jouw verwijzer betrokken en eerste aanspreekpunt in tijden van crisis tijdens de pretreatment.

DE BEHANDELING

De behandeling bestaat uit zes onderdelen:

- Een wekelijkse vaardigheidstraining in een groep, onder begeleiding van twee trainers.
- Wekelijks individuele therapie.
- Telefonische consultatie. Jouw individuele therapeut is 24/7 bereikbaar voor coaching.
- Systeemtherapie, welke iedere twee weken plaatsvindt met jou en jouw ouders/verzorgers.
- Netwerkttrainingen waarin jouw ouders/verzorgers van jou en de trainers uitleg krijgen over de vaardigheden die jij leert bij de vaardigheidstraining
- De therapeuten werken niet alleen. Zij maken deel uit van een consultatieteam van DGT therapeuten, waarin zij met elkaar overleggen hoe zij zo effectief mogelijk behandeling kunnen geven.

DE DUUR VAN DE BEHANDELING

De DGT duurt 24 weken. In deze 24 weken doorloop je tweemaal de vier modules:

- Mindfulnessvaardigheden
- Intermenselijke effectiviteitsvaardigheden
- Emotieregulatievaardigheden
- Frustratietolerantievaardigheden

Na deze 24 weken volgt een therapiestop van 2 maanden, waarin er geen contact is met het DGT team. In deze twee maanden kun je ervaren welke vaardigheden je al voldoende beheerst, welke zaken je nog wilt leren en of je nog bepaalde ondersteuning hierin nodig hebt.

Het is mogelijk het DGT traject meerdere keren te doorlopen, indien dit effectief is.

Na het DGT traject wordt de verwijzer verzocht eventuele verdere behandeling vorm te geven.

AANMELDING

Om aan te melden voor DGT, is een verwijzing nodig van de huisarts of het wijk- of jeugdteam in jouw gemeente, of van de instelling waar je nu in zorg bent. Deze stuurt de aanmelding naar Yulius Aanmelding & Informatie. Wanneer je meer vragen hebt over DGT kun je contact opnemen met het team van Aanmelding & Informatie. Aanmelding & Informatie is van 9.00-17.00 uur bereikbaar op telefoonnummer 088 405 1111.

YULIUS

Dialectische Gedragstherapie is onderdeel van Yulius Kinder- en Jeugdpsychiatrie. Yulius biedt geestelijke gezondheidszorg, speciaal onderwijs en arbeidstoeleiding aan jong en oud, ongeacht de levensfase. We bieden niet alleen behandeling, begeleiding en speciaal onderwijs, maar ook professionele hulp bij wonen en werken.

INFORMATIE EN AANMELDEN

Yulius is bereikbaar op telefoonnummer 088 40 50 600.

Om je aan te melden kun je het nummer van de afdeling Aanmelding & Informatie bellen: 088 4051111 (ma t/m vr 9.00u-17.00u).

Dit is een uitgave van Yulius
© 02-12-2021



Samen het verschil.
Luisteren. Doen. Ontplooien