Dialectische Gedragstherapie (DGT-j)

Informatie voor jongeren

Heb je last van heftige emoties? Wisselen je emoties vaak? En wil je leren om beter met je emoties om te gaan? DGT-j kan je daarbij helpen. De j staat voor jeugd of jongeren.

Wat is DGT-j?

DGT-j is een therapie waarin je leert om op een andere manier om te gaan met je heftige en wisselende emoties. Je hebt gesprekken en je volgt trainingen. Ook je ouders of verzorgers krijgen gesprekken om met jullie thuissituatie om te leren gaan. Het bijzondere aan DGT-j is dat je zelf veel invloed hebt op wie uit jouw omgeving je betrekt bij je behandeling.

Voor wie is DGT-j

DGT-j is een behandeling voor jongeren tussen de 12 en 23 jaar, die wonen in de regio Amsterdam. Heb jij last van 1 of meer van onderstaande punten?

- De relatie met je ouders of opvoeders is lastig. Je hebt moeite met vriendschappen. Je hebt problemen met mensen.
- Je voelt vaak heftige emoties, of je voelt je leeg.
- Je doet dingen die niet goed voor je zijn. Misschien gebruik je drugs, of je doet jezelf pijn, je blijft te lang in bed liggen, of je bent streng aan het diëten, of je doet iets anders wat niet goed voor je is.

Wat leer je tijdens de behandeling?

Tijdens heftige emoties heb je vaak negatieve gedachten. En je doet dingen waar je achteraf spijt van kan krijgen. In de behandeling leer je om anders te denken. Ook leer je andere manieren om met emoties en pijn om te gaan. Je leert ook dingen accepteren en verdragen die je niet kan veranderen.

Hoe ziet de behandeling eruit?

De behandeling bestaat uit 3 delen. Zo zien die eruit:

1 Voorbereidende fase

In het eerste deel heb je 1-op-1-sessies met een therapeut. Elke sessie bestaat uit een vast programma. Met je therapeut onderzoek je wat jij tijdens de behandeling wil bereiken en wat je daarvoor wil doen. Daarnaast zijn er gesprekken met je (pleeg)ouders of begeleiders. In die gesprekken onderzoeken je ouders apart en samen met jou wat zij willen en kunnen doen om je te helpen bij je behandeling.

De voorbereidingsfase duurt gemiddeld 3 tot 6 maanden. In die periode loopt het contact met je huidige behandelaar/verwijzer gewoon door, zij zijn ook het aanspreekpunt als je crisis ervaart.

Ben je er klaar voor om je gedrag te leren veranderen? En wil je leren om dingen te accepteren die je niet kunt veranderen? Dan kan je door naar de volgende fase.

2 Kernfase

Naast de gesprekken die je al had tijdens de voorbereiding, start je in de kernfase met groepsmodules met jongeren die

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin

ook DGT-j doen. Het is belangrijk dat jij de behandeling minimaal 6 maanden kan en wil volgen.

Vanaf de kernfase wordt het DGT-j-team jouw aanspreekpunt als je crisis ervaart, ook voor ouders. Dat is anders dan in de voorbereidende fase. Dat betekent dat de rol van je verwijzer verandert.

De kernfase bestaat uit de volgende onderdelen:

Individuele therapie

1 maal per week heb je een afspraak van zo'n 50 minuten met jouw therapeut.

Jullie bespreken jouw week. Wat ging er goed? En op welke momenten ging het minder goed? Samen maken jullie plannen voor de volgende week. Zo leer je om anders om te gaan met lastige situaties.

Vaardigheidstraining

1 maal per week heb je een vaardigheidstraining van 1,5 uur.

De training heb je samen met maximaal 6 andere jongeren. In de training leer je om:

- Aandacht te hebben voor wat je voelt en hoe je denkt
- Om te gaan met heftige emoties
- Op een positieve manier op te komen voor jezelf. En om rekening te houden met anderen
- Omgaan met een crisis, zonder de crisis erger te maken

Netwerkvaardigheidstraining

1 maal per 3 weken heb je een training van 2 uur met iemand uit jouw netwerk.

De mensen in jouw omgeving noemen we jouw netwerk. Dat zijn bijvoorbeeld je familieleden, buren, vrienden, klasgenoten en leraren. Jij mag iemand uit jouw netwerk kiezen voor de netwerkvaardigheidstraining. Samen doen jullie oefeningen uit de vaardigheidstraining.

Gesprekken met je (pleeg)ouders of begeleiders

Het is belangrijk dat je effectief leert communiceren met mensen die belangrijk zijn in jouw leven. En dat zij leren hoe zij handig op jou kunnen reageren. Denk bijvoorbeeld aan je (pleeg)ouders, begeleiders en misschien broertjes, zusjes, of andere jongeren. Daarom voer je met hen een aantal gesprekken, samen met je systeemtherapeut. Die gesprekken duren vaak iets langer dan een uur. Het wisselt hoe vaak je die gesprekken hebt. Meestal om de week.

Extra ondersteuning tijdens kernfase

Tijdens de kernfase krijg je extra steun als je dat nodig hebt.

Telefonische coaching

Gaat het niet goed met je en heb je hulp nodig om (nieuwe) crisisvaardigheden in te zetten? Dan kan je jouw therapeut bellen voor ondersteuning. Je therapeut vertelt je op welke tijdstippen dat kan.

Crisishulp

Is je therapeut niet bereikbaar? Ervaar je een crisis? Dan kan je terecht bij 020. Dat is een afdeling van Levvel waar hulpverleners 24 uur per dag, 7 dagen per week, bereikbaar zijn. Als het nodig is, kan je een nachtje bij 020 slapen.

Heb je medicatie nodig?

Met een arts (psychiater) van DGT-j bespreek je of je medicatie gebruikt of nodig hebt.

Aanvullende modules

Je kan kiezen voor extra modules. Je kan zelf kiezen of je die wil volgen. Begin je met een extra module? Dan is het belangrijk dat je hem helemaal afmaakt.

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin

Je bent vrij om te kiezen wat bij jou past, maar committeert je wel voor zes maanden aan de module(s). Aanvullende modules helpen je op een andere manier te ervaren hoe je de DGT vaardigheden in kunt zetten, ook ontdek je wat dit met je doet.

Voorbeelden van aanvullende modules:

- **Psychomotore therapie**
  Je doet in een gymzaal actieve oefeningen en sport- en spelvormen.

- **Beeldende therapie**
  Je gaat creatief aan het werk zoals schilderen en boetseren.

- **Gedragsanalyse**
  Je leert zorgvuldig bij te houden welke gedachtes, gevoelens en gedrag je hebt bij bepaalde gebeurtenissen die je meemaakt.

3 Nazorgfase

Ben je klaar met de behandeling? Dan krijg je nazorg. Dit duurt zo'n 2 a 3 maanden. Samen met je DGT-j-therapeut maak je een plan. Dat plan helpt jou om je nieuwe vaardigheden in te blijven zetten. Ook als je het moeilijk krijgt. Zo kan je vol vertrouwen de toekomst tegemoet.

Tijdens de nazorgfase heb je weer contact met je verwijzer/vorige behandelaar. Diegene helpt jou als je nog hulpvragen hebt.

Locatie – waar is de behandeling?

Meibergdreef 5 in Amsterdam Zuidoost, dat is naast het AMC.

Meld je bij de receptie van Levvel, op de 0-laag (1e verdieping).

Direct aanmelden

Je behandelaar kan je aanmelden als je tussen de 12 en 21 jaar oud bent, de behandeling kan doorlopen tot je 23e. Voor de aanmelding heb je een verwijsbrief nodig. Die schrijft je behandelaar, huisarts, medewerker van het OKT, of een andere verwijzer met een AGB-code. We willen weten wat je hulpvraag is, welke klachten je hebt en – als je dat hebt- informatie over eerdere diagnostiek en behandeling.

Vragen?

Het aanmeldteam kan veel vragen beantwoorden. Als jou dat helpt, brengen zij je in contact met de aanmeldfunctionaris van het DGT-team.

Contactgegevens aanmeldteam Levvel

De verwijsbrief stuur jij of je verwijzer naar het aanmeldteam:

@email
088 054 7001 (werkdagen 08.30 - 12.30 uur)

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin