

Dialectische Gedragstherapie (DGT)

Poliklinische behandeling

Welkom bij Jellinek

Je bent bij Jellinek om van je verslaving aan drugs, alcohol, gokken of iets anders af te komen. Je volgt hiervoor de poliklinische behandeling Dialectische Gedragstherapie. Deze behandeling bestaat uit een Vaardigheidstraining in een groep van 2,5 uur, met daarnaast elke week 1-op-1 gesprekken met je vaste behandelaar. Deze behandelaar is ook 7 dagen per week bereikbaar voor telefonische hulp, zodat je steun kunt krijgen als je in een moeilijke situatie zit. De hele behandeling duurt ongeveer een jaar. Alle behandelingen bij Jellinek zijn rookvrij.

Wat is Dialectische Gedragstherapie?

DGT (Dialectische Gedragstherapie) is bedacht door Marsha Linehan. Deze therapie is bedoeld voor mensen met de diagnose Borderline Persoonlijkheidsstoornis. Bij hen staat vaak negatief of schadelijk gedrag op de voorgrond. DGT is een vorm van gedragstherapie. In de behandeling draait het om twee dingen: accepteren wat er is én werken aan verandering. Door eerst te accepteren, kun je daarna iets veranderen.

Het doel van DGT is dat je meer grip krijgt op je gedrag, gevoelens en gedachten. Je leert beter begrijpen hoe je reageert, denkt en voelt. Ook oefen je met vaardigheden die je helpen om op een handige manier te reageren in moeilijke situaties.

Opbouw van de behandeling

Voorbereidende gesprekken

Voordat je begint met de behandeling, heb je eerst een kennismakingsgesprek. Je krijgt uitleg over de therapie en kunt vragen stellen. In dit gesprek kijken we ook of DGT past bij jouw situatie. Als dat zo is en je wilt starten, kom je op de wachtlijst. Je krijgt dan informatie over hoe lang de wachttijd is.

Verslavingsbehandeling (als dat nodig is)

Voordat je met DGT begint, moet je stoppen met het gebruik van alcohol of drugs. Als dat lastig is, kun je eerst een verslavingsbehandeling volgen. Op de pagina 'behandelingen' vind je meer informatie over de soorten behandelingen. Als je bent gestopt met middelen, kun je starten met DGT. Soms volg je DGT en een verslavingsbehandeling tegelijk. Ook als je tijdens DGT hulp nodig hebt met je middelengebruik, denken we graag met je mee en kunnen we een behandeling starten.

Behandellocatie

Amsterdam Jacob Obrechtstraat 92

Kijk voor meer informatie op jellinek.nl

De behandeling

De behandeling begint met een voorbereidende fase van 6 tot 8 gesprekken. We brengen jouw problemen in kaart, geven uitleg en maken afspraken over de behandeling. Denk aan jouw doelen, de onderwerpen waar we op focussen en hoe telefonische hulp geregeld is.

Daarna start de echte behandeling. Je volgt een vaardigheidstraining in een groep. Je leert dan op het gebied van mindfulness (aandacht voor het moment), omgaan met emoties, omgaan met crisissituaties en omgaan met anderen.

Naast de groepsbijeenkomsten heb je elke week een 1-op-1 gesprek met je vaste behandelaar. Deze behandelaar is ook 7 dagen per week bereikbaar voor telefonische hulp, zodat je steun kunt krijgen als je in een moeilijke situatie zit. De hele behandeling duurt ongeveer een jaar.

Zorg na de behandeling

Als de behandeling klaar is, volgt een periode van twee maanden zonder contact. Je kijkt dan hoe het gaat op eigen kracht. Na die twee maanden is er een afspraak om te bespreken of je nog hulp nodig hebt. Samen kijken we dan of er vervolgstappen nodig zijn.

Voor wie is deze behandeling?

- Je spreekt Nederlands
- Je bent al in behandeling bij Arkin
- Je hebt een diagnose Borderline persoonlijkheidsstoornis (niet ouder dan 5 jaar)
- Je hebt een BMI hoger dan 18
- Je kunt wekelijks deelnemen aan een groepstraining en individuele gesprekken, qua tijd en afstand
- Problemen met middelengebruik staan niet op de voorgrond

Je kunt je zelf aanmelden via het e-mailadres dgt-team@jellinek.nl.

Let op: het is de bedoeling dat je jezelf (eventueel in overleg met je huidige behandelaar) aanmeldt.



Jellinek