

Kliniek Ouder & Kind

Brijder^{PG}

Specialist in verslavingszorg

Voor wie?

Heb je last van heftige emoties zoals verdriet, somberheid, wanhoop, angst, boosheid of een wisseling van heftige emoties (dan weer blij, dan weer boos, dan weer verdrietig) en ondervind je daardoor problemen in het realiseren van een gezond en veilig gezinsklimaat? Dan is een klinische behandeling bij Ouder & Kind mogelijk iets voor jou. Soms zorgen de emoties ervoor dat je dingen doet die niet goed zijn voor jou of je kind. Bijvoorbeeld in bed blijven liggen bij somberheid, terugtrekken of dingen vermijden bij angst, 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 bij wanhopig, leeg of woedend voelen. Het kan ook dat je te snel ruzie krijgt bij boosheid waardoor relaties mis lopen. Bij Kliniek Ouder & Kind kan je werken aan deze problemen. Het is mogelijk om samen met je kind te worden opgenomen. De leeftijd van de kinderen is tussen de 0 en 3 jaar. Ook cliënten die zwanger zijn, kunnen worden opgenomen.

Kliniek Ouder & Kind behandelt vanuit de Dialectische Gedragstherapie (DGT). DGT is een behandeling voor mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis en is ook een helpende behandeling voor mensen met verslavingsproblemen. DGT werd in de jaren '90 ontwikkeld door Marsha M. Linehan in Amerika.

Het behandelprogramma van Kliniek Ouder & Kind is niet geschikt voor mensen met een IQ-bereik onder de 80, een antisociale persoonlijkheidsstoornis, schizofrenie, een bipolaire I stoornis of een ernstige vorm van autisme.

Doel van de behandeling

Het doel van de behandeling is het verkrijgen van meer grip op je denken, doen en voelen, waardoor er meer stabiliteit in je leven komt. Je leert verschillende vaardigheden om effectief en minder schadelijk met emoties om te gaan. Hierdoor verbetert de kwaliteit van leven en is het mogelijk om een veilige opvoedrelatie met je kind op te bouwen. Om een stabiel leven te kunnen leiden en een veilige opvoedomgeving aan je kind te kunnen bieden is een oplettende houding en een heldere geestestoestand nodig. Het gebruik van alcohol en drugs gaat hiermee niet samen. Binnen de Kliniek Ouder & Kind gaan wij dan ook uit van volledige abstinentie van alcohol en drugs. De Kliniek Ouder & Kind is rookvrij. Wij ondersteunen cliënten in het stoppen met roken.

Uitgangspunten DGT

DGT is gebaseerd op de gedachte dat mensen met problemen in het hanteren van emoties adequate vaardigheden missen om op een effectieve manier met hun emoties om te gaan en om teleurstellingen en frustraties te kunnen verdragen. Volgens de biosociale theorie ontstaan de problemen als gevolg van een aangeboren emotionele kwetsbaarheid (snel gevoelig voor prikkels en het hebben van heftige en langdurige emoties) in combinatie met een 'invaliderende' omgeving. Een invaliderende omgeving is een omgeving die geen rekening houdt met deze emotionele kwetsbaarheid en (vaak onbedoeld) de boodschap geeft: 'Zoals jij het voelt, klopt het niet'. Door deze combinatie zal een persoon onvoldoende leren om op de eigen emoties te vertrouwen en wordt ook niet geleerd emoties op een juiste manier te reguleren. In DGT ligt het accent op het verwerven, versterken en onder alle omstandigheden (dus ook bij heftige emoties) kunnen gebruiken van vaardigheden, waarbij tevens aandacht wordt besteed aan wat gewenst en ongewenst gedrag in stand houdt.

Je bent je eigen manager

Het uitgangspunt is dat je als capabele volwassene wordt beschouwd. Je bent in staat om te leren zelf regie over je leven te hebben: je bent je 'eigen manager'. Je bent niet de oorzaak of schuld van je emotionele ontregeling, maar wel de enige die daar vat op kan krijgen en houden. Iedere verbetering is dan ook je eigen verdienste. Je bent zelf verantwoordelijk voor het tijdig vragen om hulp bij bijvoorbeeld dreigende crisis of ontregeling. Het is ook jouw taak om zelf indien nodig je omgeving, inclusief eventuele andere behandelaren op de hoogte te stellen van waar je mee bezig bent en wat je nodig hebt. De behandelaren hebben daarbij een coachende rol en nemen de verantwoordelijkheid niet over.

Familie en naasten

Wij vinden het belangrijk dat je familie en naasten op de hoogte zijn wat je leert en wat de behandeling inhoudt. Jouw belangrijke anderen kunnen op de volgende manieren betrokken worden bij de behandeling:

- Vooraf bij het verkrijgen van de algemene informatie over de behandeling en tijdens het voortraject (pretreatment).
- Tijdens de behandeling op verzoek van jezelf, waarbij tijdens het gesprek de DGT-principes worden gevolgd. De behandelaar zal een coachende rol hebben.
- Deelname aan de informatiebijeenkomsten over de behandeling.

- Samen met jou deelnemen aan DGT Family Systems Training. Dit zijn acht bijeenkomsten waarbij jij en jouw naasten gezamenlijk een DGT training volgen. Deze training wordt aangeboden naast het klinische behandelprogramma.

Behandelprogramma

Het behandelprogramma bestaat uit vaardigheidstrainingen DGT, training opvoedvaardigheden, mindfulnesstrainingen, validatiegroep, module verslaving, rollenspellen intermenselijke vaardigheden en individuele therapie. Coaching op de opvoedvaardigheden en op het toepassen van de geleerde DGT vaardigheden is een belangrijk en centraal onderdeel van de behandeling. Er is aandacht voor dagstructuur en je kunt oefenen met het plannen van activiteiten (agendabeheer). Je leeft samen met de andere cliënten die zijn opgenomen. Er wordt gezamenlijk boodschappen gedaan en gekookt. Ook houd je zelf je kamer en de afdeling schoon. Verder worden er op de afdeling allerlei activiteiten voor jou en je kind georganiseerd. De duur van de klinische behandeling is 25 weken. Gedurende de opname mag je met verlof zodat je kunt oefenen met de geleerde vaardigheden in je eigen leefomgeving.

In de vaardigheidstraining DGT worden de volgende modules behandeld:

- Mindfulness-vaardigheden: deze vaardigheden omvatten het leren bewust observeren en beschrijven van en participeren in datgene wat je meemaakt en ervaart.
- Intermenselijke vaardigheden: deze vaardigheden zijn gericht op het aanleren van sociale vaardigheden en het effectief omgaan met anderen.
- Emotieregulatie-vaardigheden: deze vaardigheden leren je omgaan met en uiten van je emoties.
- Frustratietolerantie-vaardigheden: deze vaardigheden zijn gericht op het accepteren van het hebben van een crisis en het verdragen van pijnlijke ervaringen die bij het leven horen.

Aan alle trainingen zijn huiswerkopdrachten verbonden, die wekelijks in de groep worden besproken. Naast een deel huiswerkbespreking is er een theoretisch deel waarbij nieuwe vaardigheden worden aangeleerd.

Soms is het nodig om eerst een opname op een detoxafdeling te hebben om te ontgiften van alcohol en/of drugs. Een detoxopname is zonder je kind en hoort niet bij het behandelprogramma van de Kliniek Ouder & Kind. Het is mogelijk om aansluitend te worden opgenomen bij de Kliniek Ouder & Kind.

Aanmelden

Als je je wilt aanmelden voor een klinische behandeling bij Kliniek Ouder & Kind, kun je je behandelaar of de huisarts vragen je aan te melden. Wij nemen vervolgens contact met je op.

Wat gebeurt er daarna?

Je hebt een oriënterend gesprek met één van de behandelaren van Kliniek Ouder & Kind. In het oriënterend gesprek krijg je uitleg over de behandeling en wordt een start gemaakt met het in kaart brengen van je problemen en hoe DGT hierbij kan helpen. Ook zal er aandacht zijn voor je motivatie en jouw mogelijkheden om deel te nemen aan het programma. Hierna beslis je of je wilt deelnemen aan het klinisch DGT programma van Ouder & Kind.

Vervolgens start het voortraject (pretreatment). Het deelnemen aan het voortraject betekent niet automatisch dat je ook daadwerkelijk gaat starten met het klinisch DGT programma van Ouder & Kind. Er volgen nog enkele individuele gesprekken waarin het komen tot overeenstemming over de behandeldoelen en over de werkwijze centraal staan. Als er overeenstemming over de behandeling bereikt is, wordt dit schriftelijk vastgelegd in een behandelovereenkomst. Een deel van deze gesprekken vindt plaats tijdens de detoxopname (indien van toepassing) en in de eerste week van de opname binnen Kliniek Ouder & Kind. Na deze eerste week moet er overeenstemming zijn bereikt en het contract zijn ondertekend. Is dit niet het geval, dan stopt de opname.

Werkboek

Tijdens de behandeling wordt er gewerkt met een handleiding: De DGT-vaardigheden. Handleiding voor de vaardigheidstraining dialectische gedragstherapie. Marsha M. Linehan. ISBN 978 90 265 2280 0.

Wij raden je sterk aan dit boek aan te schaffen. Mocht dit lastig voor je zijn, dan kun je dit aangeven tijdens het oriënterend gesprek.

Heb je een vraag?

Wil je een vraag aan ons stellen of een cliënt aanmelden?

Neem dan contact met ons op via ouderenkind@brijder.nl of 088 3583247.

Voor meer informatie kun je ook terecht op onze website: www.brijder.nl