



HYPE (Helping Young People Early)

Behandelprogramma voor jongeren (12-23 jaar)
met (kenmerken van) een borderlinepersoonlijkheidsstoornis

Informatie voor jongeren

Als je borderline hebt, of kenmerken van borderline, ben je kwetsbaar op vier gebieden:

- **Je emoties:** Deze kunnen snel oplopen. Je weet soms niet goed wat je precies voelt of wat die intense emoties heeft uitgelokt. Op andere momenten kun je je leeg voelen;
- **Je gedrag:** Je hebt je eigen gedrag niet altijd in de hand. Daardoor doe je geregeld dingen zonder dat je hebt nagedacht over de gevolgen voor jezelf of anderen. Het kan daarbij gaan om schadelijke of riskante acties;
- **Wie je bent:** Je weet vaak niet wie je bent. Je merkt dat je erg kan wisselen in je gedrag of in je gevoel over jezelf;
- **Vriendschappen of relaties:** Vriendschappen of relaties goed houden is lastig. Je voelt je bijvoorbeeld snel afgewezen of je vertrouwt anderen niet.

Hoe komt het en hoe kan het anders

Vaak bestaan je klachten al langere tijd en merk je dat je steeds in dezelfde patronen vastloopt. Het lukt je bijvoorbeeld niet goed om met je emoties om te gaan, relaties en vriendschappen lopen vaak mis, je komt snel in conflicten terecht of durft niet goed voor jezelf op te komen. Daardoor is het soms moeilijk om werk of studie vol te houden. Bij HYPE onderzoek je hoe het komt dat je steeds opnieuw vastloopt en denk je na over hoe het anders kan.

Doel van de behandeling

Het doel van de behandeling is je problemen beter begrijpen, patronen onderzoeken in je relatie tot anderen en tot jezelf en oefenen met nieuwe patronen die wel werken. Deze patronen teken je samen met je behandelaar uit op papier. Bij de start van je behandeling stellen we samen doelen op die voor jou belangrijk zijn en die jij in de behandeling wilt gaan bereiken.

Hoe en hoe vaak?

De behandeling bestaat uit maximaal 16 psychotherapie sessies (Cognitieve Analytische Therapie), in combinatie met gezinsgesprekken en gesprekken gericht op praktische ondersteuning bij school, werk of andere voor jou belangrijke zaken. Zo kunnen er bijvoorbeeld, in overleg met jou, gezamenlijke gesprekken plaatsvinden met jou en een vriend/vriendin. Daarnaast is er de mogelijkheid om met de psychiater van het team te overleggen, bijv. over medicatie gebruik en is er ondersteuning mogelijk in een eventuele crisissituatie. Tijdens de behandeling binnen HYPE heb je één gesprek per week. Na afloop van de behandeling is er een vervolg van 6 maanden, waarin je maximaal 4 gesprekken kunt hebben om de zaken te bespreken waar je tegenaan loopt bij het in de praktijk brengen van wat je hebt geleerd.

Iets voor jou?

Denk je dat HYPE iets voor jou is of wil je meer informatie? Je huisarts, centrum voor Jeugd en Gezin of je huidige behandelaar kan je voor HYPE aanmelden. Als ook het HYPE-team denkt dat HYPE een goede behandeling voor jou is, worden jij en je ouders en/of verzorgers uitgenodigd voor een gesprek. In dit gesprek krijg je meer informatie over HYPE en hebben we het over mogelijke doelen voor de behandeling. Na dit gesprek bepalen we samen of je kunt starten.



AANMELDEN EN MEER INFORMATIE

Voor aanmelding ga naar www.kenterjeugdhulp.nl en klik op de aanmeldknop.

Er is elke maandagochtend tussen 9:30 en 10:00 uur de mogelijkheid voor een online Consultatie.

Aanmelding via mail hype@kenterjeugdhulp.nl

Ook voor meer informatie, neem contact op met hype@kenterjeugdhulp.nl of mail naar

Tamara Mes, GZ-psycholoog tamarames@kenterjeugdhulp.nl of

Irene Loomans, gezinsbegeleider ireneloomans@kenterjeugdhulp.nl

Meer informatie over HYPE: zie onze website www.kenterjeugdhulp.nl