

Literatuur

- American Association of Child and Adolescent Psychiatry (2001). Practice parameter for the assessment and treatment of children and adolescents with suicidal behavior. *Journal of the American Association of Child and Adolescent Psychiatry*, 40, 7 supplement.
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, fourth edition, text revision*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- Andrea, H. & Verheul, R. (2009). Categoriële classificatie, epidemiologie en comorbiditeit. In E.H.M. Eurelings-Bontekoe, R. Verheul en W.M. Snellen (red.), *Handboek Persoonlijkheidspathologie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Arntz, A., Hoorn, M. van den, Cornelis, J., Verheul, R., Bosch, W.M. van den & Bie, A.J. de (2003). Reliability and validity of the borderline personality disorder severity index. *Journal of Personality Disorders*, 17 (1), 45-59.
- Arrindell, W.A. & Ettema, J.H.M. (1986). *Klachtenlijst (SCL-90)*. Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Assendorpf, J.B. & Aken, M.A.G. van (2003). Validity of Big Five personality judgements in childhood: A 9 year longitudinal study. *European Journal of Personality*, 17, 1-17.
- Backer, H.S., Miller, A.L., & Bosch, L.M.C. van den (2009). Dialectische gedragstherapie bij adolescenten; een literatuuronderzoek. *Tijdschrift voor psychiatrie*, 51 (1), 31-41.
- Battle, C.L., Shea, M.T., Johnson, D.M., Yen, S., Zlotnick, C., Zanarini, M.C. et al. (2004). Childhood maltreatment associated with adult personality disorders: Findings from the collaborative longitudinal personality disorder study. *Journal of Personality Disorders*, 18, 193-211.
- Beck, A., Freeman, A., & Davis, D. (2003). *Cognitive therapy of personality disorders*. New York: Guilford.
- Becker, D.F., Grilo, C.M., Edell, W.S., & McGlashan, T.H. (2000). Comorbidity of borderline personality disorder with other personality disorders in hospitalized adolescents and adults. *American Journal of Psychiatry*, 157, 2011-2016.
- Becker, D.F., Grilo, C.M., Morey, L.C., Walker, M.L., Edell, W.S., & McGlashan, T.H. (1999). Applicability of personality disorder criteria to hospitalized adolescents: Evaluation of internal consistency and criterion overlap. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38, 200-205.
- Bernstein, D.P., Cohen, P., Skodol, A., Bezirgianian, S., & Brook, J.S. (1996). Childhood antecedents of adolescent personality disorders. *American Journal of Psychiatry*, 153, 907-913.
- Bernstein, D.P., Cohen, P.C. & Velez, C.N. (1993). Prevalence of stability of the DSM-III-R personality disorders in a community based survey of adolescents. *American Journal of Psychiatry*, 150, 1237-1243.
- Beurs, E. de & Zitman, F. (2005). *De Brief Symptom Inventory (BSI). De betrouwbaarheid en validiteit van een handzaam alternatief voor de SCL-90*. Leiden: LUMC.

- Bohus, M., Haaf, B., Simms, T., Limberger, M.F., Schmahl, C., Unckel, C., Lieb, K., & Linehan, M.M. (2004). Effectiveness of inpatient dialectical behavioral therapy for borderline personality disorder: a controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 487-499.
- Bosch, L.M.C. van den (2007). Valideren, een vak apart. *Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie*, 45 (4).
- Bosch, L.M.C. van den (2011). *Vaardigheidstraining voor familie en vrienden*. Oegstgeest: CSP, interne uitgave.
- Bosch, L.M.C. van den, Koeter, M.W.J., Stijnen, T., Verheul, R., & Brink, W. van den (2005). Sustained efficacy of Dialectical Behavior Therapy for Borderline Personality Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1231-1241.
- Bosch, L.M.C. van den & Meijer, S.B. (2007). Dialectische gedragstherapie bij borderline persoonlijkheidsstoornissen. In L.M.C. van den Bosch, S.B. Meijer, & H.S. Backer (red.), *Handboek dialectische gedragstherapie*. Amsterdam: Harcourt Assessment.
- Bradley, R., Zittel Conklin, C., & Westen, D. (2005). The borderline personality diagnosis in adolescents: gender differences and subtypes. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 46 (9), 1006-1019.
- Bridge, J.A., Goldstein, T.R., & Brent, D.A. (2006). Adolescent suicide and suicidal behavior. *Journal of Child and Adolescent Psychology and Psychiatry* 47 (3/4), 372-394.
- Bruin, R.M. de (2011). Van de regen in de drup. Over het opnemen van suïcidale adolescenten met borderline persoonlijkheidsproblematiek. *Kind en Adolescent Praktijk*, 10 (1), 4-12.
- Centraal Bureau voor Statistiek (2012). <http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=7022GZA> of: <http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=7022GZA&D1=0,5-11&D2=0&D3=a&D4=50,55-16&HD=110817-1512&HDR=G1,G2&STB=T,G3>, augustus 2012.
- Chanen, A.M., Jackson, H.J., McGorry, P.D., Allot, K.A., Clarkson, V., & Yuen, H.P. (2004). Two year stability of personality disorder in older adolescent outpatients. *Journal of Personality Disorders*, 18 (6), 526-541.
- Chanen, A.M., Jovev, M., Djaja, D., McDougall, E., Pan Yuen, H., Rawlings, D., & Jackson, H. (2008). Screening for borderline personality disorder in outpatient youth. *American Journal of Personality Disorders*, 22 (4), 353-364.
- Chanen, A.M., Jovev, M., & Jackson, H. (2007). Adaptive functioning and psychiatric symptoms in adolescents with borderline personality disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68 (2), 297-306.
- Chanen, A.M. & McCutcheon, L.K. (2008). Personality disorder in adolescence: The diagnosis that dare not speak its name. *Personality and Mental Health*, 2, 35-41.
- Cierpka, M. & Reich, G. (2000). Familientherapie bei Patienten mit Borderline-Persönlichkeitsstörungen. In O.F. Kernberg, R. Sachsse, & B. Dulz (Eds.), *Handbuch der Borderline-Persönlichkeitsstörung* (613-623). Stuttgart: Schattauer.
- Clarkin, J.F., Levy, K.N., Lenzenweger, M.F., & Kernberg, O.F. (2007). Evaluating three treatments for Borderline Personality Disorder: A multiwave study. *American Journal of Psychiatry*, 164 (6), 922-928.

- Clercq, B. de, Fruyt, F. de, Leeuwen, K. van, & Mervielde, I. (2006). Structure of maladaptive personality traits in childhood: a step toward an integrative developmental perspective for DSM-V. *Journal of Abnormal Psychology*, 115 (4), 639-657.
- Cohen, P., Crawford, T.N., Johnson, J.G., & Kasen, S. (2005). The children in the community study of developmental course of personality disorder. *Journal of Personality Disorders* 19 (5), 466-486.
- Cole, M. & Cole, S.R. (1996). *The development of children*. New York: W.H. Freeman & Company.
- Cooney, E., Davis, K., Thompson, P., Wharewera-Mika, J., & Stewart, J. (2010). *Feasibility of evaluating DBT for self-harming adolescents: a small randomized controlled trial*. Auckland, Nieuw Zeeland: Te Pou, The National Centre of Mental Health Research.
- Crone, E. (2008). *Het puberende brein. Over de ontwikkeling van de hersenen in de unieke periode van de adolescentie*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Crowell, S.E., Beauchaine, T.P., Linehan, M.M. (2009). A biosocial developmental model of Borderline Personality: Elaborating and extending Linehan's theory. *Psychological Bulletin*, 135 (3), 495-510.
- Decuyper, M. & Fruyt, F. de (2011). Kille, niet-emotionele trekken in de adolescentie: een dimensionale benadering. *Tijdschrift voor orthopedagogiek, kinderpsychiatrie en klinische kinderpsychologie*, 36, 18-29.
- Dool, G. van den & Hoffman, P.D. (2007). DGT bij BPS: de familie. In L.M.C. van den Bosch, S.B. Meijer, & H.S. Backer (red.), *Handboek dialectische gedragstherapie*. Amsterdam: Harcourt Assessment BV.
- Durrett, C. & Westen, D. (2005). The structure of axis II disorders in adolescence: a cluster- and factor-analytic investigation of DSM-IV categories and criteria. *Journal of Personality Disorders*, 19 (4), 440-461.
- Emmerik, C. van & Bosch, L.M.C. van den (2010). Het therapeuten consultatie team bij Dialectische Gedragstherapie. *PsychoPraktijk*, 2 (6), 18-22.
- Eussen, M. & Franzen, T. (2007). Automutilatie bij jongeren. *Kind en Adolescent Praktijk*, 1, 24-32.
- Feenstra, D.J., Busschbach, J.J.V., Verheul, R., & Hutsebaut, J. (2011). Prevalence and comorbidity of Axis I and Axis II disorders among treatment refractory adolescents admitted for specialized psychotherapy. *Journal of Personality Disorders* 25 (6), 842-850.
- Feenstra, D. & Hutsebaut, J. (2009). Persoonlijkheidsstoornissen bij adolescenten. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 35, 193-206.
- Fleischhaker, C., Böhme, R., Sixt, B., Brück, C., Schneider, C., & Schulz, E. (2011). Dialectical Behavioral Therapy for adolescents (DBT-A): a clinical trial for patients with suicidal and self-injurious behavior and borderline symptoms with one-year follow-up. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 5, 3.
- Fleischhaker, C., Munz, M., Böhme, R., Sixt, B., & Schulz, E. (2006). Dialektisch-Behaviorale Therapie für Adoleszente (DBT-A) - eine Pilotstudie zur Therapie von Suizidalität, Parasuizidalität und selbstverletzenden Verhaltensweisen bei Patientinnen mit Symptomen einer Borderlinestörung. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 34 (1), 15-27.

- Freeman, A. & Reinecke, M.A. (2007). *Personality disorders in childhood and adolescence*. Hoboken: Wiley & Sons.
- Fruzzetti, A.E., Santisteban, D.A., & Hoffman, P.D. (2007). Dialectical behavior therapy with families. In L.A. Dimeff & K. Koerner (Eds.), *Dialectical behavior therapy in clinical practice. Applications across disorders and settings* (222-244). New York: Guilford Press.
- Gaag, M., van der Werf, J. van der, Wunderink, L., Malda, A., & Klaassen R. (2008). *CAARMS, Comprehensive Assessment of At Risk Mental States* (Nederlandstalige versie). Interne publicatie Rivierduinen.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (1999). *Handleiding Vragenlijst 'omgaan met gebeurtenissen'* (CERQ). Universiteit Leiden.
- Gemert, T.M. van, Ringrose, H.J., Schuppert, H.M., & Wiersema, H.M. (2009a). *Emotieregulatietraining (ERT), een programma voor adolescenten met emotieregulatieproblemen*. Amsterdam: Boom.
- Gemert, T.M. van, Schuppert, H.M., & Wiersema, H.M. (2009b). *Emotieregulatietraining (ERT), een programma voor adolescenten met emotieregulatieproblemen – handleiding voor therapeuten*. Amsterdam: Boom.
- Giesen-Bloo, J., Dyck, R. van, Spinhoven, P., Tilburg, W. van, Dirksen, C., Asselt, T. van, Kremers, I., Nadort, M., & Arntz, A. (2006). Outpatient psychotherapy for borderline personality disorder: randomized trial of schema-focused therapy vs transference-focused psychotherapy. *Archives of General Psychiatry*, 63, 649-658.
- Gould, M.S. Greenberg, T., Velting, D.M., & Shaffer, D. (2003). Youth suicide risk and preventive interventions: a review of the past 10 years. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42 (4), 386-405.
- Grilo, C.M., Becker, D.F., Fehon, D.C., Walker, M.L., Edell, W.S., & McGlashan, T.H. (1996). Gender differences in personality disorders in psychiatrically hospitalized adolescents. *American Journal of Psychiatry*, 153, 1089-1091.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2006). *ACT, een experiëntiële weg naar gedragsverandering*. Amsterdam: Harcourt Assessment BV.
- Heerma, A.S. (2009). *Richtlijn Omgaan met suicidaliteit bij kinderen en jongeren*. Amsterdam: Bascule, interne uitgave.
- Helgeland, M.I. & Torgersen, S. (2004). Developmental antecedents of borderline personality disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 45, 138-147.
- Hoffer, C. (2009). *Psychische ziekten en problemen onder allochtone Nederlanders: beleving en hulpzoekgedrag*. Assen: Van Gorcum.
- Hondius, A.J.K., Zijderhoudt, R.H., & Honig, A. (2005). Wilsonbekwaamheid vaststellen. Een casus en een stappenplan. *Maandblad Geestelijke Volksgezondheid*, 6, 597-607.
- Hultén, A., Wasserman, D., Hawton, K., Jiang, G.-X., Salander-Renberg, E., Schmidtke, A., Bille-Brahe, U., Bjerke, T., Kerkhof, A., Michel, K., & Querejeta, I. (2000). Recommended care for young people (15-19 years) after suicide attempts in certain European countries. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 9, 100-108.
- Hutsebaut, J. (2009). Persoonlijkheidsstoornissen bij adolescenten. In E.H.M. Eurelings-Bontekoe, R. Verheul & W.M. Snellen (red.), *Handboek persoonlijkheidspathologie* (539-562). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

- Hutsebaut, J., Catthoor, K., Op 't Veld, N.J.M., & Hartman-Faber, S.H. (2007). Borderline persoonlijkheidsstoornis bij jeugdigen. In F. Verheij, F.C. Verhulst, & R.F. Ferdinand (Eds.), *Kinder- en Jeugdpsychiatrie. Behandeling en Begeleiding* (371-396). Assen: Van Gorcum.
- James, A.C., Taylor, A., Winmill, L., & Alfoadari, K. (2008). A preliminary community study of dialectical behavior therapy (DBT) with adolescent females demonstrating persistent, deliberate self-harm (DSH). *Child and Adolescent Mental Health*, 13, 148-152.
- Johnson, D.M., Shea, M.T., Yen, S., Battle, C.L., Zlotnick, C., Sanislow, C.A., Grilo, C.M., Skodol, A.E., Bender, D.S., McGlashan, T.H., Gunderson, J.G., & Zanarini, M.C. (2003). Gender differences in borderline personality disorder: findings from the Collaborative Longitudinal Personality Disorders Study. *Comprehensive Psychiatry*, 44, 284-292.
- Johnson, J.G., Bromley, E., & McGeoch, P.G. (2005). Role of childhood experiences in the development of maladaptive and adaptive personality traits. In: J.M. Oldham, A.E. Skodol, & D.S. Bender (Eds.), *Textbook of Personality Disorders*, Washington D.C.: The American Psychiatric Publishing.
- Johnson, J.G., Chen, H., & Cohen, P. (2004). Personality disorder traits during adolescence and relationships with family members during the transition to adulthood. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72 (6), 923-932.
- Johnson, J.G., Cohen, P., Skodol, A.E., Oldham, J.M., Kasen, S., & Brook, J.S. (1999). Personality disorders in adolescence and risk of major mental disorders and suicidality during adulthood. *Archives of General Psychiatry*, 56, September.
- Johnson, J.G., Cohen, P., Smailes, E.M., Skodol, A.E., Brown, J., & Oldham, J.M. (2001). Childhood verbal abuse and risk for personality disorders during adolescence and early adulthood. *Comprehensive Psychiatry*, 42, 16-23.
- Johnson, J.G., Smailes, E., Cohen, P., Brown, J., & Bernstein, D.P. (2000). Associations between four types of childhood neglect and personality disorder symptoms during adolescence and early adulthood: findings of a community-based longitudinal study. *Journal of Personality Disorders*, 14, 171-187.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Handboek meditatief ontspannen. Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress*. Haarlem: Altamira-Becht.
- Kasen, S., Cohen, P., Skodol, A.E., First, M.B., Johnson, J.G., Brook, J.S., & Oldham, J.M. (2007). Comorbid personality disorder and treatment use in a community sample of youth: a 20 year follow up. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 115 (1), 56-65.
- Kasen, S., Cohen, P., Skodol, A.E., Johnson, G.J., & Brook, J.S. (1999). Influence of child and adolescent psychiatric disorders on young adult personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 156 (10), October.
- Koons, C.R., Robins, C.J., Tweed, J.L., Lynch, T.R., Gonzalez, A.M., Morse, J.Q., Bishop, G.K., Butterfield, M.I., & Bastian, L.A. (2001). Efficacy of Dialectical Behavior Therapy in women veterans with Borderline Personality Disorder. *Behavior Therapy*, 32, 371-390.
- Koudstaal, J.A., Norder, M., & Meijer, M. (2011). *NetwerkVaardigheidstraining*. Leiden: Curium-LUMC, interne uitgave.
- Landelijk Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie. WGBO Juridische Wegwijzer. www.kenniscentrum-kjp.nl/nl/clienten/praktisch/Juridische_wegwijzer.html (Augustus 2012).

- Landelijke Stuurgroep Multidisciplinaire Richtlijnontwikkeling in de GGZ (2008). Multidisciplinaire Richtlijn Persoonlijkheidsstoornissen. Richtlijn voor de diagnostiek en behandeling van volwassen patiënten met een persoonlijkheidsstoornis. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Lavan, H. & Johnson, J.G. (2002). The association between axis I and II psychiatric symptoms and high-risk sexual behavior during adolescence. *Journal of Personality Disorders*, 16, 73-94.
- Leest, P.F. van (2001). Persoonlijkheidsmeting bij allochtone volwassenen. In N. Bleichrodt & F. van de Vijver, (red.), *Diagnostiek bij allochtonen; mogelijkheden en beperkingen van psychologische tests*. Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Levy, K.N., Becker, D.F., Grilo C.M. en anderen (1999). Concurrent and predictive validity of the personality disorder diagnosis in adolescent inpatients. *American Journal of Psychiatry*, 156 (10), 1522-1528.
- Linehan, M.M. (1993a). Skills training manual for treating borderline personality disorder. New York: Guilford Press.
- Linehan, M.M. (1993b). Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York: Guilford Press.
- Linehan, M.M. (1996). Borderline persoonlijkheidsstoornis. Handleiding voor training en therapie. Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Linehan, M.M. (2002). Dialectische gedragstherapie bij borderline persoonlijkheidsstoornis. Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Linehan, M.M., Armstrong, H.E., Suarez, A., Allmon, D., & Heard, H.L. (1991). Cognitive-Behavioral Treatment of chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry*, 48, 1060-1064.
- Linehan, M.M., Comtois, K.A., Murray, A.M., Brown, M.Z., Gallop, R.J., Heard, H.L., Korslund, K.E., Tutek, D.A., Reynolds, S.K., & Lindeboim, M. (2006). Two-year randomized controlled trial and follow-up of Dialectical Behavior Therapy vs Therapy by experts for suicidal behaviors and borderline personality disorder. *Archives of General Psychiatry*, 63, 757-766.
- Linehan, M.M., Heard, H., & Armstrong, H.E. (1993). Naturalistic follow-up of a behavioral treatment for chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry*, 50, 971-974.
- Lynch, T.R., Chapman, A.L. Rosenthal, M.Z., Kuo, J.R., & Linehan, M.M. (2006). Mechanisms of change in behaviour therapy: Theoretical and empirical observations. *Journal of clinical psychology*, 62 (4), 459-480.
- McCauley, E., Pavlidis, K. & Kendall, K. (2001). Developmental precursors of depression: The child and the social environment. In I.M. Goodyer (Ed.), *The depressed child and adolescent* (46-78). Cambridge: Cambridge University Press.
- McCloskey, G., Kane, P., Champ Morera, C., Gipe, K., & McLaughlin, A. (2007). Assessment of personality disorders in childhood. In A. Freeman & M.A. Reinecke (Eds.), *Personality Disorders in Childhood and Adolescence*. New York: John Wiley & Sons.
- McMain, S.F., Links, P.S., Gnam, W.H., Guimond, T., Cardish, R.J., Korman, L., & Streinert, D.L. (2009). A randomized trial of Dialectical Behavior Therapy versus general

- psychiatric management for Borderline Personality Disorder. *American Journal of Psychiatry*, 166 (12), 1365-1374.
- Meijer, M. (2006). *Handboek kinderen en adolescenten*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
 - Meijer, M. & Treffers, A. (1996). Borderline persoonlijkheidsstoornissen en identiteitsstoornis bij adolescenten. In J. Sanders-Woudstra, F. Verhulst & H. de Witte (red.), *Kinder- en Jeugdpsychiatrie, psychopathologie en Behandeling I*. Assen: Van Gorcum.
 - Meijer, S. & Bosch, L.M.C. van den (2011). *Dialectische gedragstherapie. Vademecum. Blijven zoeken naar balans*. Amsterdam: Pearson Assessment and Information.
 - Messer, J.M. & Fremouw, W.J. (2008). A critical review of explanatory models for self-mutilating behaviors in adolescents. *Clinical Psychology Review*, 28, 162-178.
 - Miller, A.L. (1999). Dialectical Behavior Therapy: A new treatment approach for suicidal adolescents. *American Journal of Psychotherapy*, 53 (3), 413-417.
 - Miller, A.L., Muehlenkamp, J.J., & Jacobson, C.M. (2008). Fact or fiction: Diagnosing borderline personality disorders in adolescents. *Clinical Psychology Review*, 28, 969-981.
 - Miller, A.L., Rathus, J.H., DuBose, A.P., Dexter Mazza, E.T., & Goldklang, A.R. (2007). In L.A. Dimeff & K. Koerner (Eds.), *Dialectical behavior therapy in clinical practice. Applications across disorders and settings* (245-263). New York: Guilford Press.
 - Miller, A.L., Rathus, J.H., & Linehan, M.M. (2007). *Dialectical behaviour therapy with suicidal adolescents*. New York: Guilford Press.
 - Miller, T.R. & Taylor, D.M. (2005). Adolescent suicidality: Who will ideate, who will act? *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 35 (4), 425-435.
 - Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Wet op de geneeskundige behandelingsovereenkomst (WGBO); www.rbng.nl/userfiles/file/wetten/WGBO.pdf (Augustus 2012).
 - Muehlenkamp, J.J. & Gutierrez, P.M. (2004). An investigation of differences between self-injurious behavior and suicide attempts in a sample of adolescents. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 34 (1), 12-23.
 - Muller, N. & Bakker-van Zeil, T. (2009). Oog voor de ouders: Diagnostiek van de hechtingsrelatie tussen ouders en kinderen en het mentaliserend vermogen van ouders. *Tijdschrift Kinder en Jeugdpsychotherapie*, 36 (3), 65-79.
 - Muller, N., Kate, C. ten, & Eurelings-Bontekoe, L. (2009). Internaliserende problematiek in de kindertijd als risicofactor voor de ontwikkeling van persoonlijkheidspathologie op latere leeftijd. In E.H.M. Eurelings-Bontekoe, R. Verheul, & W.M. Snellen (red.), *Handboek persoonlijkheidspathologie* (63-72). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
 - Newton-Howes, G., Tyrer, P., North, B., & Yang, M. (2008). The prevalence of personality disorder in schizophrenia and psychotic disorders systematic review of rates and explanatory modeling. *Psychological Medicine*, 38, 1075-1082.
 - NICE: National Institute for Health and Clinical Excellence in the UK (2009). *Borderline persoonlijkheidsstoornis*. Londen: NICE-richtlijn 78.
 - Nielsen-Brouwer, J.T. & Riele, Y.L.M. te (2007). Dialectische therapie en mindfulness. In: L.M.C. van den Bosch, S.B. Meijer, & H.S. Backer (red.), *Handboek dialectische gedragstherapie*. Amsterdam: Harcourt Assessment.

- Niessen, J. (2011). DGT-behandeling bij jongeren met een borderline persoonlijkheidsontwikkeling op een ambulante afdeling. *Kinder- & Jeugdpsychotherapie*, 38, 4-19.
- Nock, M.K. & Prinstein, M.J. (2005). Contextual features and behavioral functions of self-mutilation among adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 114 (1), 140-146.
- Noorloos, J.R. (2012a). Op zoek naar perspectief: Pilot-onderzoek naar Dialectische Gedragstherapie voor jongeren met een borderline persoonlijkheidsstoornis. Lezing op lustrumcongres VKJP, april 2012.
- Noorloos, J.R. (2012b, in press). Diagnostiek en indicatiestelling bij adolescenten met een borderline persoonlijkheidsstoornis. *Kind en Adolescent Praktijk*.
- Noorloos, J.R. & Huijgen, C. (2010). Richtlijn diagnostiek en indicatiestelling borderline persoonlijkheidsstoornis bij adolescenten. Amsterdam: de Bascule, interne publicatie.
- Paris, J. & Zweig-Frank, H. (2001). A 27-year follow-up of patients with borderline personality disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 42 (6), 482-487.
- Pijnenburg, H. (2007). *Oudercursus DGT voor jongeren*. Amsterdam: de Bascule, interne publicatie.
- Ploeg, J.D. van der & Scholte, E.M. (2008). *Gezinsvragenlijst (GVL). Handleiding*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Rathus, J.H. & Miller, A.L. (2002). Dialectical Behavior Therapy adapted for suicidal adolescents. *Suicide and Life-Threatening Behavior* 32 (2), 146-157.
- Reekum, A. van & Berkhout, J. (2009). Een zorgprogramma voor persoonlijkheidsstoornissen en aanverwante persoonlijkheidsproblemen. In E.H.M. Eurelings-Bontekoe, R. Verheul, & W.M. Snellen (red.), *Handboek persoonlijkheidspathologie* (539-562). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Reijmers, E.T.M. (2008). Taxatie als interventie. In A. Savenije, M.J. van Lawick, & E.T.M. Reijmers (red.), *Handboek Systeemtherapie*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Roberts, B.W. & Delvecchio, W.F. (2000). The rankorder consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 126, 3-25.
- Robins, C.J., Schmidt, H., & Linehan, M.M. (2004). Dialectical Behavior Therapy: Synthesizing radical acceptance with skillful means. In S.C. Hayes, V.M. Follette, & M.M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.
- Rossouw, T.I., & Fonagy, P. (2012). Mentalization based treatment for self-harm in adolescents: A randomized control trial. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 51 (12), 1304-1313.
- Schmid, M. & Libal, G. (2010). Zur Familientherapeutischen Arbeit mit Jugendlichen, die unter einer Borderlinepersönlichkeitsstörung leiden. *Kontext*, 41 (1), 12-43.
- Schreurs, P.J.G., Willige, G. van de, Brosschot, J.F., Tellegen, B., & Graus, G.M.H. (1993). *Handleiding Utrechtse Coping Lijst UCL* (herziene versie). Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Schuppert, H.M., Giesen-Bloo, J., Gemert, T.G. van, Wiersema, H.M., Minderaa, R.B., Emmelkamp, P.M.G., & Nauta, M.H. (2009). Effectiveness of an emotion regulation group training for adolescents - a randomized controlled pilot study. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16, 467-478.

- Schuppert, H.M., Nauta, M.H., & Giesen-Bloo, J. (2007). *Borderline Personality Disorder Severity Index – IV – adolescent and parent version*. Groningen, Accare: unpublished manual.
- Serman, N., Johnson, J.G., Geller, P.A., Kanost, R.E., & Zacharapoulou, H. (2002). Personality disorders associated with substance abuse among American and Greek adolescents. *Adolescence*, 37, 841-854.
- Sharp, C. & Bleiberg, E. (2007). Personality disorders in children and adolescents. In A. Martin & F.R. Volkmar (Eds.), *Lewis's child and adolescent psychiatry: a comprehensive textbook* (680-691). Philadelphia etc.: Wolters Kluwer / Lippincott Williams & Wilkins.
- Sharp, C., Williams, L.L., Ha, C., Baumgardner, J., Michonski, J., Seals, R., Patel, A.B., Bleiberg, E., & Fonagy, P. (2009). The development of a mentalization-based outcomes and research protocol for an adolescent inpatient unit. *Bulletin of the Menninger Clinics*, 73 (4), 311-338.
- Sprey, A. (2002). *Praktijkboek persoonlijkheidsstoornissen; Diagnostiek, cognitieve gedragstherapie en therapeutische relatie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Treffers, P.D.A., Goedhart, A.W., Veerman, J.W., Bergh, B.R.H. van den, Ackaert, L., & Rycke, L. de (2002). *Handleiding CompetentieBelevingsSchaal voor Adolescenten*. Lisse/ Amsterdam: Swets/Pearson.
- Tromp, N.B. (2010). *Adolescent Personality Pathology, a dimensional approach*. Amsterdam: academisch proefschrift VU.
- Turner, R.M. (2000). Naturalistic evaluation of Dialectical Behavior Therapy-Oriented treatment for Borderline Personality Disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7, 413-419.
- Verheul, R. (2007). Klinische bruikbaarheid van dimensies versus categorieën in de diagnostiek van persoonlijkheidsstoornissen. In R. Verheul & J.H. Kamphuis (red.), *De toekomst van persoonlijkheidsstoornissen. Diagnostiek, behandeling en beleid*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Verheul, R. (2009). Veranderbaarheid van persoonlijkheidsstoornissen. In E.H.M. Eurelings-Bontekoe, R. Verheul, & W.M. Snellen (red.), *Handboek persoonlijkheidspathologie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Verheul, R., Bosch, L.M.C., van den, Koeter, M.W.J., Ridder, M.A.J. de, Stijnen, T. & Brink, W. van den (2003). Dialectical Behavior Therapy for women with Borderline Personality Disorder. 12-month randomized clinical trial in The Netherlands. *British Journal of Psychiatry*, 182, 135-140.
- Verheul, R. & Brink, W. van den (1999). Persoonlijkheidsstoornissen. In A. de Jong, W. van den Brink, J. Ormel, e.a. (red.), *Handboek psychiatrische epidemiologie*. Maarsse: Elsevier/De Tijdstroom.
- Verhulst, F.C., Ende, J. van der, & Koot, H.M. (1996). *Handleiding voor de CBCL/4-18*. Rotterdam: Sophia Kinderziekenhuis, Erasmus MC.
- Verhulst, F.C., Ende, J. van der, & Koot, H.M. (1997a). *Handleiding voor de Teacher's Report Form (TRF) [Manual for the Teacher's Report Form (TRF)]*. Rotterdam: Afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie, Sophia Kinderziekenhuis/Academisch Ziekenhuis Rotterdam, Erasmus Universiteit Rotterdam.
- Verhulst, F.C., Ende, J. van der, & Koot, H.M. (1997b). *Handleiding voor de Youth Self-Report*

(YSR) [*Manual for the Youth Self-Report (YSR)*]. Rotterdam : Afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie, Sophia Kinderziekenhuis/Academisch Ziekenhuis Rotterdam, Erasmus Universiteit Rotterdam.

- Wesenbeek, R. (2000). Achtergronden en betekenissen van suïcidaal gedrag. In J. Haffmans, H. Nijhuis, & H. Struben (red.), *Aan de grenzen: Suïcidaal gedrag onder allochtone meisjes en jonge vrouwen*. Den Haag: Reeks Maatschappelijke Gezondheidszorg.
- West, B.A., Swahn, M.H., & McCarty, F. (2010). Children at risk for suicide attempt and attempt-related findings from the 2007 youth risk behavior survey. *Western Journal of Emergency Medicine*, 11 (3), 257-263.
- Westen, D. & Chang, C. (2000). Personality pathology in adolescence: a review. *Adolescent Psychiatry*, 25, 61-100.
- Westen, D., Shedler, J., Durrett, C., Glass, S., Martens, A. (2003). Personality diagnoses in adolescence: DSM-IV axis II diagnoses and an empirically derived alternative. *American Journal of Psychiatry*, 160, 952-966.
- Westenberg, P.M., Drewes, M.J., Siebelink, B.M., Treffers, Ph.D.A., Jonckheer, J., & Goedhart, A.W. (2000). *Handleiding ZALC*. Amsterdam: Pearson.
- Wilde, E.J. de (2005). CASE NL. Een onderzoek naar zelfbeschadigend gedrag onder jongeren. Rotterdam: GGD Rotterdam en omstreken.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2007). *Mindfulness en bevrijding van depressie*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Wit, J. de, Veer, G. van der, & Slot, N.W. (2002). *Psychologie van de adolescentie*. Baarn: HB uitgevers.
- World Health Organisation (2011). *Country reports*. www.who.int/mental_health/prevention/suicide/country_reports/en/index.html (Augustus 2012).
- Wortmann, S.F.M. & Duijvendijk-Brand, J. van (2009). *Compendium van het personen- en familierecht*. Deventer: Kluwer.
- Yung, A., Phillips, L., Simmons, M.B., Ward, J., Thompson, K., French, P., & McGorry, P. (1996). *Manual CAARMS: Comprehensive assessment of at risk mental state*. The PACE Clinic, University of Melbourne, dept. of Psychiatry, Australia.
- Zanarini, M.C., Frankenburg, F.R., Hennen, J., Reich, B., & Silk, K.R. (2005). The McLean study of adult development (MSAD): Overview and implications of the first six years of prospective follow-up. *Journal of Personality Disorders*, 19, 505-523.
- Zanarini, M.C., Frankenburg, F.R., Hennen, J., Reich, B., & Silk, K.R. (2006). Prediction of the 10-year course of borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 163, 827-832.
- Zanarini, M.C., Frankenburg, F.R., Hennen, J., Silk, K.R. (2003). The longitudinal course of borderline psychopathology: 6 year prospective follow-up of the phenomenology of borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 160 (2), 274-283.
- Zanarini, M.C., Frankenburg, F.R., Ridolfi, M.E., Jager-Hyman, S., Hennen, J., & Gunderson, J.G. (2006). Reported childhood onset of self-mutilation among borderline patients. *Journal of Personality Disorders*, 20 (1), 9-15.
- Zweig-Frank, H. & Paris, J. (2002). Predictors of outcome in a 27-year follow-up of patients with borderline personality disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 43 (2), 103-107.

Bijlage 1 Persoonlijkheidsstoornissen in DSM-IV-TR

Tabel 1 Indeling persoonlijkheidsstoornissen in DSM-IV-TR

Classificatie Persoonlijkheidsstoornissen volgens DSM-IV-TR

Paranoïde (301.0)	cluster A	gekenmerkt door vreemd en excentriek gedrag
Schizoïde (301.20)		
Schizotypische (301.22)		
Antisociale (301.7)	cluster B	gekenmerkt door instabiliteit, heftig emotioneel, overdreven of onconventioneel gedrag
Borderline (301.83)		
Theatrale (301.50)		
Narcistische (301.81)		
Ontwikkende (301.82)	cluster C	gekenmerkt door gespannen of angstig gedrag
Afhankelijke (301.6)		
Obsessieve-compulsieve (301.4)		
Niet Anders Omschreven (301.9)		

Tabel II Criteria voor persoonlijkheidsstoornissen in DSM-IV-TR

Criteria- um	Omschrijving
A	Een duurzaam patroon van innerlijke ervaringen en gedragingen die duidelijk binnen de cultuur van betrokkene afwijken van de verwachtingen
B	Het duurzame patroon is star en uit zich op een breed terrein van persoonlijke en sociale situaties
C	Het duurzame patroon veroorzaakt in significante mate lijden of beperkingen in het sociaal en beroepsmatig functioneren of het functioneren op andere belangrijke terreinen
D	Het patroon is stabiel en van lange duur en het begin kan worden teruggevoerd naar ten minste de adolescentie of de vroege volwassenheid
E	Het duurzame patroon is niet eerder toe te schrijven aan een uiting of de consequentie van een andere psychische stoornis.
F	Het duurzame patroon is niet het gevolg van de directe fysiologische effecten van een middel (bijv. drugs of een geneesmiddel) of een somatische aandoening (bijv. een schedeltrauma)

Bijlage 2 Schaalscores voor assessment van letaliteit van Bongar

Tabel III Schaalscores voor assessment van letaliteit van Bongar

<p>0.0 De dood is een onmogelijk resultaat van het suïcidale gedrag.</p>	<p><i>Snijden</i>: lichte krassen. <i>Slikken</i>: milde overdosis medicatie of inslikken van kleine voorwerpen. <i>Ander</i>: ineffectieve acties die door cliënt aan anderen getoond worden.</p>
<p>1.0 De dood is zeer onwaarschijnlijk. Als het gebeurt, is het een resultaat van een secundaire complicatie.</p>	<p><i>Snijden</i>: oppervlakkige snedes. <i>Slikken</i>: relatief milde overdosis pillen, inslikken van onscherpe voorwerpen. <i>Ander</i>: touw of lus om de nek binden en dit laten zien.</p>
<p>2.0 De daad is een onmogelijk gevolg van de actie. Als het gebeurt is het door onvoorziene secundaire effecten. Actie vaak in openbare setting.</p>	<p><i>Snijden</i>: mogelijk medische interventie nodig, maar dit is niet noodzakelijk om te overleven. <i>Slikken</i>: idem. <i>Ander</i>: niet dodelijke, impulsieve methode.</p>
<p>3.5 De dood is onmogelijk zolang door de jongere of iemand anders eerste hulp wordt ingeroepen. Jongere communiceert de actie publiekelijk of neemt geen maatregelen de verwonding te verbergen.</p>	<p><i>Snijden</i>: diepe snedes die het weefsel beschadigen, mogelijk schade aan zenuw of bloedvat. <i>Slikken</i>: duidelijk overdosis. <i>Ander</i>: mogelijk ernstige acties die snel onder aandacht van een ander worden gebracht zoals touw strak ombinden en ander waarschuwen.</p>

5.o De dood heeft een directe of indirecte kans van 50% en de methode heeft een ambivalente uitkomst.

Snijden: ernstig snijden dat resulteert in flink bloedverlies met enige kans op de dood. Snijden kan in combinatie met alcohol of druggebruik, waardoor verhaal vertroebeld is.

Slikken: vage, maar mogelijk grote hoeveelheid dodelijke medicatie geslikt. Onbekend hoeveel.

Ander: potentieel dodelijke acties met reddingskans.

7.o De dood is de mogelijke uitkomst tenzij er onmiddellijke, daadkrachtige hulp komt.

Snijden: de snedes zijn ernstig, zoals nek openhalen met scheermesje, beschadigt halsslagader, maar grijpt daarna (zelf) in.

Slikken: potentieel dodelijke medicijnen en aantallen die zonder interventie dodelijk zouden zijn.

Ander: zeker dodelijke acties die op zo'n manier uitgevoerd worden dat de kans op ingrijpen wordt vergroot.

8.o De dood wordt gewoonlijk als resultaat van de actie beschouwd, tenzij de jongere door een 'ingecalculeerde ander' gevonden wordt.

Snijden: ernstige snedes met veel en snel bloedverlies.

Slikken: duidelijk dodelijke dosis en geen contact maken.

Ander: ophanging, verstikking waarbij het te verwachten was dat er iemand op de plek van de daad zou komen.

9.o De dood is de hoogstwaarschijnlijkste uitkomst: alleen een veranderende interventie of onvoorziene omstandigheid kan de jongere redden.

Snijden: ernstige en meerdere snedes met veel bloedverlies.

Slikken: duidelijk dodelijke overdosis.

Ander: zeer dodelijke middelen gebruiken zoals plastic zak over hoofd, getaped, ophanging op gesloten toilet.

10.0 De dood is zo goed als zeker, ongeacht de omstandigheden of interventies van anderen. Na een dergelijke poging sterft de persoon snel.

Snijden: even ernstige snedes als bij 9.0, maar kans op interventie is veel minder groot. Bloedverlies is groot en gaat snel.

Slikken: de meeste overdoses werken langzamer, dus bereiken niet dit letaliteitsniveau. Alleen wanneer zeer dodelijke combinatie wordt ingenomen op plek waar de komende uren niemand te verwachten is.

Ander: van een hoog gebouw springen, op snelweg voor auto's springen, weglopen en 's nachts op onbekende plek ophangen, pistoolschot in hoofd.

(Uit: Linehan, 2002)

Bijlage 3 Vaardigheidstraining voor familie en vrienden

De sessies zijn als volgt opgebouwd:

Sessie 1

1 Start:

- Aandachtsoefening
- Kennismaking en afspraken rond privacy, aanwezigheid
- Uitleg inhoud vaardigheidstraining voor familie en vrienden

2 Biosociale theorie

- Uitleg biosociale theorie: verklaringkader van BPS-klachten
- Oefening: plenair reageren op de biosociale theorie: wie herkent dit bij zichzelf, zowel ouders als jongeren

3 Aandachtsvaardigheden

- Uitleg drie manieren van reageren: Emotioneel Ik, Rationeel Ik, Wijs Ik
- Uitleg Aandachtsvaardigheden: Waarnemen, Beschrijven, Oordeelvrij, Effectief, op Eén ding tegelijk gericht en Participeren
- Oefening: Waarnemen en Beschrijven
- Rollenspel: speel een (milde) conflictsituatie thuis en gebruik hierin een van de aandachtsvaardigheden

4 Huiswerk:

- Lees de module Aandachtsvaardigheden uit het werkboek
- Oefen thuis met de aandachtsvaardigheden in een moeilijke situatie
- Maak werkblad 1 en werkblad 2

Sessie 2

1 Start

- Aandachtsoefening
- Vragen over de gelezen stof, huiswerk bespreken (in kleine groepjes), rondje goed nieuws

2 Omgaan met emoties

- Uitleg nut van emoties
- Uitleg stoorzenders bij emoties

- Oefening plenair: n.a.v. gepresenteerde stoorzenders met elkaar formuleren van tegengedachten
- Uitleg theorie over emoties
- Oefening: in kleine groepjes oefenen met invullen en bespreken van werkblad 1 van de module Omgaan met emoties

3 Huiswerk:

- Lees de module Omgaan met emoties uit het werkboek
- Oefen thuis met de aandachtvaardigheden in een conflictsituatie
- Maak werkblad 1 van Omgaan met emoties

Sessie 3

1 Start

- Aandachtsoefening
- Vragen over de gelezen stof, huiswerk bespreken (in kleine groepjes), rondje goed nieuws

2 Omgaan met emoties (vervolg)

- Uitleg verminderen van emotionele kwetsbaarheid door gezond leven
- Uitleg vermeerderen van positieve emoties door plezierige dingen en werken aan langetermijndoelen
- Oefening: maak een plan om met elkaar/voor jezelf deze week iets uit de plezierigedingenlijst te doen
- Uitleg tegengesteld handelen
- Oefening plenair: n.a.v. een situatie van de groepsleden het werkblad over Tegengesteld handelen invullen en bespreken

3 Huiswerk

- Voer het plan om iets plezierigs te doen uit
- Vul werkblad 1 van de module Omgaan met emoties in

Sessie 4

1 Start

- Aandachtsoefening
- Vragen over de gelezen stof, huiswerk bespreken (in kleine groepjes), rondje goed nieuws

2 Crisisvaardigheden

- Plenair nadenken over wat een crisis is, rondje hoe crisis in elk van de gezinnen eruitziet, bespreken dat wanneer één gezinslid in crisis is, tegelijk ieder in crisis

raakt (heftige gevoelens worden opgeroepen), en dat dus de crisisvaardigheden voor alle gezinsleden toepasbaar zijn

- Uitleg basisidee crisisvaardigheden: moeilijke situatie doorstaan zonder situatie erger te maken
- Uitleg crisisplan jongeren, gebruik hiervan
- Uitleg vier crisisvaardigheden: Afwegen voor- en nadelen, Afleiden, Zelfkalmring, Ontspanning
- Oefenen: plan maken om ‘aandacht voor anderen’ te oefenen, bespreken andere afleidingsvaardigheden
- Oefenen plenair: gezamenlijk ontspanningsoefeningen doen

3 Huiswerk

- Lees de module Crisisvaardigheden
- Vul werkblad 1 van de module Crisisvaardigheden in
- Vul werkblad 6 van de module Crisisvaardigheden in

Sessie 5

1 Start

- Aandachtsoefening
- Vragen over de gelezen stof, huiswerk bespreken (in kleine groepjes), rondje goed nieuws

2 Crisisvaardigheden (vervolg)

- Uitleg basisregel DGT-J: je bent goed zoals je bent én je moet veranderen
- Uitleg hoe leren we gedrag aan?
- Oefening: maak een plan voor een gedragsverandering: ieder vult voor zichzelf opdracht 2 uit sessie 2 van het jongerenwerkboek in; eventueel bespreken in kleine groepjes
- Uitleg radicale acceptatie en bereidwilligheid
- Oefening plenair: neem een moeilijke situatie van afgelopen week voor ogen, bedenk de meest welwillende interpretatie van die situatie voor jezelf en voor de ander; eventueel oefenen met de ‘lichte glimlach’ in die situatie
- Oefening: in kleine groepjes bespreken wanneer je koppig bent en hoe je bereidwillig zou kunnen zijn; jongeren interviewen hun ouders hierover op niet-oordelende wijze

3 Huiswerk

- Voer het gemaakte plan voor gedragsverandering uit
- Oefen in een moeilijke situatie met de meest welwillende interpretatie voor jezelf en de ander

Sessie 6

1 Start

- Aandachtsoefening
- Vragen over de gelezen stof, huiswerk bespreken (in kleine groepjes), rondje goed nieuws

2 Valideren

- Uitleg wat is valideren, niveaus van valideren
- Oefenen plenair: verschillende situaties schetsen waarbij men een validerende reactie bedenkt op verschillende niveaus van valideren
- Oefening in kleine groepjes: een persoon noemt een voor hem of haar moeilijke situatie uit de afgelopen periode, anderen verzinnen hier een validerende reactie op

3 Omgaan met relaties

- Uitleg drie doelen om effectief te zijn in relaties
- Uitleg Krijgen wat je wilt (FOGO)
- Oefening rollenspel in kleine groepjes: gebruik de FOGO-vaardigheden in een situatie van conflicterende belangen (bijv. muziek zachter, later thuis mogen komen)

4 Huiswerk

- Lees de module Omgaan met relaties
- Oefen thuis met FOGO en vul hierover werkblad 7 in

Sessie 7

1 Start

- Aandachtsoefening
- Vragen over de gelezen stof, huiswerk bespreken (in kleine groepjes), rondje goed nieuws

2 Omgaan met relaties (vervolg)

- Uitleg De relatie goed houden (VIVO)
- Oefening rollenspel in kleine groepjes: oefen met de VIVO-vaardigheden, terwijl de een aan de ander vraagt rekening te houden met een wens (bijv. minder troep achterlaten, samen eten, minder vragen stellen, e.d.)
- Uitleg Je zelfrespect behouden (EEEW)
- Oefening: plenair bespreken wanneer dit belangrijk is en hoe zelfrespect baat heeft bij een goed evenwicht tussen denken aan een ander en opkomen voor jezelf

3 Terugblik en afsluiten

- Plenair bespreken: welke vaardigheden zijn goed te gebruiken?
- Vragen bespreken die er nog liggen

4 Huiswerk

- Komende periode: vaardigheden gebruiken
- Noteren van goed nieuws en vragen

Sessie 8: Terugkomsessie na langere periode

1 Start

- Aandachtsoefening
- Terugblik op afgelopen periode: rondje goed nieuws, bespreken vragen en moeilijke situaties

2 Korte herhaling van de vier modules

- Aandachtsvaardigheden
- Omgaan met emoties
- Crisisvaardigheden
- Omgaan met relaties

3 Oefenen met alle vaardigheden – integratie van de vaardigheden

- Oefening plenair: neem een conflicterende situatie en bespreek deze, of speel deze in korte wisselende rollenspelen met elkaar:
 - van welke stoorzender men last zou hebben in deze situatie en welke gedachte hierbij zou kunnen helpen
 - hoe men in deze situatie valideren zou kunnen gebruiken (naar zichzelf of naar de ander)
 - hoe in deze situatie vaardigheden uit de verschillende modules gebruikt kunnen worden: hoe kan men in deze situatie aandachtsvaardigheden gebruiken en het Wijze Ik, hoe emotievaardigheden (nut van de emotie, tegengesteld handelen, emotie als golf), hoe crisisvaardigheden, hoe valideren, hoe relatievaardigheden?

4 Afsluiting

- Laatste opmerkingen en feedback
- Rondje complimenten

Bijlage 4 Dagboekkaart DGT-J

Naam: _____ Datum: _____

Datum	Gevoel van wan- hoop/ paniek (0-5)	Aandrang tot zelf- beschadi- ging (ja/nee)	Zelfbe- schadi- ging uit- gevoerd (ja/nee)	Suïcidale gedachten (0-5)	Suïcidaal gedrag ja/nee	Vaardig- heden gebruikt (welke)
maandag						
dinsdag						
woensdag						
donderdag						
vrijdag						
zaterdag						
zondag						

Vaardigheden

Omcirkel de dagen dat je aan een vaardigheid hebt gewerkt.

Aandachtsvaardigheden

1.	wijze ik	ma	di	wo	do	vr	za	zo
2.	observeren	ma	di	wo	do	vr	za	zo
3.	beschrijven	ma	di	wo	do	vr	za	zo
4.	participeren	ma	di	wo	do	vr	za	zo
5.	houding zonder oordeel	ma	di	wo	do	vr	za	zo
6.	effectief (kies wat werkt)	ma	di	wo	do	vr	za	zo
7.	één ding tegelijk	ma	di	wo	do	vr	za	zo

Omgaan met emoties

8.	gezond leven	ma	di	wo	do	vr	za	zo
9.	prettige dingen doen	ma	di	wo	do	vr	za	zo
10.	langetermijndoelen	ma	di	wo	do	vr	za	zo
11.	gevoel als golf	ma	di	wo	do	vr	za	zo
12.	teggengesteld handelen	ma	di	wo	do	vr	za	zo

Crisisvaardigheden

13.	voor- en nadelen afwegen	ma	di	wo	do	vr	za	zo
14.	afleiden (VAARDIG)	ma	di	wo	do	vr	za	zo
15.	kalmeren door zintuigen	ma	di	wo	do	vr	za	zo
16.	ontspannen (SPAL-BAF)	ma	di	wo	do	vr	za	zo
17.	bereidwillig accepteren	ma	di	wo	do	vr	za	zo

Omgaan met relaties

18.	krijgen wat ik wil door FOGO	ma	di	wo	do	vr	za	zo
19.	relatie goed gehouden door VIVO	ma	di	wo	do	vr	za	zo
20.	zelfrespect behouden door EEEW	ma	di	wo	do	vr	za	zo

Bijlage 5 Aandachtsoefeningen

Elke bijeenkomst wordt begonnen met een aandachtsoefening. Dat wordt gedaan om de jongeren hun aandacht te leren richten. Dit is een belangrijke vaardigheid om meer grip te krijgen op je emoties en gedrag. De opdracht kan bestaan uit een spel, een geleide fantasie, het luisteren naar muziek of iets dergelijks. Leg aan de jongeren uit dat ze elke keer als ze waarnemen dat hun aandacht is afgeleid, moeten opmerken door wat ze worden afgeleid, en daarna hun aandacht weer moeten richten op de opdracht. Het doel is niet om niet afgeleid te worden. Dat gaat niet lukken! Het doel is dat je leert, juist als je wordt afgeleid, je aandacht opnieuw te richten.

Ademhalingsoefeningen

Bewust worden van je ademhaling

De jongeren gaan rechtop zitten en sluiten de ogen. De trainer begeleidt de oefening als volgt: ‘Richt je aandacht op je ademhaling. Hoe is die? Adem je snel of juist rustig? Volg je ademhaling en doe verder niets. Alles is goed. Richt nu de aandacht naar het puntje van je neus. Voel de ademhaling daarlangs stromen. Voel dat als je inademt de lucht koud aanvoelt en als je uitademt de lucht warm is. Blijf je nu hierop concentreren. Komen er gedachten binnen, laat ze dan op een wolk wegdrijven.’

Observeer je ademhaling

Instructie: ‘Concentreer je op je ademhaling, richt je op je buik bij het inademen en tel bij het uitademen: 1, 2, 3, 4. Als je observeert dat je gedachten in je hoofd krijgt, registreer die dan en laat ze vervolgens weer gaan, door je aandacht steeds opnieuw te richten op het inademen en uitademen.’

Je ademhaling en gevoelens observeren

Instructie: ‘Concentreer je op ademhaling. Concentreer je vervolgens op je gevoel en observeer wat voor stemming of gevoel je hebt. Probeer dit los te laten door je opnieuw op je ademhaling te concentreren. Je kunt je daarbij voorstellen dat het gevoel van je afglijdt als van een glijbaan of als regen van een regenpak. Of dat het wegdrijft als een wolk.’

Drie minuten ademruimte

Merk op wat je in je lijf ervaart (minuut 1)

Instructie: ‘Observeer, richt je aandacht op dat wat je in je lijf voelt en merk op welke gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen er zijn. Beschrijf,

erken en benoem deze. Breng je ervaringen onder woorden. Zeg bijvoorbeeld in gedachten: “Ik voel boosheid opkomen” of “Ik heb gedachten met zelfkritiek”.’

Richt je op je ademhaling (minuut 2)

Instructie: ‘Breng vervolgens op een vriendelijke manier je aandacht terug naar je ademhaling. Volg het hele proces van in- en uitademen. Zeg in gedachten: “adem in . . . adem uit” of ga tellen: “één in, één uit, twee in, twee uit” enzovoort.’

Breid je aandacht uit (minuut 3)

Instructie: ‘Breid je aandacht uit naar je hele lichaam, met name naar plekken waar je spanning of weerstand voelt. Als deze gewaarwordingen er zijn, richt je aandacht er dan op door er bij elke inademing als het ware naar toe te ademen. Zeg tegen jezelf tijdens het uitademen: “Het is oké, wat het ook is, het is oké, laat me het ervaren”.’

Observatie-/waarnemingsoefeningen

Deze oefeningen gaan over de vaardigheden Waarnemen en Beschrijven: enerzijds over het waarnemen en beschrijven van de situatie buiten je en anderzijds over het waarnemen en beschrijven van het proces binnen in je.

Voorwerp waarnemen

Instructie: ‘Kies een voorwerp uit de ruimte. Kijk er gedurende een minuut naar. Probeer je aandacht volledig op het voorwerp te richten. Iedere keer dat je gedachten afdwalen, zet je een streepje op een papier. Herhaal deze oefening. Probeer steeds minder af te dwalen en houd je score bij. Concentreer je op het voorwerp, niet op andere dingen.’

Voorwerpen waarnemen en beschrijven

Neem een doos voorwerpen mee waar wat aan te zien valt, bijvoorbeeld een verzameling schelpen en stenen, sieraden, een bos verschillende bloemen, verschillende ansichtkaartjes. Leg ze op tafel en vraag de jongeren er naar te kijken en er één of twee voorwerpen uit te kiezen. Die leggen ze vervolgens voor zich neer en observeren die goed. Vervolgens beschrijven ze om beurten wat ze zien. Of (als tweede stap) ze beschrijven wat hun gedachten en gevoelens bij dat voorwerp zijn: waarom ze het hebben gekozen. Je kunt de jongeren ook vragen om het voorwerp zo te beschrijven, zonder de naam van het voorwerp zelf te noemen, dat een ander kan raden wat het is.

Voorwerpen onthouden

Verzamel zo veel mogelijk alledaagse spullen en zet ze neer op een aparte tafel in de ruimte. Leg er een doek over. Als iedereen rond de tafel zit en het goed kan zien, haal je de doek eraf en vraag je de jongeren goed te kijken naar de voorwerpen. Als

iedereen hiermee klaar is, gaat het kleed er weer over en mogen ze alles wat ze weten, zich kunnen herinneren, opschrijven. De ervaring leert dat dit de eerste keer erg moeilijk is. Wordt deze oefening echter herhaald, dan zul je ervaren dat het steeds beter gaat.

Collage

Instructie: 'Scheur plaatjes uit tijdschriften die een collage kunnen maken van wat je prettig vindt om te zien, horen, ruiken, proeven en voelen.' Ieder kiest een zintuig waar hij/zij plaatjes bij zoekt.

Foto's observeren

Geef aan iedere jongere en trainer foto's of reclametekeningen. Instructie: 'Kijk geconcentreerd naar een bepaalde (kleuren)foto of reclametekening. Als je wordt afgeleid of er gedachten in je opkomen, merk dat dan op en probeer ze los te laten. Probeer je aandacht weer te richten op de foto of tekening.'

Besprek gezamenlijk of het lukte om de aandacht bij de foto of tekening te houden: 'Waren er gedachten die je afleidde? Kon je deze loslaten en je aandacht weer richten op de foto of tekening?'

Brandende kaars

Zet een brandende kaars op ooghoogte in de ruimte. Laat de jongeren staren naar het lontje van de kaars. Na één à twee minuten sluiten ze de ogen. Achteraf vraag je hen wat ze hebben gezien in hun binnenwereld. Laat ze één à twee minuten met de ogen dicht zitten. Nog steeds met de ogen dicht wrijven de jongeren de handen tegen elkaar, zodat ze warm worden. Leg nu de handpalmen over de ogen heen, en vraag ze de ogen te openen. Na een paar tellen laten de jongeren rustig de handen zakken. Praat na met de jongeren over hun ervaringen.

Complex plaatje

Instructie: 'Bekijk een complex plaatje, bijvoorbeeld een tekening van Escher of Dalí. Bekijk het goed, let goed op wat je ziet. Merk het op als er een gedachte door je hoofd gaat, en concentreer je dan opnieuw op het plaatje.'

Luisteren naar je omgeving

Instructie: 'Ga goed in je stoel zitten, ontspannen, met je rug tegen de leuning en je beide voeten op de grond. Sluit je ogen en concentreer je op je ademhaling. Concentreer je nu op wat je hoort. Let eens op alle geluiden die er hier in het gebouw zijn. Wat hoor je allemaal? Als je gedachten je afleiden, merk dat dan op, richt dan je aandacht weer op wat je hoort.'

Doel: waarnemen, zintuigen inschakelen om rustig te worden.

Waarnemen wat je proeft

Geef de jongeren knetterkauwgum (te koop bij Jamin). Instructie: 'Richt je aandacht op wat je voelt en proeft en hoort als je de kauwgum eet. Neem waar hoe het eruitziet, proeft, knettert enzovoort. Wanneer je wordt afgeleid, richt je je aandacht weer opnieuw op de zintuiglijke sensaties.'

Dit kan ook met priklimonade.

Waarnemen wat je ruikt

Zet verschillende smaken theezakjes op tafel. Laat de jongeren er een pakken en eraan ruiken. Of zorg dat je voor ieder een aantal theezakjes hebt, zodat ze aan alle theezakjes kunnen ruiken. Laat hen bij zichzelf ervaren welke geur ze het prettigst vinden. Dit kan ook met verschillende kruiden of met een aantal verschillende voorwerpen die een duidelijke geur hebben (bloem, sinaasappel, banaan, vers brood, gras, dorre bladeren, aarde).

Waarnemen en beschrijven wat je ruikt

Leg op tafel een dienblad met voorwerpen neer, dat je afgedekt houdt met een theedoek. Laat de jongeren de ogen sluiten of een blinddoek voordoet. Laat hen ruiken aan de voorwerpen en raden wat het is. Je kunt hiervoor voorwerpen gebruiken zoals in de oefening hierboven beschreven: soorten thee, soorten kruiden en dergelijke.

Handobservatie

Instructie: 'Leg je vlakke hand op het oppervlak van de tafel. Kijk naar je hand en concentreer je op je hand. Beweeg je hand niet.'

Na verloop van tijd zal de hand als onwerkelijk, losstaand worden ervaren. Deze oefening kan als illustratie dienen voor het feit dat door middel van observeren enige afstand tot de situatie kan worden verkregen.

Papier scheuren

Geef iedere jongere een vel papier. Instructie: 'Scheur langzaam het papier tot stroken. Blijf scheuren tot je lange dunne stroken papier hebt en verscheur deze verder tot snippers. Scheur langzaam en concentreer je op het scheuren. Observeer het geluid van het scheuren, observeer het gevoel van scheuren, observeer hoe het voor jezelf voelt om zo steeds weer te scheuren.'

Op je stoel staan

Iedereen gaat op zijn stoel staan. Instructie: 'Observeer vanaf deze positie wat je ziet en wat je opvalt. Observeer vervolgens wat je denkt en voelt, terwijl je op je stoel staat.'

Op één been staan

Instructie: ‘Ga achter je stoel staan en doe je ogen dicht. Ga vervolgens op één been staan en houd dit vol zolang de oefening duurt. Als je moeilijk je evenwicht kunt houden, kun je even je stoel vastpakken, maar laat hem daarna weer los. Observeer wat er in je lijf gebeurt (krijg je kramp, raak je uit je evenwicht?) Observeer ook wat er in je gedachten en je gevoel gebeurt.’

Welke deuren ben ik doorgekomen?

Instructie: ‘Concentreer je op jezelf, haal rustig adem. Probeer te denken aan het moment dat je opstond en ga na hoeveel deuren je bent doorgegaan vanaf dat je opstond tot je hier de behandelruimte binnenliep.’

Wie heb ik gezien?

Instructie: ‘Concentreer je op jezelf, haal rustig adem. Probeer te denken aan het moment dat je opstond en ga na hoeveel mensen je bent tegengekomen vanaf dat je opstond tot je hier de behandelruimte binnenliep.’

Wat heb ik gegeten?

Instructie: ‘Concentreer jezelf op je ademhaling. Ga dan na wat je gisteravond hebt gegeten. Als je dat weet, ga je nog een dag terug en bedenk je wat je toen hebt gegeten. Daarna de dag daarvoor enzovoort. Als je afgeleid raakt, merk dat dan op, observeer de gedachte of het gevoel waardoor je afgeleid raakte, en concentreer je dan opnieuw op de opdracht.’

Stoorzenders uitschakelen

Instructie: ‘Ga zitten in de basishouding en sluit je ogen of kijk naar een vast punt. Probeer dan te bedenken wat je gisteren als avondeten hebt gegeten of wat je je afgelopen verjaardag hebt gedaan om het te vieren. Ga van gisteren telkens één dag terug.’

Ondertussen is er één jongere die stoorzender is en zachte geluiden maakt (bijv. met pen tikken op tafel, schuifelen met voeten). De rest van de groep probeert de stoorzender te negeren en zich te concentreren op het eten.

Nabespreking: ‘Had je last van de stoorzender? Wat ging er door je hoofd, zei je iets tegen jezelf om je beter te concentreren?’

Ontspanningsoefeningen**Ontspanningsoefening**

Doe de ontspanningsoefening waarbij je je zwaar moet maken uit het werkboek bij module 3, sessie 5. Laat ieder op een rustige plek in de ruimte op een stoel zitten. Allemaal met uitzicht op een muur of raam (niet op elkaar).

Korte ontspanningsoefeningen voor nek en schouders (1)

Instructie: 'Ga even lekker bij de tafel staan en laat je armen rustig langs je lichaam hangen. Sluit je ogen als je dat prettig vindt. (De meeste mensen ervaren kraakgeluiden in hun nek wanneer ze voor het eerst nekdraaiingen doen. Deze geluiden zijn normaal en verdwijnen als de nek soepeler wordt.)

- 1 Laat je armen nu rustig omhoogkomen, helemaal gestrekt, met je handpalmen naar boven, en laat ze weer zakken. Laat nu je hoofd naar rechts naar beneden hangen, alsof je met je rechteroor je rechterschouder wilt aanraken (5 sec.).
- 2 Laat nu je hoofd zo ver mogelijk naar achteren hangen, en probeer je mond ook helemaal rustig te laten hangen (5 sec.).
- 3 Laat nu je hoofd opzijgaan, alsof je met je linkeroor je linkerschouder wilt aanraken (5 sec.).
- 4 Laat nu je hoofd zachtjes naar voren vallen, zodat je nek even rust heeft (5 sec.).
- 5 Rol nu je hoofd zachtjes door, en draai je nek rustig in een rondje, en de andere kant op (10 sec.).
- 6 Laat nu je nek weer in het midden komen, en rek je weer even lekker uit.'

Korte ontspanningsoefeningen voor nek en schouders (2)

Instructie:

- 1 'Adem in en buig voorzichtig achterover. Ondersteun je onderrug met je handen. Adem uit en laat je voorovervallen. Laat je lichaam ontspannen voorover hangen, ontspan je schouders en laat je armen bungelen. Wees tijdens deze oefening met je aandacht bij je ruggengraat en bekken.'
- 2 'Vleugels uitslaan (voor schouders en nek). Ga op je hielen zitten met een rechte rug. Strek je armen zijwaarts tot schouderhoogte. Maak dan langzaam golvende bewegingen met je armen, alsof je armen grote vleugels zijn. Adem in en breng je armen omhoog. Adem uit en laat je armen zakken tot ze bijna langs je zij hangen. Je handen bewegen sierlijk vanuit de pols. Je vingers laat je hangen bij de opwaartse beweging en strek je losjes bij de neerwaartse beweging.'

Buikademhaling

Instructie: 'Leg je hand op je buik terwijl je rechtop in de basishouding in je stoel zit.

- 1 Adem in gedurende vijf tellen.
- 2 Houd dan je adem drie tellen in, en adem uit in zeven tellen.
- 3 Wacht vijf tellen en begin dan weer opnieuw.

Als je goed vanuit je buik ademt, gaat je hand op en neer als je in- en uitademt.'

Tekenoefeningen

Gezicht tekenen met je ogen dicht

Instructie: ‘Tekenen een gezicht met je ogen dicht, zonder dat je je pen van het blad af mag halen. Volg de instructie van de trainer: bijvoorbeeld: haar, oor, kin, oor, naar beneden, mond, omhoog neus, omhoog linkeroog, opzij rechteroog. Probeer je te concentreren op de instructie van trainer en het tekenen, let op welke gedachten door je hoofd gaan terwijl je bezig bent en laat die vervolgens weer los en concentreer je op de instructie en het tekenen.

Nabespreking: ‘Kon je je concentreren? Wat ging er door je hoofd? Heb je vaker dat soort gedachten (thema eruit pakken)? Haalde dat je uit je concentratie? Doen dat soort gedachten dat vaker als jij je bijvoorbeeld op je schoolwerk wilt concentreren.

Prettige dingen tekenen

Instructie: ‘Kies een situatie uit de prettigedingenlijst en maak daar een tekening van. Probeer oordelende gedachten van je af te laten glijden en je te richten op de dingen die jij fijn aan die situatie vindt.’

Dagelijks gebruiksvoorwerp tekenen

Instructie: ‘Tekenen, zonder ernaar te kijken, een voorwerp dat je dagelijks gebruikt: je horloge, een vijfdeurrijbewijs, je busabonnement, je favoriete cd, je mobiel of iets dergelijks. Controleer na afloop in hoeverre je afbeelding klopt.’

Doel: rustig zitten en gedachten loslaten.

Samen tekenen

Vouw een blaadje in stroken. De eerste jongere tekent op de eerste strook een hoofddeksel, de tweede tekent een gezicht, de derde een nek, de vierde een romp met armen, de vijfde de heupen, de zesde de benen tot de knie, de zevende de benen onder de knie, de achtste de voeten (dit kan natuurlijk korter worden gemaakt, naar gelang het aantal jongeren in de groep). Wanneer je het papier openvouwt komt er een gezamenlijk poppetje tevoorschijn.

Rekenoefeningen

Hardop tellen

De opdracht is om als groep van één tot tien te tellen. Ieder mag het volgende getal noemen, maar als er twee tegelijk een getal noemen, moet je als groep opnieuw beginnen. Je moet dus goed op de anderen letten of je kunt gaan spreken of niet. Dit is een oefening in observeren en participeren.

Getallen aftrekken

Noem een willekeurig getal, bijvoorbeeld 326, en laat de groep terugtellen door er steeds zeven af te trekken. De trainer begint, dan volgt degene aan diens rechterzijde enzovoort.

Tafels opzeggen

Laat de groep de tafels van 11, 15 en 19 opzeggen, en begin steeds bij het laatste getal. Dus 110, 99, 88 enzovoort. Noem alleen de antwoorden, niet de som. De trainer begint, dan volgt degene rechts van de trainer enzovoort.

Letters in een tekst tellen

Iedere jongere heeft een tijdschrift open voor zich liggen. De opdracht is dat de jongeren een bepaalde letter in dat stuk tekst tellen, bijvoorbeeld de e of de n.

Voorwerpen tellen

Op een blad of schaal liggen een heleboel dezelfde voorwerpen, bijvoorbeeld knikkers, mikadostokjes of M&M's. De opdracht is om alle voorwerpen te tellen.

Tellen en klappen

De jongeren tellen van 1 tot . . . het rijtje af (nummer 1 zegt 1, nummer 2 zegt 2, enz.), maar bij 3 en elk veelvoud van 3 klapt de jongere in zijn handel in plaats van het getal te zeggen. Dit kan ook met veelvouden van 4, 5 enzovoort. Het spel is om dit steeds sneller te kunnen zonder 'fouten' te maken.

Spelvormen/participatieoefeningen**Ei rechtop zetten**

De oefening is bedoeld voor de vaardigheden Oordeelvrij en Participeren. Koop een doos eieren en geef ieder een ei. Ieder probeert (in stilte) het ei op zijn dikke kant rechtop te laten staan (moet kunnen bij ongekookte eieren). Instructie: 'Probeer je te concentreren op wat je doet. Als er oordelende gedachten door je hoofd gaan: merk ze op en laat ze dan weer los. Concentreer je dan weer op je taak.'

Blokje overgooien

Laat de groep een blokje overgooien naar elkaar, zonder te zeggen naar wie ze gooien, zonder te spreken, zonder te lachen. Introduceer de oefening als heel moeilijk, omdat je zo geneigd bent op elkaar te reageren, maar dat mag nou juist niet.

Doel: gedachten tot rust brengen, niet laten afleiden, op één ding geconcentreerd zijn.

Actie reactie

Maak tweetallen. Laat de tweetallen tegenover elkaar gaan staan. De een probeert de ander aan het lachen of reageren te krijgen, zonder dat hij de ander aanraakt. De ander probeert zo lang mogelijk niet te reageren. Bepaal met een stopwatch wie het het langst volhoudt.

Doel: leren stil te kunnen zijn, stil te staan bij jezelf en je niet te laten afleiden door de omgeving.

Woordenslang

Speel dit spel bijvoorbeeld met diersoorten (of een ander onderwerp): iemand noemt een diersoort, de volgende persoon noemt een diersoort met de laatste letter van de netgenoemde diersoort. Belangrijk hierbij is je op één ding te concentreren, elkaar niet te afleiden en niet voor te zeggen.

Ik ga op vakantie en neem mee ...

Iemand noemt een voorwerp dat hij meeneemt op vakantie. De volgende persoon herhaalt dit voorwerp en verzint er zelf een bij enzovoort.

Armpje drukken

Deze oefening is gericht op het ontdekken van storende negatieve gedachten tijdens de interactie (een competitie spel) met een ander. In groepjes van twee gaan de jongeren armpje drukken. Instructie: 'Ga tegenover elkaar zitten, houd je ellebogen op tafel en grijp jullie handen ineen. Probeer elkaars arm omver te drukken.'

Probeer bij de nabespreking te ontdekken welke gedachten de jongeren tijdens het spel hadden. Waren daar negatieve, storende gedachten bij (dit is stom, het lukt toch niet, de ander wint vast, wat is het nut hiervan, enz.)? Laat hen proberen die gedachten om te draaien in een aanmoedigende bewering en laat hen dan nog een keer armpje drukken.

Grenzen aangeven

Laat de jongeren in groepjes van twee naar elkaar toelopen, zeer rustig, en voelen hoe dichtbij de ander mag komen en wat het met hen doet. Grenzen aangeven: zeggen wanneer de ander moet stoppen. Vraag de jongeren of zij voelen dat het verschil uitmaakt of de ander met het gezicht naar hen toe staat of met de zij of de rug.

Verhaal maken

Maak een verhaal waarbij iedereen één woord zegt. De trainer begint, dan volgt degene die aan de rechterkant zit. Doe dit een of twee rondjes.

Emotie dobbelen

Dobbel met letterdobbelen. De letter die valt wordt de eerste letter van een emotie. Alle emoties mogen genoemd worden.

Visualisatieoefeningen

Mijn fantasiesituatie

Na de jongeren geïnstrueerd te hebben de basishouding aan te nemen en zich te concentreren, vertel je een fantasiesituatie (bijv. aankomen op een onbewoond eiland) waarbij je zorgt dat in je verhaal al de zintuigen verwerkt zitten (bootje, dobbert, zee, ziet in de verte streep horizon, wat hoor je, wat ruik je ... komt aan, stapt uit, rotsige bodem, klauteren, vaste grond onder je voeten, je kijkt en wat zie je ...). Vraag de jongeren de fantasie zelf in hun gedachten af te maken.

In gedachten

Instructie: 'Neem een mooie, plezierige dag in gedachten, een dag die je heel leuk vond. Probeer de dag zo precies mogelijk te beschrijven, met zo veel mogelijk details. Doe deze oefening in stilte en met de ogen dicht.'

Na afloop kunnen jongeren die dat willen, vertellen wat ze hebben gezien. Het gaat hierbij niet om wat ze zich herinneren, maar juist om wat ze niet meer weten. Niet omdat dit niet goed is, maar om ze bewust te laten ervaren dat we ons dus maar erg weinig kunnen herinneren van zo'n dag. In een andere vorm kun je deze oefening ook doen door de jongeren te vragen wat ze vorige week om dezelfde tijd deden.

Geleide fantasie

Vertel het onderstaande verhaal als aandachtsoefening. Het is de bedoeling dat de jongeren luisteren naar dit verhaal en zich de situatie voorstellen. Leg uit dat wanneer je wordt afgeleid, of er gedachten in je opkomen en je dat merkt, dat je probeert dat los te laten en je aandacht weer te richten op het verhaal.

Je loopt op een groot eiland. Je kijkt om je heen en je ziet hele grote palmbomen, de bladeren waaien met de wind mee. Je ziet een heel groot strand, met wel miljoenen korreltjes zand. Je kijkt naar de zee en je ziet hoge golven. Je begint te lopen ... Je loopt met je blote voeten in het water, je voelt dat het water koud is. Je voelt de wind die door je haren waait en je voelt het zonnetje dat in je gezicht schijnt. Je loopt naar een grote palmboom en je gaat tegen de palmboom aan zitten, deze voelt hard en ruw aan. Je doet je ogen dicht. Je hoort de zee ruisen en de wind waaien. Ineens hoor je een vogel fluiten, je probeert het geluid te volgen. Dan is het vogeltje verdwenen tussen de grote palmbomen. Je voelt nog even dat je op het eiland bent, langzaam kom je weer terug naar de werkelijkheid.

Verhaal voorlezen

Kies een kort verhaal uit dat je voorleest aan de jongeren. Laat ze eerst in de basishouding zitten, ogen dicht of gericht op een stil punt, en lees dan voor. Korte parabellen lenen zich hier goed voor.

Over de auteurs

Drs. Rosanne de Bruin is als klinisch psycholoog-psychotherapeut werkzaam bij de Bascule, kinder- en jeugdpsychiatrisch centrum in Amsterdam. Ze is daar coördinator van het zorgprogramma emotieregulatiestoornissen, heeft een dagbehandeling en poliklinische afdeling voor DGT-J opgezet en geeft training in DGT-J. Ze werkt al jaren met jongeren met borderlineproblematiek. Daarnaast heeft ze jarenlange ervaring in (klinische) behandeling van jongeren met ernstige angst- en dwangklachten en is als docent verbonden aan de RINO in Utrecht.

Drs. Agaath Koudstaal is als cognitief gedragstherapeut werkzaam bij Curium-LUMC, academisch kinder- en jeugdpsychiatrisch centrum in Oegstgeest. Ze is programma-leider van het zorgprogramma persoonlijkheidsproblematiek met een klinische, dagklinische en poliklinische afdeling en heeft jarenlange ervaring in het opzetten en vormgeven van behandelingen. Binnen het zorgprogramma heeft de DGT-J een belangrijke plaats. Agaath is als DGT-trainer verbonden aan Dialexis.

Drs. Nicole Muller is als psychotherapeut en gezinstherapeut werkzaam bij Kinder- en Jeugdpsychiatrisch Centrum De Jutters in Den Haag. Zij werkt al vele jaren met jongeren met persoonlijkheidsproblematiek en hun gezinnen. Zij is zowel geschoold in de DGT als in de MBT en heeft diverse (dagklinische en ambulante) behandelprogramma's voor genoemde doelgroep opgezet en gecoördineerd. Daarnaast heeft ze veel ervaring in de behandeling van kinderen en gezinnen met hechtingsproblematiek. Zij is als docent verbonden aan de RINO Utrecht.

Register

- aanmoediging 67
- abstract denken 87
- acceptatie 57
- accepteren 100
- actietendens 99
- ADHD 25
- adolescentie 15, 20
- afhankelijkheid 91
- allochtone adolescenten 14, 18
- angststoornis 25
- antithese 68
- automutileren 23

- bekrachten van gedrag 59
- beschrijven 64
- besmettingseffect 105
- biologische factoren 14
- bio-psycho-sociaal model 14
- biosociale theorie 70
- Borderline Personality Disorder Severity Index (BPDSI IV NL) 44
- Brief Symptom Inventory 42

- CAARMS-interview 43
- categorale benadering 16
- categoriale benadering 39
- Child Behavior Checklist 43
- cluster A 15
- cluster B 15
- cluster C 15
- cognitieve flexibiliteit 58
- cognitieve modificatie 62
- Cognitive Emotion Regulation Questionnaire 43
- commitmentstrategieën 59, 62
- commitmenttraject 105
- comorbiditeit 22
- CompetentieBelevingsSchaal voor Adolescenten 43
- consultatie aan de cliënt 95
- contextuele visie 68
- contingentiemanagement 62
- cortex 87
- cotrainer 104
- crisis 92

- dagboekkaart 59, 102
- diagnosestelling 11, 20
- diagnostische criteria voor een persoonlijkheidsstoornis 15
- dialectische dilemma's 92
- dimensionale benadering 16, 39
- disfunctionele cognities 57
- doelenhiërarchie 59
- DSM-5 17, 39
- DSM-IV 39
- DSM-IV-TR 15
- emotieregulatie 71
- emotieregulatievaardigheden 99, 103
- Emotionele Ik 64, 98
- emotionele kwetsbaarheid 54
- ernstschaal van Bongar 49
- evenwichtige assertiviteit 100, 181
- evidencebased 7
- exposure 62

- flexibiliteit 87

- gedragsanalyse 61, 89, 107
- gedragsproblemen 25
- geestelijke gezondheidszorg 7
- gezinsdiagnostiek 44
- gezinstaxatie 46
- GezinsVragenlijstLijst (GVL) 44
- groepsregels 105
- G-schema 89

- hangendeplaattechniek 108
- hiërarchie van doelen 77
- hoe-vaardigheden 64
- hoofdtrainer 104
- hormonale rijping 88
- huiswerk 81
- identiteit 88
- impulscontrole 87, 89
- impulsiviteit 19, 56, 89, 101
- instabiliteit 19
- intake 41
- intelligentie 14
- intelligentieonderzoek 43
- introspectie 88
- irreverente interventietechnieken 109
- kennismakingsgesprek 105
- leefwereld 87
- leertheoretische principes 60
- levenskwaliteit 95
- maatschappelijke teloorgang 95
- McLean Severity Index for Borderline Personality Symptoms (MSI-BPS) 44
- meedogend flexibel 73
- meervoudig partijdigheid 45
- mindfulness 98
- mishandeling 18
- model van Bridge 49
- morele keuzes 90
- neuroticisme 31
- onbeweeglijk gecentreerd 73
- onderhoudsplicht 93
- onorthodox heretiketteren 60
- ontwikkelingsniveau 87
- oordeelvrij formuleren 104
- op heten kolen durven lopen 60
- oplossingsanalyse 61, 107
- opvoeding 27
- ouderbegeleiding 92
- oudervoorlichting 92
- overassertief 100
- parasuïcidaal gedrag 29
- participeren 64, 98
- pathologie 16
- personen- en familierecht 93
- persoonlijkheid 14
- persoonlijkheidskenmerken 15
- persoonlijkheidsstoornis Niet Anderszins
Omschreven 15
- perspectief 89
- planningsvaardigheden 87
- pre-treatmentfase 76
- probleem- en oplossingsanalyse 59
- proximale risicofactoren 30
- psychodiagnostiek 42
- psycho-educatie 89
- radicale acceptatie 63, 67, 83
- Rationele Ik 64, 98
- referentiële relaties 61
- schommelen in intensiteit 60
- sekseverschillen 18
- sequentiële relaties 61
- shaping 95, 108
- spelen met stilte 60
- stelregels 101
- stemmingsstoornis 25
- stimuluscontrole 62, 87
- stoorzenders 58, 99, 101
- straf 109
- stresstolerantie 100
- subassertief 100
- suïcidale ideatie 29
- suïcidaliteit 80
- suïcide 19, 77
- Symptom Checklist 42
- synthese 69
- systeemtherapie 92

- taxeren 47
Teacher Report Form 43
teggengesteld handelen 99
temperament 56
these 68
trekken (traits) 15
- Utrechtse Coping Lijst 43
- vaardigheden trainen 58
valideren 59
verandering 57
verantwoordelijkheid 91
verwaarlozing 18
voor- en nadelenanalyse 89
- waarnemen 64
wat-vaardigheden 64
wederzijdse communicatiestrategieën 60
werkgeheugen 87
Wet op de geneeskundige behandelingsovereenkomst (WGBO) 94
Wijze Ik 64, 68, 98
- Youth Self Report 42
- zelfbeeld 88
zelfbeschadiging 29
zelfreflectie 89
zelfstandigheid 87
Zinnen Aanvul Lijst Curium 43