

Terapia dialéctica conductual

Información sobre el tratamiento, referencias y costos

¿Qué es DBT?

La terapia dialéctica conductual (DBT, por sus siglas en inglés) es un tratamiento cognitivo conductual para personas con dificultad para manejar emociones que llevan a comportamientos problemáticos graves como:

- Pensamientos y comportamientos suicidas
- Autolesión, como cortarse o quemarse
- Abusos
- Comportamientos poco saludables en torno al peso y la comida

¿Cómo puede ayudar a mi hijo adolescente?

Usted y su hijo adolescente aprenderán a ser más conscientes de sus emociones y comportamientos (atención plena) para tomar decisiones buenas, sabias y efectivas. Con el fin de transformar la vida, usted y su hijo adolescente también aprenderán a:

- Manejar emociones (regulación de las emociones)
- Hacer frente a la angustia (tolerancia)
- Formar relaciones positivas (efectividad interpersonal)

¿Qué incluye el programa DBT?

- Terapia individual semanal con un terapeuta DBT de Seattle Children's
- Grupo semanal de técnicas para el paciente y multifamiliares donde adolescentes y padres aprenden juntos la terapia dialéctica o DBT
- Instrucción telefónica entre sesiones para aprender a usar nuevas técnicas en momentos difíciles
- Grupo de técnicas de DBT de solo 10 semanas para padres
- Todos los terapeutas DBT de SCH consultan semanalmente entre sí para dar la mejor atención posible

¿Quién puede participar?

A los adolescentes con ciertos problemas médicos o de salud mental se les puede recomendar buscar otros tratamientos antes participar o en lugar de recibir DBT. Para participar en el programa es importante que:

- Su hijo adolescente tenga de 13 a 17 años cuando comienza el programa.
- Usted y su hijo adolescente puedan comprometerse a participar en el tratamiento ambulatorio intensivo por 1 año
- Estar dispuesto a permanecer más tiempo en el programa DBT si se recomienda.
- Su hijo adolescente puede asistir a sesiones semanales de terapia individual de 60 minutos.

Más información

- Administrador de casos de DBT
206-987-6935
- Consulte con el proveedor de atención médica de su adolescente
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígale al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.



- Su adolescente puede asistir con los padres o cuidador(es) a grupos semanales de 1½ hora para aprender técnicas de pacientes y multifamiliares.
- Los cuidadores pueden asistir al grupo de técnicas para padres de 1½ por 10 semanas.
- La psicoterapia con otros proveedores se detiene cuando el adolescente y la familia completan las sesiones iniciales de orientación y se comprometen con el programa de DBT en Seattle Children's.

¿Cómo es el proceso de derivaciones?

1. El proveedor médico de su hijo enviará la derivación de su hijo adolescente a nuestro programa DBT.
2. A la semana, por lo general, le llamarán de la clínica para darle más información sobre nuestro programa y otros recursos de DBT. Si nuestro programa es una buena opción para usted y todavía está interesado, se le agregará a nuestra lista de espera de familias interesadas.
3. Cuando se abra un cupo, nuestra clínica se comunicará con usted para programar una cita evaluativa con uno de nuestros proveedores de DBT y para ayudarle a decidir si desea participar en nuestro programa.

¿Hay espera para este programa?

El espacio en los programas de DBT para adolescentes, en Children's y en la comunidad, es limitado.

Si no hay cupo inmediata para su adolescente en nuestro programa, le daremos otras derivaciones a programas DBT y no DBT en la comunidad. Podemos ponerlo en lista de espera para nuestro programa DBT. Haremos lo posible por decirle cuánto tiempo esperarán, pero no podemos garantizar que la espera sea exacta.

Colocarlo en lista de espera no significa que DBT es el único tratamiento útil para su hijo adolescente. Puede optar por buscar otro tipo de tratamiento u otros programas de DBT. Si está en espera de servicios en Children's o en la comunidad, continúen con cualquier servicio de salud mental que su hijo adolescente y su familia reciben actualmente.

¿Lo cubre el seguro?

La mayoría de las compañías de seguros cubren algunas o la mayoría de las partes de DBT. Consulte con su compañía sobre la cobertura.

¿Cómo se factura DBT al seguro?

- El tratamiento individual se factura con el código de procedimiento 90834 o 90837 dependiendo de la duración de la sesión.
- El Grupo de técnicas para pacientes se factura con el código de procedimiento 90853.
- El Grupo de técnicas para padres se factura con el código de procedimiento 90849.
- El manejo de medicamentos psiquiátricos (si es necesario) se factura con frecuencia usando los códigos de evaluación y manejo: 99211 a 99215.

¿Qué pasa si mi seguro no cubre todos los servicios de DBT?

Es posible que su seguro médico no cubra el tratamiento grupal, que es parte necesaria del tratamiento DBT.

Si su seguro niega la cobertura para tratamiento grupal, puede apelar la decisión, si el seguro le da la opción. También puede solicitar asistencia financiera en seattlechildrens.org o llamar al 206-987-5770 para establecer un plan de pago.

¿Preguntas?

Si tiene preguntas, llame al administrador de casos de DBT al 206-987-6935.

Dialectical Behavior Therapy (DBT)

Information about treatment, referrals and cost

What is DBT?

Dialectical Behavior Therapy (DBT) is a cognitive-behavioral treatment used to help people who have a hard time managing their emotions, which leads to severe problem behaviors such as:

- Suicidal thoughts and behaviors
- Self-injury, such as cutting or burning
- Substance abuse
- Unhealthy behaviors around weight and food

How can DBT help my teen?

You and your teen will learn how to be more aware of your emotions and patterns of behavior (mindfulness) to make wise, effective choices. In order to build a life worth living, you and your teen will also learn how to:

- Manage emotions (emotion regulation)
- Cope with distress (distress tolerance)
- Form positive relationships (interpersonal effectiveness)

What is included in the DBT program?

- Weekly individual therapy with a Seattle Children's DBT therapist
- Weekly patient and multiple-family skills groups for teens and parents to learn DBT skills together
- Phone coaching between sessions to learn how to use new skills during challenging moments
- A 10-week DBT parent only skills group
- All SCH DBT therapists consult weekly to provide the best possible care

Who can take part in the DBT program?

Teens with certain medical or mental health problems may be advised to seek other treatments before or instead of DBT. To take part in the DBT program it is important that:

- Your teen is 13 to 17 when they start the program.
- You and your teen can commit to 1 year of intensive outpatient treatment.
- You are prepared to stay longer in the DBT program if recommended.
- Your teen can attend weekly 60-minute individual therapy sessions.
- Your teen and a parent(s) or caregiver(s) can attend the weekly 1½ hour patient and multiple-family skills groups.
- Caregivers can attend the 10-week, 1½ hour parent skills group.
- Psychotherapy with other providers is paused when the teen and family complete initial orientation sessions and commit to DBT at SCH.

1 of 2

To Learn more

- DBT Case Manager
206-987-6935
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

How does the referral process work?

1. Your teen's referring provider will place a referral for our DBT program.
2. Within a week, typically, someone from the clinic will contact you to tell you more about DBT, our program, and other DBT resources. If our program is a good match for you, and you're still interested, you will be added to our waitlist of interested families.
3. When a spot opens up for you, our clinic will reach out to schedule and evaluation appointment with one of our DBT providers and to help you decide whether you want to start our program.

Is there a wait for this program?

Space is limited in DBT programs for teens at Children's and in the community. If there isn't an immediate opening for your teen in our program, we will give you other DBT and non-DBT referrals in the community. We may put you on a waitlist for our DBT program. We will do our best to estimate how long the wait will be, but we cannot guarantee when we will have an opening.

Being placed on the waitlist does not mean DBT is the only treatment that may be helpful for your teen. You may choose to look into another type of treatment or you may want to look into other DBT programs. If you are waiting for services at Children's or in the community, please have your teen and family continue with any current mental health services they are receiving.

Is DBT covered by insurance?

Most insurance companies cover some or most of the parts of DBT. Check with your company about coverage.

How is DBT billed to insurance?

- Individual treatment is billed with procedure code 90834 or 90837 depending on the length of the session.
- Skills Group for patients is billed with procedure code 90853.
- Skills Group for parents is billed with procedure code 90849.
- Psychiatric medication management (if needed) is most often billed with evaluation and management codes 99211 to 99215.

What if my insurance does not cover all of the DBT services?

Your insurance plan may not cover group treatment, which is a required part of DBT treatment.

If your insurance company denies coverage for group treatment, you can appeal the decision if that is an option. You may also apply for our financial assistance program at seattlechildrens.org or call 206-987-5770 to set up a payment plan.

Questions?

If you have questions, please call the DBT case manager at 206-987-6935.