



Dynamische Interpersoonlijke Therapie (DIT)

volwassenen

Wat is DIT en hoe kunnen we je ermee helpen?

DIT is een relatief kortdurende, ambulante behandeling van 24 tot 40 sessies, waarin werkzame elementen uit meerdere psychodynamische behandelmodellen zijn samengevoegd. DIT is geschikt voor volwassenen met emotionele en relationele problemen. Het werd in oorsprong ontwikkeld voor de behandeling van depressie en angst, maar kent ondertussen een breder toepassingsgebied.

Eén van de uitgangspunten van de behandeling is dat we zeer pijnlijke gevoelens of ervaringen proberen te negeren. Meestal zijn we ons ervan bewust dat we dit doen, maar soms kunnen we iets zo succesvol buiten beeld schuiven, dat we het zicht erop volledig verliezen. Daarmee zijn de pijnlijke ervaringen niet "weg", en kunnen moeilijke ervaringen uit het verleden voortdurend doorwerken in hoe we ons in het heden voelen en gedragen. DIT biedt mensen een veilige plek om openlijk te gaan praten over deze afgeweerde gevoelens en te gaan begrijpen hoe deze zich verhouden tot hun problemen.

Een voorbeeld hoe dit in zijn werk gaat:

Iemand die zich herhaaldelijk afgewezen voelde door zijn of haar ouders kan ermee stoppen om erover na te denken en te voelen hoe pijnlijk dit was. Als volwassene kan zo iemand depressief raken, zich terugtrekken uit relaties, vanuit het gevoel dat het veiliger is om alleen te zijn dan van iemand afhankelijk te zijn. Hoewel afstand houden van relaties helpt om zich veiliger te voelen, zou deze persoon zich ook eenzaam kunnen voelen en gedeprimeerd kunnen raken.

Hoe zou een DIT-therapeut zo iemand helpen? Door hem

of haar te helpen vrijuit te praten, kan duidelijk worden dat iedere keer wanneer iemand hem of haar wil leren kennen, de persoon uitgaat van het ergste en de ander wegduwt, om zeker te zijn dat niemand ooit dichtbij genoeg komt om hem of haar opnieuw te kwetsen of teleur te stellen. In het dagelijks leven kunnen zulke mensen zich er niet meer van bewust zijn hoe ze zich gedragen en reageren naar anderen omdat het een tweede natuur geworden is en "de dingen zijn zoals ze zijn". De behandeling richt de aandacht op dit patroon, waardoor de cliënt zichzelf beter gaat begrijpen en verandert de manier waarop hij of zij reageert in verhouding tot anderen.

De behandeling richt zich direct op de onderliggende patronen in je denken en voelen, in plaats van op je klachten.

Wat houdt de behandeling in?

Elke behandeling zal verschillend verlopen. Hieronder worden enkele van de belangrijkste kenmerken genoemd.

- **Vertrouwen krijgen**

Veel mensen vinden het moeilijk om over hun problemen te praten met iemand die ze niet kennen. De therapeut zal proberen om je op je gemak te laten voelen en zal je helpen om een vertrouwensband op te bouwen. Hij zal je steunen om te gaan praten over dingen die je van streek

maken of waarvoor je je schaamt. Het kan zijn dat je je zorgen maakt over wat de therapeut over je denkt. De therapeut is zich ervan bewust dat starten met behandeling moeilijk voor je kan zijn en zal proberen je te helpen met wat je daarbij ervaart of wat je daarin belemmert.

- **Een beeld vormen van wat je nodig hebt**
De therapeut moet zich een goed beeld kunnen vormen van je moeilijkheden en van hoe deze jou en de mensen om je heen raken. Hij zal vragen stellen, maar daarbij ook duidelijk maken dat je alleen zoveel informatie hoeft te geven als waar je je comfortabel bij voelt. Als de therapie

Door patronen te herkennen en te veranderen wordt voorkomen dat je problemen erger worden en een vast en moeilijk veranderbaar deel van je persoonlijkheid worden.

eenmaal op gang gekomen is, ervaren veel mensen dat ze makkelijker open kunnen praten over wat hen bezighoudt. De therapeut zal informatie willen vergaren over jou en je leven, en over je relationele leven in het bijzonder: de band met je partner, vrienden, collega's, kinderen, ouders, collega's etc. Aan de andere kant zal de therapeut ook afwachten waar je zelf mee komt. Dit is omdat hij geïnteresseerd is om te horen wat er hier en nu in je omgaat. Soms zal de therapeut stil blijven, in afwachting van wat je zelf wilt vertellen. Als het te ongemakkelijk wordt, zal de therapeut je helpen om op gang te komen.

- **Uitleg hoe deze behandeling voor jou behulpzaam kan zijn**
In de beginfase zal de therapeut je uitleggen hoe DIT werkt en hoe de methode kan helpen bij wat je aan problemen ervaart in je leven. Je zult een beeld krijgen van wat je van de therapeut kan verwachten en wat er van jou verwacht wordt.
- **Ideeën delen over wat je wilt bereiken**
Als de therapeut genoeg informatie heeft, zal hij met je

gaan uitwerken wat het meest behulpzaam voor je is om de komende gesprekken op te gaan focussen. Dit is een gelegenheid om met je therapeut goed af te stemmen welk doel je wilt bereiken met de therapie.

- **Lengte en frequentie van de behandeling**
De therapeut zal een vast aantal gesprekken met je afspreken. Dit kan variëren van 24 tot 40 zittingen. De gesprekken vinden over het algemeen eenmaal per week plaats. De therapeut zal onderbrekingen en vakanties met je bespreken, en hoe om te gaan met gesprekken die je moet afzeggen. Soms vinden mensen onderbrekingen van de behandeling moeilijk te verdragen. Als dit gebeurt, zal de therapeut dit met je bespreken en je helpen om te begrijpen waarom dit zo lastig voor je is.
- **Einde van de behandeling**
Veel cliënten vinden het moeilijk wanneer de behandeling eindigt, omdat de werkrelatie die zich tussen hem/haar en de therapeut heeft ontwikkeld belangrijk is geworden. Het einde van de behandeling kan als een verlies voelen. Je zult er waarschijnlijk heel verschillende of tegenstrijdige gevoelens bij ervaren. De therapeut zal je helpen om je gevoelens te verkennen en je zorgen over hoe het in de toekomst zonder therapie zal gaan.

Wil je meer weten of jezelf (of een cliënt) aanmelden voor deze behandeling?

Wij kunnen ons voorstellen dat je nog vragen hebt na het lezen van deze brochure. Bel ons gerust om je verder te laten informeren of voor advies. Daarvoor kun je bellen met Bart Laps, (hoofdbehandelaar), bereikbaar via tel 088-76 56 200.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie op www.deviersprong.nl. Bij verwijzing naar de Viersprong heb je een verwijfsbrief nodig van je huisarts.