

Driedaagse deeltijd behandeling Dynamische Interpersoonlijke Therapie (DIT)

volwassenen

■ Wat is DIT?

DIT is de afkorting van Dynamische Interpersoonlijke Therapie. DIT is een psychodynamische therapie, oorspronkelijk ontwikkeld voor de behandeling van depressie en angst. Tegenwoordig wordt deze therapie breder toegepast voor mensen met emotionele en relationele problemen.

Eén van de uitgangspunten bij psychodynamische therapie 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 houden dat we het zicht erop volledig verliezen. Maar daarmee zijn deze emotioneel pijnlijke ervaringen niet weg; en kunnen pijnlijke ervaringen uit het verleden, voortdurend doorwerken in hoe we ons nu voelen en gedragen.

DIT biedt mensen een veilige plek om openlijk te praten over deze afgeweerde gevoelens; om zo 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 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 bij het veiliger voelen, kan dit ook leiden tot een gevoel van eenzaamheid gedeprimeerdheid.

Hoe zou een DIT-therapeut zo iemand kunnen helpen?

Door te helpen vrijuit te praten, kan duidelijk worden dat iedere keer wanneer iemand contact zoekt om de persoon te leren kennen, deze uitgaat van het ergste en de ander wegduwt. Dit om zeker te zijn dat de ander niet te dichtbij komt en kan kwetsen of teleurstellen. In het dagelijks leven kan het dan gebeuren dat mensen zich niet meer bewust zijn van dit gedrag en op deze wijze reageren als een tweede natuur en vervolgens vaststellen: 'de dingen zijn zoals ze zijn'. Door in de therapie de aandacht op dit patroon te richten, leert de cliënt zichzelf beter te begrijpen. En de manier waarop hij in de verhouding naar anderen toe reageert te veranderen.

■ Beschrijving behandelprogramma

De DIT deeltijdbehandeling Volwassenen is een groepsbehandeling die drie dagen per week in beslag neemt (max. 9 maanden). Groepstherapie biedt de mogelijkheid om te leren van en te oefenen met groepsgenoten. Wat



ook vaak helpt is om te ervaren dat anderen soortgelijke problemen hebben. Een groep kan steun geven in moeilijke perioden, maar je ook confronteren met jezelf en je gedrag. De meeste groepsleden vinden groepstherapie een leerzame en prettige, maar ook heel spannende ervaring.

De groep bestaat uit maximaal 9 personen met veelal vergelijkbare problematiek. Het behandelteam bestaat uit een 'kernteam' met één hoofdbehandelaar, een sociotherapeut, vaktherapeut en een psychiater. Het behandelprogramma bestaat uit verschillende therapieën.

Meerdere vormen van therapie

Het programma begint met een weekopening en eindigt met een weekafsluiting. Binnen deze besprekingen sta je samen met de sociotherapeut en de groep stil bij de doelen die je opstelt waarmee je in het dagelijks leven aan de slag gaat.

Verder zijn er verbale therapieën; sociotherapie en groepspsychotherapie. Door te praten met en te luisteren naar elkaar, krijg je inzicht in de oorzaak van jouw problemen en in de factoren die jouw problemen in stand houden. De sociotherapie heeft als doel om praktisch te onderzoeken en te oefenen. De psychotherapie richt zich op het uitwerken van de affectieve patronen tussen jou en de groepsleden.

Naast de verbale therapieën zijn er verschillende non-verbale vaktherapieën, zoals creatieve beeldende therapie, psychomotorische therapie, lichaamswerk, danstherapie,

bewegingstherapie en boogschieten. Allemaal ervaringsgerichte therapieën, waarbij je je inzicht in jezelf vergroot door te doen en te ervaren. Ook kun je oefenen met nieuwe rollen of nieuw gedrag. Deze therapieën vinden wekelijks plaats maar wisselen elkaar af.

Individuele therapie met groepsleden

Zoals beschreven vinden alle therapieën in een groep plaats. Een uniek onderdeel van DIT is de individuele therapie. In deze zitting praat je enkel met jouw psychotherapeut en kijken je groepsleden toe. Deze bijzondere vorm van individuele therapie heeft als voordeel dat je heel diepgaand op jouw eigen interpersoonlijke patronen kunt ingaan; en dat je groepsleden horen hoe dit bij je werkt. In de andere therapieblokken kunnen ze hierop terugkomen en je erop aanspreken. Als jouw groepsmaat een individuele zitting heeft, dan is de ervaring dat jij als toeschouwer heel veel van wat je hoort. herkent bij jezelf. Dit vergroot het inzicht in jezelf.

De behandeling wordt regelmatig geëvalueerd. Daarbij wordt gekeken hoe de behandeling verloopt en wat jouw doelen zijn voor de komende periode. Tevens wordt aan jou geregeld gevraagd om enkele vragenlijsten (ROM) in te vullen over de door jou ervaren lasten/ klachten en het verloop van de behandeling.

■ Wat houdt de therapie in?

In het begin heb je tijd nodig om kennis te maken met het behandelprogramma, het vinden van een positie in de groep en om een indruk te krijgen van de therapie. Door de meesten wordt dit als een moeilijke en vermoeiende periode ervaren, waarin angsten en klachten soms toenemen. Langzamerhand krijg je steeds meer een plek in de groep, besteed je meer aandacht aan hoe je met jezelf en met anderen omgaat, hoe je daarin vastloopt en hoe je daarin verandering kunt aanbrengen. Hoe actiever je deelneemt en hoe openhartiger je bent over wat je bij jezelf en de ander ervaart, hoe meer effect de behandeling zal hebben.

Elke therapie zal verschillend verlopen, hieronder worden enkele van de belangrijkste kenmerken genoemd.

Lengte en frequentie van de behandeling

Het **hoofdtraject** duurt maximaal 9 maanden en bestaat uit een begin-, midden- en eindfase; elke fase met een specifieke focus.

Het **nabehandeltraject** bestaat uit 5 terugkomdagen waarin gereflecteerd wordt hoe het is gelukt om de doorgevoerde veranderingen vast te houden, en punten waar nog aandacht voor moet zijn.

Beginfase

Veel mensen vinden het moeilijk om over hun problemen te praten met iemand die ze niet kennen. De therapeut probeert je op je gemak te laten voelen en helpt je om een

Naast de verbale therapieën zijn er verschillende non-verbale vaktherapieën





Eén van de uitgangspunten bij psychodynamische therapie is dat we zeer pijnlijke gevoelens of ervaringen proberen te negeren.

vertrouwensband op te bouwen. Hij steunt je om te gaan praten over dingen die je van streek maken of waarvoor je schaamte voelt. Het kan zijn dat je je zorgen maakt over wat de therapeut over je denkt. De therapeut is zich ervan bewust dat starten met therapie moeilijk voor je kan zijn, hij probeert om je te helpen met wat je daarbij ervaart of wat je daarin belemmert.

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 stelt vragen maar maakt daarbij ook duidelijk dat je zelf bepaalt hoeveel informatie je geeft, waarbij je jezelf comfortabel voelt. Als de therapie eenmaal is begonnen, ervaren veel mensen dat ze makkelijker open kunnen praten over wat hen bezighoudt. De therapeut wil informatie vergaren over jou en jouw leven. En over je relationele leven in het bijzonder zoals de band met je partner, vrienden, collega's, kinderen, ouders, collega's enzovoort. Tegelijk wacht de therapeut ook af waar je zelf mee komt. Dit 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, helpt de therapeut je om op gang te komen.

In de beginfase legt de therapeut je ook uit hoe DIT werkt en hoe de methode kan helpen bij wat je aan problemen ervaart in je leven. Je krijgt een beeld van wat je van de therapeut kan verwachten en wat er van je verwacht wordt.

Middenfase

Als de therapeut genoeg informatie heeft, begint hij met jou uit te werken wat jou het meest helpt om in de komende therapiesessie te gaan focussen. In de middenfase wordt er voortdurend samengewerkt om te reflecteren over de affectieve focus die samen is opgesteld en die kenmerkend is voor de patronen tussen jou en anderen.

Eindfase

Veel cliënten vinden het moeilijk de therapie te beëindigen. Dat komt omdat de werkrelatie tussen jou en de therapeut, belangrijk voor je is geworden. Het beëindigen van de therapie kan als een verlies voelen en je zult

er waarschijnlijk heel verschillende of tegenstrijdige gevoelens bij ervaren. Je kunt van de therapeut verwachten dat hij je helpt om je gevoelens te verkennen, als ook je zorgen te verminderen over hoe het in de toekomst zal gaan zonder therapie.

■ Afspraken

3 maanden regel

De behandeling duurt maximaal 9 maanden. Als je besluit deel te nemen aan het behandelprogramma verwachten we dat je minstens 3 maanden blijft. De eerste periode is voor de meeste deelnemers het moeilijkst. Het kan zijn dat de klachten die je hebt tijdelijk verergeren, of dat je meer klachten ervaart dan voordat je in behandeling was. Of je voelt je nog niet prettig in de groep. De periode van minimaal drie maanden is om jezelf en de anderen een kans te geven een plek te krijgen in de groep. Het is dan ook belangrijk om alle twijfels die je mogelijk in de beginperiode ervaart te bespreken en niet zomaar te stoppen met de behandeling. Indien je na 3 maanden nog steeds denkt dat deze behandeling niet goed bij jou past dan kun je dit uiteraard in de groep en met ons bespreken.

Tijd en plaats, continuïteit

De deeltijdbehandeling is drie dagen per week, op dinsdag, woensdag en donderdag. Als je start met je behandeling krijg je een rooster van de therapieën. Het is belangrijk om elke therapiezitting aanwezig te zijn. Door er elk blok te zijn, neem je zo veel mogelijk deel aan het groepsproces en creëer je op die manier voor jezelf ook zoveel mogelijk kansen om aan de slag te gaan met je eigen therapieproces. Door aanwezig te blijven, blijf je jezelf in je moeilijkheden, maar ook je krachten tegenkomen. Je kan dan deze situaties met elkaar doorwerken en zo elke keer jezelf overwinnen, Hierdoor groeit je zelfvertrouwen en zullen je problemen steeds minder worden.

Om het therapieproces zo vlot mogelijk te laten verlopen, is het belangrijk dat je op tijd aanwezig bent.



Het kan wel eens voorkomen dat je wat later bent. Informeer dan het behandelteam door telefonisch contact op te nemen met het vestigingssecretariaat van de Viersprong, tel. 088-76 56 200, met de boodschap dit aan het behandelteam door te geven.

Ziekte

Ben je door ziekte verhinderd, meld dit dan telefonisch bij het vestigingssecretariaat van de Viersprong, tel. 088-76 56 200. Stuur daarnaast ook een e-mail naar het vestigingssecretariaat omtrent je afmelding. Dit kan naar Halsteren@deviersprong.nl. Doe dit bij voorkeur 24 uur van te voren. Mocht dit niet echt niet lukken, dan voordat het therapieprogramma begint. Bij regelmatige afwezigheid wordt dit in de groep besproken; dit om ervoor te zorgen dat je toch zo veel mogelijk uit de behandeling kunt halen.

Groepsgeheim

Het is belangrijk dat iedereen in de groep erop kan vertrouwen dat de groep een veilige plek is om dingen te bespreken. Alles wat in de groep besproken wordt, blijft in de groep. Medegroepsleden mogen niet met anderen buiten de groep over jou spreken. Omgekeerd verwacht de groep dit ook van jou. Deze regel blijft gelden, dus ook na beëindiging van de behandeling. Ook het noemen van namen van medegroepsleden valt onder de geheimhouding.

Contacten buiten de groep

In verband met de veiligheid en vertrouwelijkheid van de groep wordt het afgeraden om contacten met groepsleden aan te gaan buiten de groepsessies. Hiermee wordt zowel fysiek als digitaal contact mee bedoeld. Mocht het door toeval toch zo zijn dat je een gemeenschappelijke kring hebt met een andere groepsgeenoot of dat je in sociale situaties groepsleden tegenkomt, dan is het belangrijk dit in de groep te bespreken. Vooral over hoe je met elkaar hiermee omgaat en om er zo voor te zorgen dat de veiligheid en vertrouwelijkheid van de groep blijft bestaan.

Medicijngebruik

De medicamenteuze behandeling wordt overgenomen/opgestart door de psychiater verbonden aan de behandeling. Als je iets wilt veranderen in jouw medicatie, of je



hebt er vragen over, dan kun je zelf een afspraak maken bij het vestigingssecretariaat voor een consult bij de psychiater. Het is wel belangrijk om dit voor te bespreken tijdens de groepspsychotherapie, zodat de groep op de hoogte is van je veranderingen en je aan het reflecteren kan krijgen/houden over jouw wensen.

Contact

Het kan dat je buiten de vaste behandeluren behoefte hebt om met een therapeut over je problemen te praten. Het is echter de bedoeling dat je datgene wat je wilt bespreken, bewaart voor de groepsbijeenkomsten. Alleen in geval van nood kun je buiten de vaste therapie-momenten telefonisch contact opnemen met de sociotherapeut.

Crisis/noodgeval

Het is mogelijk dat je gedurende de behandeling moeilijke periodes doormaakt. Het is de bedoeling dit in de groep en met de therapeuten te bespreken. Het doel van de behandeling is dat je steeds beter zelf deze moeilijke periodes door kunt komen, en dat ze uiteindelijk verminderen. Blijkt dit niet voldoende en denk jij (of jouw omgeving) dat acuut ingrijpen noodzakelijk is, dan dien je buiten werkuren (na 17.00 uur) contact op te nemen met de huisarts/ huisartsenpost van jouw regio. Zij schakelen indien nodig de crisisdienst in en doen een inschatting van wat jij op dat moment nodig hebt.