



 **de viersprong**
specialist in persoonlijkheid, gedrag en gezin

Tweedaagse deeltijd behandeling **Dynamische Interpersoonlijke Therapie (DIT)**

jongvolwassenen

■ 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 kan leiden tot verschillende klachten, uiteenlopend van lichamelijke klachten tot angsten, depressie, verlies van contact met de buitenwereld, vervreemding en eenzaamheid...

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. Het gevolg hiervan is echter, zeer waarschijnlijk, dat deze persoon zich erg alleen voelt, niet begrepen door de buitenwereld, angstklachten ontwikkelt in contact met anderen en zich depressief gaat voelen.

Hoe zou een DIT-therapeut jou kunnen helpen?

Binnen de behandeling gaat de therapeut met jou onderzoeken hoe het automatisch patroon van reageren op de ander tot stand is gekomen, een patroon dat door ervaringen is ontstaan vanuit een hardnekkig beeld van de ander. Ook wordt gekeken hoe je verwacht dat die ander zich zal gedragen, kritisch of afwijzend. In de loop der jaren heb je, op basis van deze verwachtingen, een beeld ontwikkeld over hoe je jezelf ziet in relatie tot de ander. Over hoe jij gewoonlijk reageert op een ander, bijvoorbeeld jezelf terugtrekkend vanuit de overtuiging dat je niet opgewassen bent tegen de ander. In het dagelijks leven speelt dit patroon van 'zich kritisch benaderd voelen en hierop reageren met verdediging en terugtrekking' op diverse plaatsen (domeinen) waar relaties een rol spelen.



Naast de verbale therapieën zijn er verschillende non-verbale vaktherapieën

Variërend van gezin, studie, vrienden tot werk. Het gevolg hiervan is ernstig en uit zich ook in allerlei klachten. Het genoemde interactiepatroon kan zo ingeworteld zijn dat het tot een tweede natuur is geworden. In de therapie willen we dit patroon gaan begrijpen, vanuit onderliggende gevoelens, om vervolgens nieuwe, constructieve interactiepatronen te ontwikkelen en hiermee te oefenen in contact met anderen. Zodat klachten verdwijnen en je in nauwer contact met jezelf en met anderen komt.

■ Beschrijving behandelprogramma

De DIT deeltijdbehandeling Jongvolwassenen is een groepsbehandeling van 2 dagen per week voor jongeren tussen de 18 en 23 jaar die op belangrijke domeinen in hun leven vastlopen. Er is gekozen voor groepstherapie omdat dit de mogelijkheid biedt 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 kan 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 jongeren met veelal vergelijkbare problematiek. In het begin heb je tijd nodig om kennis te maken met het behandelprogramma, het vinden van een positie in de groep en een indruk te

krijgen van de therapie. 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.

Meerdere vormen van therapie

Het behandelprogramma bestaat uit verschillende therapieën. 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 om in therapie en in het dagelijks leven mee aan de slag te gaan. Verder zijn er de 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 wat bij jou van binnen afspeelt en wat er zich afspeelt in relatie tot je groepsgenoten.

Evaringsgerichte therapieën en systeemtherapie

Naast de verbale therapieën zijn er de non-verbale vaktherapieën: creatieve beeldende therapie en bewegingstherapie. Dit zijn ervaringsgerichte therapieën, waarbij inzicht in jezelf wordt vergroot door 'te doen en te ervaren'. Ook kun je oefenen met nieuwe rollen of nieuw gedrag. Alle therapieën vinden wekelijks plaats. Tot slot neemt de systeemtherapie een belangrijke plaats in binnen de behandeling. Aangezien de meeste jongeren in de behandeling op een of andere manier nog nauw verbonden zijn met het gezin waarbinnen ze zijn opgegroeid, is het heel waardevol om het gezin, waar dat mogelijk is, bij de behandeling te betrekken.

Het behandelteam bestaat uit een kernteam met twee hoofdbehandelaren, een sociotherapeut, een vaktherapeut, een systeemtherapeut en een psychiater.

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?

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

Lengte en frequentie van de behandeling

Het hoofdtraject duurt maximaal 12 maanden en bestaat uit een begin-, midden- en eindfase; elke fase met een specifieke focus.



Tijdens de beginfase tracht het behandelteam, samen met jou, een goed beeld te krijgen van je moeilijkheden en hoe deze jou en de mensen om je heen raken.

Beginfase

Veel jongeren 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, helpt je om een vertrouwensband op te bouwen. Hij/zij steunt je om te gaan praten over dingen die je bezig houden.

Tijdens de beginfase tracht het behandelteam, samen met jou, een goed beeld te krijgen van je moeilijkheden en hoe deze jou en de mensen om je heen raken.

In deze fase word ook uitgelegd 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 therapie kan verwachten en wat er van jou verwacht wordt.

Vervolgens wordt dan, samen met jou, de groep en de behandelaars, je behandelfocus voor je behandeling geformuleerd.

Middenfase

In de middenfase wordt er voortdurend samengewerkt om te reflecteren over het interactiepatroon waarin je steeds -ook en vooral gevoelsmatig- verwickeld raakt in contact met de anderen. En hoe je hier op een constructieve manier verandering in kan brengen. Je behandel-focus wordt hierbij leidend. Tijdens deze fase zal je ook uitgebreid experimenteren met nieuw, constructief gedrag, zowel binnen als buiten de therapie.

Eindfase

Tijdens de eindfase besteden we veel aandacht aan het afscheid en aan wat dit met jou, en ook met de ander, doet. De eindfase start ook met een 'afscheidsbrief' van het team aan jou, waarbij we proberen jouw intensieve proces onder woorden te brengen. Deze brief vormt de leidraad om met elkaar stil te staan bij dit proces, bij de overwinningen en de valkuilen, om zo tot een goed afscheid met elkaar te komen.

■ Afspraken

3 maanden regel

De behandeling duurt maximaal 12 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 minstens 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 twee dagen per week, op dinsdag en donderdag. Als je start met je behandeling krijg je een rooster met daarin wanneer en waar welke therapieën zijn. Het is belangrijk om elke therapiezitting aanwezig te zijn. Door er elk blok te zijn, neem je zoveel 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 het proces heen kom je jezelf tegen in je moeilijkheden, maar ook in je krachten. Je kunt 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, tel. 088-76 56 200, met de boodschap dit aan het behandelteam door te geven.

Vakantie

In de gehele behandeling heb je 4 weken vakantie, die je kunt verdelen over 12 maanden. Je wordt aangeraden om niet langer dan 2 weken aaneensluitend vakantie te nemen en je vakantie ruim van tevoren in de groep aan te kondigen. Dit om zo weinig mogelijke therapiemomenten te missen.



Ziekte

Ben je door ziekte verhinderd, dan kun je telefonisch contact opnemen met het vestigingssecretariaat (tel. de Viersprong 088-76 56 200) om dit door te geven en daarnaast is het belangrijk het vestigingssecretariaat een e-mail te sturen over je afmelding. Het vestigingssecretariaat stuurt deze door aan het behandelteam (e-mail: Halsteren@deviersprong.nl). Doe dit het liefst 24 uur van te voren. Mocht dit niet 24 uur van te voren lukken, dan voordat het therapieprogramma begint. Bij regelmatige afwezigheid wordt dit in de groep besproken; dit om te zorgen dat je 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 groepssessies. Hiermee wordt zowel fysiek als digitaal contact bedoeld. Mocht het door toeval toch zo zijn dat je een gemeenschappelijke kring hebt met een andere groepsgenoot 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 behandelingen 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.