

# Dynamische Interpersoonlijke Therapie (DIT) Ambulant

volwassenen

## ■ Wat is DIT en hoe kunnen we je ermee helpen?

DIT is een individuele psychotherapeutische behandeling van maximaal 40 sessies, waarin werkzame elementen uit meerdere psychodynamische behandelmodellen zijn samengevoegd. DIT werd 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 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 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 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 zich terugtrekken uit relaties vanuit de overtuiging 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 jou kunnen helpen?

Binnen de behandeling gaat de therapeut met jou onderzoeken hoe het automatische 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 naar hoe je verwacht dat die ander zich zal gedragen, bijvoorbeeld 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 je gewoonlijk reageert op een ander, bijvoorbeeld jezelf terugtrekken 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 waar relaties een rol spelen. Variërend van partner, gezin, vrienden, studie tot werk. Het gevolg hiervan is ernstig en uit zich 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.



## 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. Vanaf de start van de therapie richten we ons op het opbouwen van een vertrouwensband zodat het mogelijk wordt om te praten over de dingen die je van streek maken of waarvoor je je schaamt. De behandeling richt zich direct op de onderliggende patronen in je denken en voelen, in plaats van op je klachten.

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

#### Een beeld vormen van wat je nodig hebt

Om een goed beeld te krijgen van de moeilijkheden en hoe deze jou en de mensen in je omgeving raken, stelt de therapeut veel vragen. Daarbij maakt hij ook duidelijk dat je alleen zoveel informatie hoeft te geven als waar je je comfortabel bij voelt. Wanneer de therapie eenmaal op gang gekomen is, ervaren veel mensen dat ze makkelijker open kunnen praten over wat hen bezighoudt. De therapeut wil informatie 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 hand van deze informatie proberen we samen het patroon wat zich herhaalt in je huidige leven helder te krijgen en richting te geven aan waar je naar toe wil werken. Aan de andere kant wacht de therapeut ook af waar je zelf mee komt. Dit is omdat hij geïnteresseerd is

om te horen wat er hier en nu in je omgaat. Soms blijft de therapeut stil, in afwachting van wat je zelf wilt vertellen. Als het te ongemakkelijk wordt, helpt de therapeut je om op gang te komen.

#### Uitleg hoe deze behandeling voor jou behulpzaam kan zijn

In de beginfase legt de therapeut je 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 jou verwacht wordt.

#### Doel van de behandeling bepalen

Wanneer de therapeut genoeg informatie heeft, werkt hij met je uit 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. In de therapie wordt dit IPAF genoemd. Het staat voor Interpersoonlijk Affectief Focus en vat samen hoe je je jezelf en de ander ziet, welke gevoelens je hierbij vaak ervaart en wat wordt afgeweerd.

#### Lengte en frequentie van de behandeling

De behandeling bestaat uit maximaal 40 sessies. De gesprekken vinden over het algemeen eenmaal per week plaats. De therapeut bespreekt onderbrekingen en vakanties met je en hoe om te gaan met gesprekken die je moet afzeggen. Soms vinden mensen onderbrekingen van de behandeling moeilijk te verdragen, anderen ervaren eerder opluchting. Als dit gebeurt, bespreekt de therapeut dit met je en helpt hij je 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, of misschien als opluchting. Je ervaart er waarschijnlijk heel verschillende of tegenstrijdige gevoelens bij. De therapeut helpt je om je gevoelens te verkennen en bespreekt je zorgen over hoe het in de toekomst zonder therapie zal gaan.

### ■ Meer informatie

Kijk voor meer informatie en onze contactgegevens op [www.deviersprong.nl](http://www.deviersprong.nl).