

Tweedaagse deeltijd behandeling

Dynamische Interpersoonlijke Therapie (DIT)

■ Wat is DIT?

DIT staat voor 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.

Wanneer komt DIT in beeld?

Pijnlijke gevoelens of ervaringen uit het verleden proberen we vaak te negeren. 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. We kunnen dat misschien wel het beste uitleggen met een voorbeeld.

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 en depressie. 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.

Hoe DIT- therapie je kan helpen?

Iedere keer wanneer iemand contact met je zoekt om je beter te leren kennen, ga je uit van het ergste en duw je de ander weg. Dit om er zeker van te zijn dat de ander niet te dichtbij komt en je kan kwetsen of teleurstellen. Het gebeurt vaak dat je je niet meer bewust bent van dit gedrag en vervolgens vaststelt: 'de dingen zijn zoals ze zijn'. Door in de therapie hierover vrijuit te praten en de aandacht op dit patroon te richten, leer je om jezelf beter te begrijpen. En ook in de relatie naar anderen toe leer je om op een andere manier te reageren.

■ Beschrijving behandelprogramma

De DIT deeltijdbehandeling volwassenen is een groepsbehandeling die wekelijks twee dagen in beslag neemt voor een periode van maximaal negen maanden. Groeps therapie helpt om te leren van, en te oefenen met, groepsleden. En het helpt vaak ook om te zien dat anderen soortgelijke problemen hebben. Je 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.



Naast de verbale therapieën zijn er verschillende non-verbale vaktherapieën



De groep bestaat uit maximaal negen personen met vaak vergelijkbare problemen. 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

Je begint elke week met het bespreken van doelen waarmee je in het dagelijks leven aan de slag gaat. Dat doe je samen met de sociotherapeut en de groep.

Belangrijk onderdeel zijn de verbale therapieën in de vorm van sociotherapie en groepspsychotherapie. Door te praten en te luisteren naar anderen, 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 (op welke wijze gemoedstoestanden met elkaar verbonden zijn) tussen jou en de groepsgenoten.

Naast de verbale therapieën zijn er verschillende non-verbale vaktherapieën, zoals creatieve beeldende therapie, psychomotorische therapie, lichaamswerk, danstherapie, bewegingstherapie en boogschieten. Dit zijn allemaal ervaringsgerichte therapieën, waarbij je je inzicht in jezelf vergroot door te doen en te ervaren. Ook kan je zo oefenen met nieuwe rollen of nieuw gedrag. Deze therapieën vinden wekelijks plaats maar wisselen elkaar af.

Individuele therapie met groepsgenoten

Zoals beschreven vinden de therapieën in een groep plaats. Een uniek onderdeel van DIT is de individuele therapie. Daarbij praat je enkel met jouw psychotherapeut en kijken je groepsgenoten toe. Dit heeft als voordeel dat je diep op jouw eigen interpersoonlijke patronen kunt ingaan; en dat je groepsgenoten horen hoe dit bij je werkt. In de andere therapieblokken kunnen ze hierop later terugkomen en je erop aanspreken. Als je groepsgenoot een individuele zitting heeft, dan herken je daarin ook jezelf. Dit vergroot je zelfinzicht.

Evaluatie

De behandeling wordt regelmatig geëvalueerd. Daarbij wordt gekeken hoe de behandeling verloopt en wat jouw doelen zijn voor de komende periode. Ook vragen we geregeld 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. De meesten ervaren dit als een moeilijke en vermoeiende periode, waarin angsten en klachten soms toenemen. Daarna krijg je steeds meer een plek in de groep. Je besteedt meer aandacht aan hoe je met jezelf en met anderen omgaat, hoe je daarin vastloopt en hoe je dit kunt veranderen. De behandeling heeft meer effect als je actief deelneemt en openhartig bent over wat je bij jezelf en de ander ervaart. De ervaring leert dat elke therapie anders verloopt. Hieronder een aantal belangrijke kenmerken:

Lengte en frequentie van de behandeling

Het hoofdtraject duurt maximaal negen maanden en bestaat uit een begin-, midden- en eindfase; elke fase met een specifieke focus. Verderop lees je meer over deze drie fasen.

Voorafgaand aan het hoofdtraject is er een voortraject van drie maanden met om de week een dagdeel therapie. Je maakt kennis met de DIT-methodiek, de therapeuten en de verschillende therapievormen: psychotherapie, sociotherapie en creatieve therapie. Na het hoofdtraject is er nog een nabehandeltraject met zes terugkomdagen verspreid over zes maanden. Er wordt dan ingegaan op hoe het is gelukt om de doorgevoerde veranderingen vast te houden; en op punten die aandacht vragen.

Beginfase

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



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

steunt je om te gaan praten over dingen die je van streek maken of waarvoor je schaamte voelt. De therapeut wil informatie vergaren over jou en jouw leven. En dan met name over je relaties 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.

Het kan zijn dat je je zorgen maakt over wat de therapeut over je denkt. De therapeut weet dat het starten met therapie moeilijk voor je kan zijn, en probeert je te helpen met wat je daarbij ervaart of waarin je wordt belemmert. De therapeut moet zich een goed beeld kunnen vormen van je moeilijkheden en hoe deze jou, en de mensen om je heen, raken. Hij stelt vragen maar maakt ook duidelijk dat je zelf bepaalt hoeveel informatie je geeft. Als de therapie eenmaal is begonnen, ervaren veel mensen dat ze makkelijker praten over wat hen bezighoudt.

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 jou verwacht wordt.

Middenfase

Als de therapeut genoeg informatie heeft, begin je samen met je therapeut te werken aan wat jou het meest helpt en waarop je in de komende therapiesessie gaat focussen. In deze fase 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 hen en de therapeut, heel belangrijk is geworden. Het beëindigen

van de therapie kan je dus als een verlies voelen met waarschijnlijk heel verschillende of tegenstrijdige gevoelens. Je kunt van de therapeut verwachten dat hij je helpt om je gevoelens te verkennen, ook met het verminderen van je zorgen in de toekomst zonder therapie.

■ Afspraken

Drie maanden regel

De behandeling duurt maximaal negen maanden. De eerste periode is voor de meeste deelnemers het moeilijkst. Als je besluit deel te nemen aan het behandelprogramma verwachten we daarom dat je minstens drie maanden blijft.

Het kan zijn dat de klachten die je hebt tijdelijk verergeren. Of dat je meer klachten ervaart dan voor je behandeling. Ook kan het zijn dat je je in het begin niet prettig voelt in de groep. De periode van minimaal drie maanden is om jezelf en je groepsgenoten kans te geven op een (eigen) plek in de groep. Het is belangrijk om alle twijfels die je in de beginperiode ervaart te bespreken en niet zomaar te stoppen met de behandeling. Als je na drie 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 maandag 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 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 gebeuren dat je een keer wat later bent. Informeer dan het behandelteam door te bellen met het vestigingssecretariaat van de Viersprong, tel. 088 7656 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, bij voorkeur 24 uur van tevoren, ook een e-mail naar DIT.deeltijd.volwassenen@deviersprong.nl waarin je jezelf afmeldt bij het behandelteam. Mocht dit 24 uur voor aanvang niet lukken, doe het dan vóór het therapieprogramma begint. Bij regelmatige afwezigheid wordt dit in de groep besproken, met als doel ervoor te zorgen dat je toch zo veel mogelijk uit de behandeling kunt halen.

Groepsgeheim tijdens en na de behandeling

Het is belangrijk dat je erop kunt 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 buiten de groep niet met anderen over jou spreken. Omgekeerd verwacht de groep dit van jou. Ook het noemen van namen van medegroepsleden valt onder de geheimhouding. Het groepsgeheim blijft na beëindiging van de behandeling van kracht.

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. Heb je door toeval toch een gemeenschappelijke kring met een groepsgenoot of kom je in sociale situaties groepsleden tegen, 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.

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 deze moeilijke periodes zelf steeds beter 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 in jouw regio. Zij schakelen indien nodig de crisisdienst in en doen een inschatting van wat jij op dat moment nodig hebt.