

Psychodynamische therapie (PDT) Ambulant+

■ Wat houdt het behandelprogramma Psychodynamische therapie Ambulant+ in?

Psychodynamische therapieën onderzoeken terugkerende onderliggende patronen die jouw klachten veroorzaken en in stand houden. Ze richten zich dus niet op de directe klachten of problemen of op probleemoplossing, maar vooral op onderliggende patronen.

Eén van de uitgangspunten 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 zó succesvol buiten beeld schuiven, dat we het zicht erop volledig verliezen. Toch zijn de pijnlijke ervaringen niet “weg” en daardoor kunnen moeilijke ervaringen uit het verleden voortdurend doorwerken in hoe we ons in het hier-en-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. Daarom kijken psychodynamische behandelingen hoe vervelende gedachten en gevoelens worden afgeweerd.

Er zijn allerlei verschillende soorten psychodynamische behandelingen. Dit programma werkt met de Dynamische

Interpersoonlijke Therapie (DIT). Het programma bestaat uit een combinatie van psychotherapie en vaktherapie en heeft een totale duur van 10 maanden. In deze folder lees je meer over wat de aanpak inhoudt, hoe we jouw klachten begrijpen, en wat je van het behandelprogramma kunt verwachten.

■ De behandelaanpak: Dynamische Interpersoonlijke Therapie (DIT)

Onze behandelmethode gaat er vanuit dat symptomen, klachten of problemen ontstaan door patronen in relaties met de mensen om ons heen. De manier waarop we ons voelen en gedragen in relaties is gevormd door allerlei belangrijke ervaringen in ons leven, van heel jong af aan. Die ervaringen hebben een stempel gedrukt op wie we zijn, op het beeld dat we van onszelf hebben. Ook zijn ze bepalend voor hoe ons beeld is van anderen en de wereld om ons heen. Ze vormen een soort blauwdruk voor hoe we ons in relaties voelen en gedragen.

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, om zichzelf te beschermen. 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 eerder heeft geholpen om zich veiliger te voelen, zou deze persoon zich ook eenzaam kunnen voelen en gedeprimeerd kunnen raken.

Zo'n patroon van hoe jij in relaties staat, speelt in het dagelijks leven op allerlei plekken een rol. Zoals in de relatie met je partner, gezin, vrienden, op je studie of



werk. Het patroon is vaak zo diep geworteld, dat het tot een tweede natuur is geworden. Het 'is nu eenmaal zoals het is'. Deze manier van denken, voelen over jezelf en anderen (en hierop reageren) heeft je vaak in het verleden juist ook al veel opgeleverd. Het heeft je eerder misschien geholpen, maar is op een bepaald moment niet meer voldoende of gaat tegen je werken. Hierdoor ontstaan problemen in relaties en diepgewortelde klachten in jezelf (zoals stemmings- of angstklachten). Dat patroon noemen we in de therapie de Interpersoonlijke Affectieve Focus (IPAF).

■ Hoe zou deze behandeling jou kunnen helpen?

Binnen de behandeling onderzoek je samen met de therapeuten hoe het automatische patroon in jouw relaties tot stand is gekomen, en hoe dit verband houdt met jouw klachten. De behandeling biedt een veilige plek om te praten over jouw ervaringen en gevoelens. De focus ligt daarbij op het onderzoeken van jouw relaties. We kijken naar ervaringen in relaties uit het verleden. Maar ook jouw ervaringen in het hier-en-nu met mensen om je heen zullen onderwerp van gesprek zijn. Je gebruikt daarnaast de relatie met jouw therapeuten en groepsgenoten om te onderzoeken hoe jij je voelt en gedraagt in relatie tot anderen.

De behandeling kan je helpen om meer inzicht te krijgen in jouw patronen en de link naar je klachten. Soms is het zo, dat je al best veel weet over jezelf en jouw patronen, maar dat het tóch niet lukt om dit anders te ervaren, voelen en doen. Deze behandeling helpt je om patronen die niet helpend meer zijn niet alleen te begrijpen, maar ook te doorvoelen én doorbreken.

De behandeling helpt je daarom om nieuwe, meer helpende manieren van omgaan met anderen te gaan ontwikkelen. Je oefent hiermee zowel in therapie, als daarbuiten. Doordat we werken aan het veranderen van het niet-werkende patroon, verminderen je klachten en kom je in nauwer contact met jezelf en met anderen.

■ Voor wie is de behandeling?

De Psychodynamische therapie Ambulant+ is een behandeling van 1 dagdeel per week voor volwassenen vanaf 18 jaar die op belangrijke domeinen in het leven herhaaldelijk vastlopen door terugkerende klachten (zich bijvoorbeeld somber of angstig voelen, terugtrekken, of stagneren in hun functioneren). Vaak is de last al lang bestaand, maar evengoed zijn er nog een aantal levensdomeinen waarop het redelijk tot goed lukt om te functioneren (bijvoorbeeld op werk, in gezin, studie of vriendschappen). Het doorbreken van het patroon dat de klachten voedt, is eerder nog niet gelukt, zelfs al bestaat er misschien al best wel inzicht in wat er speelt.

■ Wat houdt de behandeling in?

De Psychodynamische therapie Ambulant+ is ingedeeld in fasen. Je start met een voorbereidende fase van 2 (psycho-educatieve) gesprekken, en daarna begint de behandeling met 4 individuele gesprekken (2 psychotherapie en 2 vaktherapie), waarna je instroomt in de groepsfase die 5 maanden duurt waarin je wekelijks 1 ochtend therapie volgt (groepspsychotherapie en vaktherapie). Tot slot volgt er een lager intensieve 'boosterfase' waarin je maandelijks 1 therapie-ochtend hebt.

De behandeling bestaat (zowel in de individuele als groepsfase) uit twee vormen van therapie: (groeps) psychotherapie en (groeps)vaktherapie. Psychotherapie is een therapie-onderdeel, waarin je door te praten met en te luisteren naar elkaar inzicht krijgt in jouw patronen en factoren die jouw klachten in stand houden. Het is ook een oefenterrein om op een andere manier in contact te gaan met anderen, dan je tot nu toe gewend was. Naast het praten in de verbale psychotherapie is er ervaringsgerichte vaktherapie. Daarbij vullen we je nieuwe inzichten aan door te ervaren en te doen. Want veel van wat we meemaken is niet alleen in ons brein opgeslagen, maar in ons hele handelen en lijf!

Jouw naasten hebben een belangrijke rol in jouw proces. Zij zijn een belangrijke bron van steun en vormen ook de omgeving waarin je de uiteindelijke veranderingen in jezelf en in jouw leven wilt bereiken. Daarom vragen wij jou op verschillende momenten in de behandeling om ook jouw naasten te betrekken.

■ Doelen van de behandeling en evaluatie

In deze behandeling kijken we naar de onderliggende patronen en niet zozeer naar directe oplossingen voor de klachten. We geloven dat de klachten en symptomen een gevolg zijn van stevig gewortelde patronen, en dat symptomen pas de kans hebben om langdurig te verminderen of verdwijnen, als we met jou werken aan het onderliggend patroon. De behandeling is er niet op gericht om 'alles op te lossen' of jou acute oplossingen aan te reiken. Vaak hebben mensen die bij ons in behandeling komen dit al zo vaak geprobeerd. En wéten ze ook best wel hoe het anders zou kunnen of moeten. De behandeling laat jou met ons ontdekken waarom je bent vastgelopen. Dat doorbreken we op een ervaringsgerichte manier. Door te werken aan de onderliggende patronen, kun jij je anders gaan voelen en gedragen, en met meer vertrouwen toekomstige uitdagingen in jouw leven tegemoet gaan. Dit is ook de reden waarom de therapie na een vaste tijd eindigt. De behandeling heeft als doel dat jij weer zelfstandig op een prettige en effectieve manier verder kan in jouw leven. Het ontwikkelproces zelf is nooit áf.



We evalueren de behandeling regelmatig samen met jou, het behandelteam en jouw belangrijkste naasten. Vóór elke evaluatie vragen we je daarom enkele vragenlijsten in te vullen over jouw klachten en functioneren. De evaluaties zijn een belangrijk moment om af te stemmen of je vooruit gaat in jouw behandeldoelen, passend bij de fase van behandeling. Of dat er bijsturing nodig is in hoe we aan de slag zijn. We kijken ook vooruit naar je doelen voor de komende periode.

■ Hoe ziet het programma er concreet uit?

Wanneer je vanuit de intake bent verwezen naar de Psychodynamische therapie Ambulant+ behandeling, nodigen we je (eventueel met een belangrijke naaste) uit voor een kennismakingsgesprek/ oriëntatiedag. Tijdens de kennismaking vertellen we je wat je van de therapie kan verwachten. Met de therapeut van het programma maak je een plan voor hoe jouw behandeling er de komende tijd uit gaat zien. Wanneer er nog sprake is van een wachttijd, maken we afspraken over hoe je die het beste kunt overbruggen.

Wanneer je start, bestaat de behandeling uit drie fasen: fase 1) een beginfase; fase 2) een intensieve behandel fase van 6 individuele sessies en vervolgens 5 maanden in de groep en tot slot fase 3) een 'booster' fase.

Fase 1: Beginfase

In het psychiatrisch onderzoek maak je kennis met de psychiater van het team die huidige klachten en eventueel medicijngebruik met je bespreekt. In de beginfase heb je 2 voorbereidende gesprekken: 1 voor psychotherapie en 1 voor vaktherapie. Deze gesprekken gaan over de behandelmethode, hoe we jouw klachten begrijpen en hoe we daar in de behandeling mee aan de slag gaan. We willen je helpen begrijpen hoe de behandelmethode jou kan helpen. Dit betekent niet dat je 100% overtuigd moet zijn, of alles moet begrijpen. We weten dat mensen vaak sterk kunnen twijfelen aan de mogelijkheid om dingen te veranderen. De therapeuten helpen je vooral om een indruk te krijgen van wat de behandeling inhoudt en waar jij hulp bij zou willen.

Als het nodig is werk je in deze fase met het team samen aan een (crisis)signaleringsplan waarmee we jou en je naasten helpen om crisis te voorkomen. Mèt afspraken wat je kan doen als er toch een crisis is.

Fase 2: De intensieve fase

Individuele fase

De intensieve fase start met een periode van ongeveer 4 weken, waarin je samen met jouw hoofdbehandelaar en een vaktherapeut aan de slag gaat. Samen werken we

aan het duidelijk krijgen hoe jouw patroon eruitziet, in 2 individuele psychotherapie en 2 individuele vaktherapie-sessies.

Je maakt in deze fase verder kennis met de therapie, zodat jij steeds meer begrijpt en voelt hoe de behandeling jou kan helpen. Veel mensen vinden het lastig om zich open te stellen, zeker in de beginfase. Het is belangrijk dat je in relatie met de therapeuten kan ervaren dat je vrijuit kan en mag praten over jezelf. De therapeuten weten dat de start van behandeling lastig of angstig kan zijn en zullen geïnteresseerd zijn in jouw ervaring. En ook in hoe jij je eventueel voelt in de samenwerking. In de gesprekken met de psychotherapeut en vaktherapeut onderzoek je jouw manier van denken en voelen over jezelf en anderen (en hoe je hierop reageert). We noemen dit jouw Interpersoonlijke Affectieve Focus (IPAF). Dit patroon is de focus waarop jouw behandeling zich richt. De therapeuten zullen jou in deze fase veel vragen stellen over jezelf, je leven en in het bijzonder over je relaties van vroeger en nu. Dat doen zij om zicht te krijgen op wie je bent en waar je tegen aanloopt. Soms zal de therapeut jou aan het woord laten of je zelf dingen laten ervaren. Dat kan misschien best oncomfortabel voelen, maar weet dat jij jouw tempo kan bepalen. En de therapeuten kunnen je helpen als het lastig is. Vaak wordt het makkelijker om te praten over wat je bezighoudt, als de therapie eenmaal begonnen is.

Groepsfase

Hierna start je in de groepsfase van 5 maanden, waarin je wekelijks deelneemt aan groepspsychotherapie en groepsvaktherapie. De groep bestaat uit 9 personen, met veelal vergelijkbare last en doelen waaraan zij willen werken.

We kiezen bewust voor groepstherapie. Hoewel veel mensen het spannend vinden, ervaren de meeste mensen het ook als een leerzame plek om tot verandering te komen. Een groep kan steun geven in moeilijke perioden. En je ook confronteren met jezelf en jouw gedrag. De groepstherapie biedt in het hier-en-nu de mogelijkheid om de patronen, die in je relaties spelen, te onderzoeken. Vaak helpt het ook, om te ervaren dat anderen soortgelijke problemen hebben en om te zien hoe zij hun proces aangaan.

In deze fase maken we jouw patroon verder duidelijk. De contacten in de groep helpen je daarbij. Omdat het een open groep betreft, zullen er groepsgenoten zijn die al verder in hun proces staan. Het kan prettig zijn om te zien hoe anderen hun proces doorlopen.

Na enkele weken in de groep heb je een eerste behandel-evaluatie. We kijken dan met jou en voor jouw belangrijke



“Hoe jij omgaat met jezelf en anderen in relaties is bepalend voor hoe jij je voelt en hoe je functioneert.”

naasten hoe de behandeling gaat. Ook bespreken we of we jouw behandel­focus (jouw IPAF) voldoende helder hebben, op basis van wat we hebben geleerd over jouw belangrijkste patroon en de link naar jouw klachten. Van daaruit zullen we doelen voor de komende periode opstellen. Eén behandel­doel richt zich vooral op jouw (interne) zelf. Het 2^e behandel­doel gaat meer over relaties en allerlei rollen die jij invult op sociaal maatschappelijk vlak (werk, gezin, vrije tijd etc.).

In de verdere behandeling kijken we steeds opnieuw naar jouw IPAF. Dat doen we in de gesprekken bij groepspsychotherapie, maar ook de ervaringsgerichte vaktherapie. We kijken hoe dit patroon bij jou tot stand is gekomen, hoe het impact heeft op jouw functioneren en relaties in het hier-en-nu. En uiteraard hoe je het vaststaande patroon kan doorbreken; het beeld van jezelf, anderen en relaties.

Fase 3: De boosterfase

De laatste fase van de behandeling bestaat uit maandelijke 'boostersessies': afwisselend groepspsychotherapie en -vaktherapie. Deze sessies zijn erop gericht om de veranderingen die hebt bereikt vast te houden en verder uit te bouwen. Toepassen wat je in de therapie geleerd hebt vinden we in elke fase van de behandeling belangrijk. In de boosterfase ga je dat steeds meer zelfstandig doen.

De behandeling beëindigen is voor veel mensen niet eenvoudig. De samenwerking met therapeuten en groeps­genoten is vaak best belangrijk geworden. De eindfase kan dan ook met tegenstrijdige gevoelens gepaard gaan. Onze therapeuten zullen je helpen die te verkennen.

■ Hoelang duurt de behandeling?

De behandeling duurt vanaf de start in de intensieve fase maximaal 10 maanden (6 maanden intensieve behan­deling en 4 maanden boosterfase). We gebruiken de behandel­evaluaties om met jou steeds te kijken wat er nog nodig is om je behandel­doelen te bereiken.

■ Afspraken en afdelingsregels

De volgende afspraken en huisregels gelden voor jou:

Bereikbaarheid

We vragen je om een vast of mobiel telefoonnummer door te geven waarop je gemakkelijk te bereiken bent.

Het behandel­team is telefonisch te bereiken via het secre­tariaat op 088 7656 200 en via het e-mailadres PDT.ambulantplus@deviersprong.nl. Je kunt e-mailen over niet-behandel­inhoudelijke zaken, zoals het plannen van afspraken. Het behandel­team leest e-mailberichten op maandag tot en met donderdag tussen 08.30 en 17.00 uur. Bel voor dringende zaken tussen 08.30-17.00 met het vestigings­secretariaat (088 7656 200). Het behandel­team zal dan zo snel mogelijk contact met je opnemen.

Aanwezigheid in de therapie

We verwachten dat je aan alle programmaonderdelen meedoet zonder vakanties of lange onderbrekingen tussendoor. Kan je een keer niet meedoen, bijvoorbeeld omdat je ziek bent? Geef dit dan – liefst 24 uur van tevoren – telefonisch door aan het vestigings­secretariaat. Stuur daarnaast óók een e-mail naar het behandel­team. Lukt dat niet 24 uur van tevoren? Doe het dan vóór het thera­pieprogramma begint.

Ben je vaak afwezig, dan bespreken we dit met elkaar in de groep (wanneer je erbij bent). Zo zorgen we ervoor dat je toch zo veel mogelijk uit de behandeling kunt halen.

Openheid

De groep is een veilige plek om dingen te bespreken. Alles wat in de groep besproken wordt, blijft in de groep. Groepsleden mogen buiten de groep niet met anderen over jou praten. Omgekeerd verwacht de groep dit ook van jou. Je kunt ook niet aan anderen vertellen wie er in je groep zitten. Dit geldt ook na afronding van de behan­deling.



We vinden het belangrijk dat je informatie uit één-op-één behandelonderdelen (zoals de behandelbeoordelingen en afspraken met de psychiater) deelt in de groep. Natuurlijk bepaal je zelf welke informatie je wil delen. Maar de groep kan pas met je meedenken als zij op de hoogte zijn van wat er speelt bij jou en in jouw behandeling.

Informatie die je met één van je behandelaars bespreekt, koppelen we steeds terug aan je andere behandelaars. Zo blijft iedereen goed op de hoogte van belangrijke behandelthema's.

Contacten buiten de groep

We begrijpen dat je misschien ook buiten de therapie contact wil houden met groepsleden.

Maar contact tussen leden van de groep mag nooit de veiligheid of vertrouwelijkheid in de groep beschadigen. Dat is niet goed voor jouw ontwikkeling of die van een ander. Daarom bespreken we tijdens de groepstherapie ook de contacten die je buiten de therapie met elkaar hebt en de betekenis hiervan voor jou en groepsleden.

Medicijngebruik

Bij het begin van de behandeling doe je een psychiatrisch onderzoek. Hierin wordt gekeken of je medicijnen gebruikt en voor welke klachten en of hierin aanpassingen nodig zijn. Als je medicijnen gebruikt (of wil gebruiken), dan kom je regelmatig terug bij de psychiater om te kijken hoe het gaat.

Crisis/noodgeval

Je kunt tijdens de behandeling moeilijke periodes hebben. Het is de bedoeling dat je dit in de groep en met de therapeuten bespreekt. Het doel van de behandeling is dat je deze moeilijke periodes zelf steeds beter door kunt komen. En dat ze uiteindelijk verminderen. Lukt dit niet voldoende en denk jij (of jouw omgeving) dat je direct hulp nodig hebt? Bel dan overdag met ons vestigingssecretariaat 088 7656 200. Buiten werkuren (na 17.00 uur) neem je contact op met de huisarts/ huisartsenpost in jouw regio. Zij schatten in wat jij op dat moment nodig hebt en schakelen zo nodig de crisisdienst in.



Algemene leveringsvoorwaarden

In onze leveringsvoorwaarden staat precies wat je mag en moet als je bij ons in behandeling komt. Dat zijn je rechten en plichten. Je vindt ze op de website van de Viersprong.

We beschrijven deze rechten en plichten ook in je behandelingsovereenkomst.

Opleiding en wetenschappelijk onderzoek

De Viersprong is een lerende organisatie. We leiden mensen op en doen onderzoek naar behandelingen. Dat betekent dat we soms (video of audio) opnames maken. En dat er regelmatig stagiaires en assistenten van diverse opleidingen op de afdeling werken. Ook onderzoeken we regelmatig hoe goed de behandeling werkt en of er aanpassingen nodig zijn. Soms hebben we jouw hulp daarbij nodig. Bijvoorbeeld door vragenlijsten over de behandeling in te vullen.

Op www.deviersprong.nl vind je de locaties waar we Psychodynamische therapie Ambulant+ Dynamisch Interpersoonlijke Therapie als behandeling aanbieden.