

PATIENTENFOLDER DIT – DYNAMISCHE INTERPERSOONLIJKE THERAPIE

Wat is DIT?

DIT is een in tijd beperkte psychodynamische vorm van psychotherapie, bestaat uit 16 sessies en is bedoeld om mensen met emotionele en relationele problemen te helpen. DIT is speciaal ontwikkeld, in eerste instantie, voor het behandelen van depressieve klachten en angststoornissen.

Eén van de belangrijkste ideeën achter psychodynamische psychotherapie is dat als iets erg pijnlijk is we de neiging hebben te doen alsof we het niet zien. Meestal zijn we ons daar wel bewust van, maar soms lukt het ons dit zo goed te doen, dat iets helemaal uit zicht is. Dat is dan ook de reden waarom moeilijke ervaringen uit het verleden ons kunnen blijven beïnvloeden als het gaat om wat we voelen en hoe we ons gedragen in het heden. DIT biedt mensen een veilige plek aan om openlijk te praten over wat ze voelen en zo te begrijpen wat de oorzaak van hun moeilijkheden zou kunnen zijn.

Een voorbeeld om te laten zien hoe dit werkt. Iemand die voortdurend door zijn / haar ouders is afgewezen kan besluiten er niet langer bij stil te staan hoe pijnlijk dit is. Maar als volwassene kan hij/ zij somber worden, zich terugtrekken uit relaties, het gevoel krijgen dat het veiliger is om alleen te zijn en van niemand afhankelijk te zijn. Hoewel het vermijden van contact met anderen een gevoel van veiligheid kan bieden, is de prijs die hiervoor betaald wordt soms erg hoog: hij/ zij voelt zich alleen en wordt somber.

Hoe kan een DIT-therapeut zo iemand helpen? Door die persoon te helpen vrijuit over zichzelf te praten kan het duidelijk worden dat iedere keer dat iemand probeert hem/ haar beter te leren kennen, hij/ zij uit angst opnieuw pijn of teleurstelling te ervaren de ander op afstand houdt of zich zelf terugtrekt uit het contact. In het alledaagse leven hoeven mensen niet duidelijk te beseffen hoe ze zich gedragen of op anderen reageren, want dit is als het ware een tweede natuur geworden. “Zo zijn dingen nou eenmaal”. Door de aandacht te vestigen op dit patroon kan therapie helpen zichzelf beter te begrijpen en de manier van reageren te veranderen.

Wat houdt de therapie in?

Therapie verloopt nooit op precies dezelfde manier voor alle mensen, maar we proberen een paar belangrijke zaken te beschrijven die een goede therapeut met u zal doen en waar ze u mee zullen helpen de aandacht op te richten.

Het begin

Een therapeut hoort in staat te zijn u het gevoel te geven dat u gerespecteerd wordt en u op uw gemak te stellen. Veel mensen vinden het lastig over hun problemen te praten met iemand die ze niet kennen en het is belangrijk dat uw therapeut u duidelijk kan maken dat hij vertrouwd kan

worden en dat hij weet wat te doen als u praat over dingen waarvan u overstuur, boos of verward over bent.

Het kan heel moeilijk lijken als het de eerste keer is dat u openlijk over u zelf praat tegen een nog onbekend iemand en u kunt zich zorgen maken over wat uw therapeut over u denkt. Uw therapeut zal geïnteresseerd zijn in hoe u hem ervaart en kan u helpen duidelijk te krijgen waar u zich zorgen over maakt als u een therapie begint. De therapeut behoort u het gevoel te geven, dat hij weet dat het begin van een nieuwe therapie moeilijk kan zijn en dat hij begrijpt hoe u het leven ervaart.

Een beeld vormen van wat u nodig heeft (onderzoek)

Uw therapeut moet een zo duidelijk mogelijk beeld krijgen van wat u moeilijk vindt in uw leven en hoe dit van invloed is op u en op de mensen in uw omgeving. Hij zal vragen stellen, maar ook duidelijk maken dat u niet meer informatie hoeft te geven, dan waar u zich op uw gemak bij voelt. Veel mensen ervaren dat als de therapie op gang komt, ze gemakkelijker op een open manier over zichzelf kunnen praten en in de beginfase moet u zichzelf niet onder druk zetten om meer te zeggen dan u kwijt wilt.

Hoewel uw therapeut basisinformatie over u en uw leven zal willen verzamelen, en in het bijzonder over uw relaties, zal hij soms wachten tot u wat zegt. De reden daarvoor is dat hij meer geïnteresseerd is om van u te horen wat u bezig houdt dan u een heleboel vragen te stellen. Soms zegt uw therapeut niets, om af te wachten wat u gaat zeggen. Dat kan een beetje ongemakkelijk voelen – u kunt zich bijvoorbeeld onzeker voelen over wat u gaat zeggen. Als dit echter te ongemakkelijk wordt, zal uw therapeut u helpen te praten.

Bij aanvang van de therapie zal uw therapeut u een aantal vragenlijsten ter beantwoording voorleggen. Die geeft hem een beter idee van het soort problemen waar u mee zit, hoe die problemen – vaak op vervelende wijze – van invloed op u zijn. Hij zal daarna de resultaten van uw antwoorden op die vragenlijsten met u bespreken. Ook zal hij u vragen de vragenlijsten opnieuw in te vullen bij elk gesprek, want dit helpt u en uw therapeut om te zien hoeveel vooruitgang u maakt. Dit is erg nuttig, omdat niet iedereen in dezelfde mate vooruitgang maakt. Als de vragenlijsten zouden aantonen, dat u geen baat heeft bij de therapie, dan geeft dat u en uw therapeut de mogelijkheid om uit te zoeken hoe dat komt.

Uitleggen hoe DIT voor u kan werken

In het begin van de therapie zal uw therapeut u uitleggen hoe DIT werkt en hoe deze therapievorm kan verklaren wat u moeilijk vindt in uw leven. Het onderzoek moet u ook een idee geven over hoe de therapie werkt, wat van u verwacht wordt en wat u van uw therapeut kunt verwachten. Het belangrijkste hierbij is dat uw therapeut u moet vertellen hoe de ideeën die aan DIT ten grondslag liggen voor u belangrijk kunnen zijn en waar u hulp bij wilt ontvangen. Dit betekent niet dat u in dit stadium al honderd procent overtuigd moet zijn – het gaat er meer om dat u een klein beetje een idee hoort te hebben van wat DIT inhoudt als u er het beste uit wilt halen.

Bespreken wat u wilt bereiken met uw therapie

Wanneer uw therapeut genoeg informatie heeft verzameld zal hij met u gaan nadenken waar u het beste op kunt focussen in zestien sessies om het best geholpen te worden. Dit is ook de gelegenheid die u hebt om met uw therapeut overeen te komen wat u met uw therapie wilt bereiken.

Duur en intensiteit van de behandeling

Uw therapeut zal het met u hebben over het van te voren vastgestelde aantal sessies. In het geval van DIT gaat het om zestien sessies. De therapie vindt gewoonlijk eens per week plaats. Uw therapeut zal het van te voren met u hebben over geplande onderbrekingen, wegens vakantie, feestdagen en zal ook met u bespreken wat u moet doen als u onverhoopt een afspraak af moet zeggen.

Wat u van uw therapeut mag verwachten

Uw therapeut is er verantwoordelijk voor dat uw sessies regelmatig plaats kunnen vinden, in een omgeving waar u kunt rekenen op vertrouwelijkheid. Voor zover mogelijk zal hij u laten weten als hij verwacht afwezig te zijn of de tijd van uw therapie moet aanpassen. Soms hebben patiënten moeite met onderbrekingen van de therapie. Als dit het geval is, kunt u het met uw therapeut bespreken om te ontdekken wat de onderbreking zo moeilijk maakt.

Het einde van de therapie

Veel patiënten hebben moeite met het beëindigen van de therapie. De reden daarvoor is dat de relatie die zich tussen u en uw therapeut ontwikkelt tijdens de therapie nogal belangrijk kan worden. Het beëindigen van de therapie wordt dan als een verlies ervaren en het is waarschijnlijk dat u er van alles bij gaat voelen. Uw therapeut zal dit begrijpen en u mag van hem verwachten u te helpen uw gevoelens te onderzoeken, ook de zorgen die u zich maakt over hoe het in de toekomst verder moet. Uw therapeut kan met u nadenken over wat u moet doen als u het onverhoopt nogmaals moeilijk zou krijgen in de toekomst. Per slot van rekening is het niet de bedoeling van DIT uw problemen weg te nemen – iedereen heeft problemen waar hij / zij om moet gaan. Wij hopen dat u geleerd zult hebben beter met problemen om te gaan en zo niet opnieuw zodanig in de problemen terecht te komen als eerst.

Een paar belangrijke kenmerken van psychodynamische therapie

1. Een belangrijk kenmerk van DIT is dat u gebruik gaat maken van wat er zich tussen u en uw therapeut afspeelt om beter te kunnen nadenken over de problemen in uw leven. Denk nog eens aan de patiënt, die bang is voor afwijzing in het begin van de folder. Naarmate de therapie vordert kan hij bang worden ook door de therapeut afgewezen te worden. Hij kan bijvoorbeeld zeker weten, dat de therapeut geen oprechte belangstelling in hem en zijn problematiek heeft. De therapeut zal hierop reageren, omdat wat er speelt waarschijnlijk een cruciaal punt is waarop dingen steeds mis gaan in relaties. Door de overeenkomst te bespreken tussen wat de patiënt denkt over de therapeut en over mensen in het algemeen, kan de patiënt een beter beeld schetsen van wat hem in relaties overkomt. In de praktijk komt het erop neer dat de therapeut dikwijls de aandacht zal vestigen op wat u tijdens de sessie ervaart. Het idee daarachter is, dat als u de relatie tussen u en uw therapeut onderzoekt, u beter zicht krijgt op uw moeilijkheden.
2. Zoals al eerder genoemd vindt u misschien dat uw therapeut wat “stiller” is dan u verwacht had. Bijvoorbeeld, bij het begin van iedere sessie zal hij u begroeten en u een paar vragenlijsten voorleggen, maar verder helemaal geen vragen meer stellen. Hij zal eerder wachten om van u te horen wat u bezig houdt. Dat is niet omdat hij onvriendelijk is, maar omdat hij wil dat u ruimte hebt om uit te werken wat u bezig houdt. Het kan even duren voordat u daaraan gewend bent, maar uw therapeut weet hoe moeilijk het kan zijn en kan u erbij helpen als het voor u bijzonder moeilijk is.
3. Een ander kenmerk van DIT is dat de therapeut niet altijd direct antwoord op uw vragen geeft. Soms zal hij geïnteresseerd zijn in wat de achtergrond van uw vraag is. Bijvoorbeeld, iemand die zich zorgen maakt over het begin van de therapie vindt het misschien wel lastig dit rechtstreeks te benoemen. Zo'n patiënt zal dan allerlei vragen stellen over wat het betekent in therapie te zijn. De therapeut zal dit soort vragen dan niet allemaal rechtstreeks beantwoorden, maar zich richten op de zorgen, die de patiënt zich maakt met betrekking tot het begin van de therapie. Door de patiënt te helpen hierover te praten, en niet bij voorbaat alle vragen te beantwoorden, zal de therapeut de patiënt beter van dienst zijn.