

Dynamische Interpersoonlijke Therapie - DIT

Informatie voor cliënten

samen met
lionarons
geestelijke gezondheidszorg

Wat is DIT?

Dynamische Interpersoonlijke Therapie (DIT) is een therapievorm die bestaat uit een vooraf vastgesteld aantal bijeenkomsten, bedoeld om mensen met emotionele en relationele problemen te helpen.

DIT is een psychodynamische vorm van psychotherapie. 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 ons dit zo goed, dat een pijnlijke ervaring helemaal uit ons zicht verdwijnt. Dat is dan ook de reden waarom moeilijke ervaringen uit het verleden invloed kunnen hebben op wat we voelen en hoe we ons gedragen in het heden.

DIT biedt mensen een veilige plek om openlijk te praten over wat ze voelen en zo te begrijpen wat de oorzaak van hun moeilijkheden zou kunnen zijn.

Een voorbeeld: *Iemand die voortdurend door zijn ouders is afgewezen, kan als kind besluiten er niet langer bij stil te staan hoe pijnlijk dit is. Maar als volwassene kan hij somber worden, zich terugtrekken uit relaties, het gevoel krijgen dat het veiliger is om alleen 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 voelt zich alleen en wordt somber.*

Welke hulp kan een DIT-therapeut bieden?

Door die persoon te helpen vrijuit over zichzelf te praten, wordt duidelijk wat er gebeurt: telkens wanneer iemand probeert hem beter te leren kennen, houdt hij de ander op afstand of trekt zich terug, uit vrees opnieuw pijn of

teleurstelling te ervaren. In het dagelijks leven kan het zijn dat mensen niet duidelijk beseffen hoe ze zich gedragen of op anderen reageren, omdat dit als het ware hun tweede natuur is geworden. “Zo zijn dingen nou eenmaal”. Door de aandacht te vestigen op dit patroon kan therapie diegene helpen zichzelf beter te begrijpen en de manier van reageren te veranderen.

Voor wie?

DIT is een therapievorm die speciaal ontwikkeld is voor mensen met angst- of stemmingsklachten. Soms wordt DIT ook ingezet bij de behandeling van persoonlijkheidsproblematiek en Somatisch Onverklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK).

Behandeldoel

Doel van deze therapievorm is dat de (angst- of stemmings-)klachten verminderen en dat cliënten vaardigheden ontwikkelen om beter naar zichzelf en hun gevoelens te kunnen kijken. Dat helpt om in de toekomst nieuwe problemen te voorkomen.

Duur, intensiteit en frequentie van de behandeling

DIT is in tijd afgebakend. Dat wil zeggen dat de therapie bestaat uit een vooraf bepaald aantal behandelsessies. Uw therapeut zal voor aanvang van de therapie duidelijk met u bespreken om hoeveel sessies het gaat. De therapie vindt gewoonlijk eens per week plaats. Uw therapeut heeft het vooraf met u ook over hoe om wordt gegaan met geplande onderbrekingen wegens vakantie of feestdagen. De therapeut bespreekt tevens met u wat u moet doen als u onverhoopt een afspraak moet afzeggen.

Hoe verloopt de therapie?

In de eerste drie à vier sessies proberen therapeut en cliënt een soort rode draad (thema)

te pakken te krijgen in het leven van de cliënt, die tevens verband houdt met de klachten. In de middenfase van de therapie staat dit thema centraal in de gesprekken. De laatste vier sessies worden gebruikt om de therapie af te ronden en afscheid te nemen. Therapie verloopt nooit precies hetzelfde voor iedereen, maar hieronder beschrijven we een paar belangrijke zaken die in deze therapievorm aan bod zullen komen.

Uitleggen hoe DIT voor u kan werken

Uw therapeut zal u uitleggen wat DIT inhoudt en hoe deze therapievorm kan verklaren wat u moeilijk vindt in uw leven. Uw therapeut legt uit hoe de ideeën waarop DIT is gebaseerd, voor u belangrijk kunnen zijn. Ook bespreekt de therapeut met u waar u hulp bij wilt ont-

vangen. U krijgt tevens een idee van wat van u verwacht wordt en wat u van uw therapeut kunt verwachten. Dit betekent niet dat u in dit stadium al honderd procent overtuigd moet zijn van het nut van de DIT. Het gaat er meer om dat u een klein beetje een idee heeft van wat DIT inhoudt en hoe u er het beste uit kunt halen.

Het begin

Uw therapeut zal respectvol naar u luisteren en u op uw gemak stellen. Veel mensen vinden het lastig over hun problemen te praten met iemand die ze niet kennen. Voor het slagen van de behandeling, is het belangrijk dat de therapeut uw vertrouwen wint. De therapeut zal zich dus ook inspannen om dat te bereiken. De therapeut weet wat te doen

als u praat over dingen waar u overstuur, boos of verward over bent.

Het kan heel moeilijk lijken als u voor het eerst openlijk over uzelf praat tegen een nog onbekend iemand. Mogelijk maakt u zich zorgen over wat uw therapeut over u zal denken. Uw therapeut is geïnteresseerd in hoe u het contact met hem ervaart en helpt u duidelijk te krijgen wat uw zorgen zijn als u aan een therapie begint. De therapeut begrijpt dat het begin van een nieuwe therapie moeilijk kan zijn. De therapeut probeert een beeld te krijgen van 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 voor u prettig voelt.

Veel mensen merken dat als de therapie op gang komt, ze gemakkelijker open over zichzelf kunnen praten. 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 vooral geïnteresseerd is om van u te horen wat u bezig houdt in plaats van 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, helpt uw therapeut u te praten.

Bij aanvang van de behandelsessie legt uw therapeut u een aantal vragenlijsten voor. Die geven hem een beter idee van het soort problemen waar u mee zit en hoe die problemen (vaak op vervelende wijze) een invloed op u hebben. Daarna bespreekt hij de resultaten van uw antwoorden op die vragenlijsten met u. Bij ieder gesprek vraagt de therapeut u opnieuw de vragenlijsten in te vullen. Dit helpt u en uw therapeut namelijk om te zien

hoeveel vooruitgang u maakt. Dit is erg nuttig, omdat niet iedereen in dezelfde mate vooruitgang boekt. Als de vragenlijsten aantonen dat u onvoldoende baat heeft bij de therapie, dan geeft dat u en uw therapeut de mogelijkheid om uit te zoeken hoe dat komt.

Bespreken wat u wilt bereiken met uw therapie

Om u zo goed mogelijk te kunnen helpen, bespreekt de therapeut daarna samen met u waar u het best op kunt focussen in de sessies. Op dit moment in de therapie spreekt u ook met uw therapeut af wat u wilt bereiken.

Wat u van uw therapeut mag verwachten

Uw therapeut zorgt ervoor dat uw sessies regelmatig plaatsvinden, binnen een veilige

omgeving. Voor zover mogelijk laat de therapeut u weten als hij verwacht afwezig te zijn of de tijd van uw therapie moet aanpassen. Soms hebben cliënten moeite met onderbrekingen van de therapie. Als dit het geval is, kunt u met uw therapeut bespreken hoe het komt dat de onderbreking zo moeilijk voor u is.

Het einde van de therapie

Veel cliënten hebben moeite met het beëindigen van de therapie. De reden daarvoor is dat de band die zich tussen u en uw therapeut ontwikkelt tijdens de therapie nogal belangrijk voor u kan worden. Het beëindigen van de therapie wordt dan als een verlies ervaren en kan diverse gevoelens oproepen. Uw therapeut begrijpt dit en helpt u uw gevoelens te

onderzoeken. Ook heeft de therapeut het met u over de zorgen die u zich maakt over hoe het in de toekomst verder moet. Uw therapeut denkt met u mee wat u moet doen als u het in de toekomst onverhoopt nogmaals moeilijk krijgt. Het is immers niet de bedoeling van DIT uw problemen voor altijd weg te nemen: iedereen heeft problemen waarmee hij of zij moet omgaan. De bedoeling is dat u aan het einde van de therapie heeft geleerd beter met problemen om te gaan, zodat u niet opnieuw zodanig in de problemen komt als voorheen.



Belangrijke kenmerken van de DIT-therapeut

1. Een belangrijk kenmerk van de DIT-therapeut is dat deze u leert gebruik te maken van wat er zich tussen u en de therapeut afspeelt, om beter te kunnen nadenken over de problemen in uw leven.

Denk nog eens aan de cliënt die bang is voor afwijzing, in het begin van deze folder. Naarmate de therapie vordert, kan diegene bang worden ook door de therapeut afgewezen te worden. Hij kan er bijvoorbeeld van overtuigd zijn, dat de therapeut geen oprechte belangstelling in hem en zijn problematiek heeft.

De therapeut zal hierbij stilstaan, omdat dit waarschijnlijk een cruciaal punt is waarop dingen steeds mis gaan in relaties. Door

de overeenkomst te bespreken tussen wat de cliënt denkt over de therapeut en over mensen in het algemeen, kan de cliënt beter begrijpen wat hem in relaties overkomt. In de praktijk komt het erop neer dat de therapeut dikwijls de aandacht vestigt op wat u tijdens de sessie ervaart. Het idee daarachter is, dat als u de interactie 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.

Aan het begin van iedere sessie zal hij u bijvoorbeeld 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 te onderzoeken wat u bezig houdt. Het kan even duren voordat u daaraan gewend bent, maar uw therapeut weet hoe moeilijk het kan zijn en helpt u als het bijzonder moeilijk voor u is.

3. Het zal u misschien opvallen dat de therapeut niet altijd direct antwoord op uw vragen geeft. Soms zal hij geïnteresseerd zijn in wat de achtergrond van uw vraag is.

Iemand die zich bijvoorbeeld zorgen maakt over het begin van de therapie vindt het misschien wel lastig dit rechtstreeks te

zeggen. Zo'n cliënt zal dan allerlei vragen stellen over wat het betekent in therapie te zijn. De therapeut beantwoordt die vragen dan niet allemaal rechtstreeks, maar richt zich op de zorgen die de cliënt heeft over het begin van de therapie. Door de cliënt te helpen hierover te praten en niet bij voorbaat alle vragen te beantwoorden, is de therapeut de cliënt beter van dienst.



Lionarons GGZ

Hoofdlocatie Zuid-Limburg
Schaesbergerweg 84
6415 AJ Heerlen

T 088 - 1661100

F 088 - 1661198

info@lionarons-ggz.nl

www.lionarons-ggz.nl

Lionarons GGZ

Hoofdlocatie Noord- en Midden Limburg
Broeklaan 4c
5953 NB Reuver

T 088 - 1661100

F 088 - 1661197