

# Poliklinische groepspsychotherapie-DIT

## Voor patiënten met terugkerende angst-, somatoforme of stemmingsstoornissen en/of milde persoonlijkheidsproblematiek

### Informatie voor patiënten en verwijzers

In deze folder informeren wij u over de inhoud van de poliklinische psychotherapiegroep die eenmaal per week gedurende één dagdeel bijeenkomt. Het programma bestaat uit een zitting groepspsychotherapie en een zitting beeldende therapie. Beide duren anderhalf uur.

### Doelgroep

De patiënten van de poliklinische groepspsychotherapie voor terugkerende angst-, somatoforme of stemmingsstoornissen en/of milde persoonlijkheidsproblematiek hebben vaak last van diverse klachten. Naast angst- of panieklachten en somberheid/depressie ervaren zij vaak gevoelens van onrust en spanningen zonder altijd goed te weten waar deze gevoelens vandaan komen. Deze spanningen en onrustgevoelens kunnen zich ook uiten via allerlei lichamelijke klachten. Als lichamelijke klachten op de voorgrond staan, kan het zijn dat een behandeling specifiek daarop gericht mogelijk meer geïndiceerd is. Er kan ook sprake zijn van een negatief zelfbeeld, moeite hebben met voor zichzelf op te komen, bang zijn voor een negatieve beoordeling door anderen, bang zijn om verlaten te worden, voortdurend te hoge eisen aan zichzelf stellen, alles onder controle willen houden, zich afvragen wie men eigenlijk is en moeite hebben met het herkennen en hanteren van emoties. Door al deze klachten zijn patiënten vaak vastgelopen in hun leven. Ook wanneer zich in de jeugd of in het recentere verleden schokkende gebeurtenissen hebben voorgedaan (zoals bijvoorbeeld seksueel misbruik, mishandeling of gepest zijn) kan een poliklinische groepspsychotherapie helpen om de negatieve gevolgen in het dagelijks leven te verminderen. Het komt ook voor dat patiënten zelf weinig last ervaren, maar dat vooral de omgeving moeite heeft met het gedrag van de patiënt. Deze patiënten kunnen, mits voldoende gemotiveerd, ook baat hebben bij een poliklinische groepsbehandeling.

De poliklinische groepspsychotherapie is gericht op verandering. Dit vergt van patiënten motivatie en doorzettingsvermogen om met de behandeling door te gaan, ook wanneer het moeilijk wordt. De wens om te willen veranderen en de bereidheid om verantwoordelijkheid te nemen voor het eigen gedrag zijn belangrijke aspecten die het succes van de behandeling bepalen. De poliklinische groep is met name bedoeld voor patiënten die ondanks hun klachten op een aantal levensgebieden (zoals bv. werk, relatie, school, vrije tijd) stabiel functioneren, zodat zij de in de behandeling opgedane ervaringen direct kunnen gebruiken in hun eigen leefsituatie. Mocht de patiënt op meerdere levensterreinen stagneren dan is een intensievere (dag)behandeling mogelijk meer geïndiceerd.

#### *Aandachtspunten binnen de behandeling:*

- Zicht krijgen op terugkerende, niet-helpende patronen met betrekking tot hoe de patiënt met zichzelf en anderen omgaat en de bijbehorende gedachten, opvattingen en emoties.
- Doorbreken van deze niet-helpende patronen.
- Het bespreken van onderwerpen uit het heden en verleden die de patiënt bezighouden.
- Het bespreken van de dagelijkse zaken waar de patiënt tegenaan loopt.

## Behandelmethode en opzet van de behandeling

Binnen de poliklinische groepspsychotherapie wordt vooral gewerkt met de methoden Dynamische Interpersoonlijke Therapie (DIT) en psychodynamische groepspsychotherapie. Binnen de Dynamische Interpersoonlijke Therapie wordt de rode draad gevormd door de zogenaamde interpersoonlijke Affectieve Focus (IPAF). In de IPAF wordt een dominant interpersoonlijk patroon beschreven waarin naar voren komt hoe iemand zichzelf ziet in het contact met anderen, hoe de ander daarin past en welke affecten (emoties) daarbij horen. Tevens wordt in de IPAF beschreven wat men in dit patroon anders zou willen. 1 Binnen psychodynamische groepspsychotherapie wordt gekeken naar de verschillende (onderlinge) interacties in de groep en de groepsdynamiek.

De behandelgroep bestaat uit een open groep van maximaal 9 patiënten, mannen en vrouwen, in leeftijd variërend van ongeveer 20 tot 55 jaar. De groep komt wekelijks op maandagmiddag bijeen: van 13.30 u tot 15.00 u voor groepspsychotherapie en van 15.30 u tot 17.00 u voor beeldende therapie. De totale behandelduur bedraagt 1 jaar. De groepspsychotherapie wordt gegeven door een psychotherapeut (en co-therapeut); de beeldende therapie door een beeldend therapeut. Om te bezien of het behandelproces naar ieders wens verloopt en eventuele aanscherping van de behandeldoelen, zullen regelmatig een evaluatie en effectmeting plaatsvinden (na 4 en 8 maanden).

## Inhoud van het behandelprogramma

Binnen de therapie wordt stilgestaan bij ieders levensloop en samen onderzocht hoe patronen zijn ontstaan en invloed hebben op de huidige klachten en deze mogelijk in stand houden. Met behulp van de groep en therapeuten formuleert iedere patiënt zijn behandeldoelen en Interpersoonlijke Affectieve Focus (IPAF). Soms worden deze al voorafgaande aan deelname aan de groep geformuleerd. De IPAF en doelen staan centraal gedurende de gehele behandeling. Ook zal tijdens de zittingen stil gestaan worden bij de groepsdynamiek. Indien nodig kan de groepspsychotherapie aangevuld worden met systeemtherapie, farmacotherapie en/of andere therapieën.

## Intake- en aanmeldingsprocedure

Verwijzer (bijvoorbeeld huisarts, psycholoog, psychiater) meldt de patiënt voor een intake aan bij de Zorgeenheid Psychiatrie, locatie TweeSteden. Dit gebeurt via het sturen van een verwijfsbrief, waarin relevante gegevens over de problematiek en de voorgaande behandeling(en) zijn opgenomen. Eventueel kan aangegeven worden dat gedacht wordt aan de poliklinische groepspsychotherapie. Na aanmelding zal de patiënt uitgenodigd worden voor een intakegesprek met één van de psychiaters van de Zorgeenheid Psychiatrie. Wanneer zowel de intaker als de patiënt na het intakegesprek een poliklinische groepspsychotherapie geïndiceerd achten, zal er een verlengde intake plaatsvinden bij één van de (psycho)therapeuten verbonden aan de groepstherapie. Aansluitend zullen t.b.v. de indicatiestelling ook enkele vragenlijsten worden afgenomen. Bij twijfel over deelname aan de poliklinische groepspsychotherapie kan na bovenstaande reguliere onderzoeksfase deelname aan de zogenaamde pré-therapiegroep overwogen worden.

## Contra-indicaties

Middels de poliklinische groepspsychotherapie kunnen niet alle patiënten geholpen worden. Patiënten met verslavingsproblemen (drugs, alcohol, medicijnen), actuele psychose, acute crisis, zelfbeschadigend gedrag of suïcid dreiging (eerst stabilisatie) of gewelddadig gedrag kunnen beter hulp zoeken bij bijvoorbeeld verslavingszorg, polikliniek psychiatrie, MPU/Paaz of GGZ Breburg. Bij ernstige depressies, belemmerende angstklachten en/of ernstige eetproblematiek is de ambulante groepspsychotherapie eveneens niet geschikt, maar zal eerst de psychiatrische stoornis adequaat behandeld dienen te worden. Ook bij ernstige actuele psychosociale problemen op het gebied van wonen, financiën, samenleven en persoonlijke hygiëne, zal de patiënt zich niet kunnen concentreren op de psychotherapeutische behandeling en daarvan dus onvoldoende kunnen profiteren.

## **Effectmeting**

Om het effect van de behandeling te meten zal de patiënt gevraagd worden om vóór de start, tussentijds en na afloop van de behandeling een aantal vragenlijsten in te vullen.

## **Enkele praktische zaken**

In de zogenaamde behandelovereenkomst worden nog enkele regels, rechten en richtlijnen uiteengezet waaraan de patiënt zich tijdens de behandeling dient te houden. Deze overeenkomst zal voor deelname aan de groepspsychotherapie aan u overhandigd worden.

## **Vragen**

Voor vragen over de inhoud van het programma, deelname of andere vragen kunt u terecht bij mevrouw E. Beijer (klinisch psychoïoog-psychotherapeut, hoofdbehandelaar van de poliklinische groepspsychotherapie).

### **Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis**

#### **Zorgeneid Psychiatrie, locatie TweeSteden**

Dr. Deelenstraat 5

5042 AD Tilburg

Tel: 013-2210350

Mail: [secpsychiatrie@etz.nl](mailto:secpsychiatrie@etz.nl)

I: [www.etz.nl](http://www.etz.nl)