

# Psychodynamische psychotherapie

## Individueel (PD Individueel)

### **Wat is individuele psychodynamische psychotherapie (PD individueel) en voor wie?**

Deze vorm van psychotherapie wordt o.a. toegepast bij persoonlijkheidsstoornissen, zoals de vermijdende, dwangmatige, afhankelijke, narcistische en/of (milde) borderline persoonlijkheidsstoornis.

PD individueel kan geschikt voor u zijn wanneer u in uw leven steeds tegen dezelfde problemen aanloopt en daarin wilt veranderen. Deze problemen kunnen bestaan in relatie met u zelf én in de relatie met anderen.

PD individueel is niet geschikt voor patiënten bij wie psychosociale problemen (o.a. geen vaste woon- of verblijfplaats, grote financiële problemen e.d.) op de voorgrond staan en/of bij wie sprake is van middelenafhankelijkheid of andere op de voorgrond staande verslavingen. Voor het kunnen volgen van een psychodynamische psychotherapie moet er enige nieuwsgierigheid zijn om naar zichzelf te willen kijken. Ernstig zelfdestructief gedrag, zoals bijvoorbeeld automutilatie, of ernstige eetproblematiek, zijn een contra-indicatie voor het kunnen volgen van deze behandeling, evenals psychotische klachten en het langdurig ontbreken van een dagbesteding.

U wordt in deze vorm van psychotherapie uitgenodigd om te gaan begrijpen hoe het komt dat u steeds dezelfde problemen in uw leven tegen komt. Het gaat om in het verleden ontstane, diepgewortelde manieren van voelen, denken en handelen, die patronen zijn geworden en zich blijven herhalen in het hier en nu. Veelal zijn deze patronen onbewust. Het is in deze therapie de bedoeling dat u zich bewust wordt van deze patronen. We proberen deze in kaart te brengen, de achterliggende motieven en wensen zichtbaar te maken en de emotionele ladingen die daarmee samenhangen te bewerken zodat er ruimte ontstaat om te veranderen. Het gaat dus niet om een intellectueel begrijpen maar om het bewerken en verwerken van gevoelens die ten grondslag liggen aan uw klachten. Als inzichtelijk wordt wat de achtergrond en betekenis van de actuele klachten zijn, kunnen de ernst daarvan en de kwaliteit van uw functioneren verbeteren.

### **Behandeling**

PD individueel bestaat uit één individuele psychotherapiesessie per week, en op indicatie uit één psychotherapiesessie per twee weken. Een sessie duurt 45 minuten. Elk jaar zult u met uw behandelaar de behandeling evalueren, en indien van toepassing verlengen met nog een jaar. De behandeling duurt maximaal drie jaar. Eens per week heeft uw therapeut een intercollegiaal overleg (intervisie) met andere psychotherapeuten.

U verkent samen met uw psychotherapeut uw klachten en problemen. Uw therapeut zal u doorgaans vragen de sessie te beginnen. Het is de bedoeling dat u zo veel mogelijk zegt wat er in u opkomt en dat u uzelf hierbij zo min mogelijk censureert. Op voorhand is het namelijk moeilijk te bepalen wat wel of niet betekenisvol zal zijn. Met deze werkwijze zullen we uiteindelijk in staat zijn de achtergronden van uw problematiek beter te begrijpen. Wat besproken wordt, kan bestaan uit interacties met anderen, herinneringen, gevoelens, gedachten, fantasieën en dromen en kan betrekking hebben op een externe situatie, maar ook op hoe u de interactie met de therapeut beleeft.

### **Bewezen effectief**

De effectiviteit van psychodynamische psychotherapie is wetenschappelijk bewezen.

### **Kosten**

Bent u in Nederland verzekerd, dan wordt uw behandeling bij het NPI vergoed via de

Zorgverzekeringswet. Het NPI is een specialistische GGZ-instelling, wat inhoudt dat de behandelingen onderdeel zijn van de basisverzekering en vergoed worden door de zorgverzekeraars. Wel geldt bij behandeling in de specialistische GGZ het eigen risico. In uw polisvoorwaarden staat precies beschreven voor welke vergoeding u in aanmerking komt. In sommige gevallen kan uw verzekeraar melden dat er geen contract is met het NPI. Het NPI is echter onderdeel van Arkin en er is een contract met Arkin. De zorg van het NPI wordt via dit contract vergoed.

### **Contact**

U kunt zich met een door de huisarts of medisch specialist ondertekende verwijfsbrief aanmelden voor een intake bij het NPI. Meer informatie daarover is te vinden op onze website [www.npispecialist.nl](http://www.npispecialist.nl). Indien u al bij een ander merk van Arkin in behandeling bent kan uw behandelaar u aanmelden voor een intake.

Heeft u verdere vragen dan kunt u terecht bij ons wekelijks telefonisch spreekuur op woensdag van 12.00 tot 13.00 uur. Het spreekuur voor verwijzers vindt dagelijks plaats van 13.00 tot 14.00. Beide spreekuren zijn bereikbaar via het algemene nummer van het NPI 020-5904700.