

# Psychodynamische psychotherapie

## Individueel (PD Individueel)

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

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

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

Je wordt in deze vorm van psychotherapie uitgenodigd om te gaan begrijpen hoe het komt dat je steeds dezelfde problemen in je 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 je je 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 je klachten. Als inzichtelijk wordt wat de achtergrond en betekenis van de actuele klachten zijn, kunnen de ernst daarvan en de kwaliteit van je functioneren verbeteren.

Voor het kunnen volgen van een psychodynamische psychotherapie moet je enige nieuwsgierigheid hebben om naar jezelf te willen kijken.

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. 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.

### **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 zul je met je behandelaar de behandeling evalueren, en indien van toepassing verlengen met nog een jaar. De behandeling duurt maximaal drie jaar. Eens per week heeft je therapeut een intercollegiaal overleg (intervisie) met andere psychotherapeuten.

Je verkent samen met je psychotherapeut je klachten en problemen. Je therapeut zal je doorgaans vragen de sessie te beginnen. Het is de bedoeling dat je zo veel mogelijk zegt wat er in je opkomt en dat je jezelf 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 je 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 je de interactie met de therapeut beleeft.

### **Bewezen effectief**

De effectiviteit van psychodynamische psychotherapie is wetenschappelijk bewezen.

## Publicaties

- Shedler, J. (2010). The efficacy of psychodynamic psychotherapy. *The American Psychologist*, 65(2), 98-109. <https://doi.org/10.1037/a0018378>
- F. Leichsenring & S. Rabung (2011). Long-term psychodynamic therapy in complex mental disorders: update of a meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*, 199, 15-22.
- Y. Smit, M.J.H. Huibers, J.P.A. Ioannidis, R. van Dyck, W. van Tilburg & A. Arntz (2012). The effectiveness of longterm psychoanalytic psychotherapy – A meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 32(2), 81-92.
- S. Nolte, L. Erdur, H.F. Fischer, M. Rose & B. Palmowski (2016). Course of self-reported symptoms of 342 outpatients receiving medium- versus long-term psychodynamic psychotherapy. *BioPsychoSocial Medicine*, 10:23.
- C. Steinert, T. Munder, S. Rabung, J. Hoyer & F. Leichsenring (2017). Psychodynamic therapy: As efficacious as other empirically supported treatments? A meta-analysis testing equivalence of outcomes. *American Journal of Psychiatry*, doi:10.1176/appi.ajp.2017.17010057 (published online May 25, 2017).

## Kosten

Ben je in Nederland verzekerd, dan wordt de 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 je polisvoorwaarden staat precies beschreven voor welke vergoeding je in aanmerking komt. In sommige gevallen kan je 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

Je kunt je 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.npisppecialist.nl](http://www.npisppecialist.nl).

Als je al bij een ander merk van Arkin in behandeling bent, kan je behandelaar je aanmelden voor een intake.

Verwijzers kunnen iedere werkdag van 08:30 tot 17:00 uur bij Centrale Aanmelding Arkin (CAA) terecht voor aanmelden, collegiaal overleg en overige vragen via 020-5905555. Intercollegiaal overleg vooraf kan met ons Consultatie- en Aanmeldteam (CAT). Zie <https://www.npisppecialist.nl/overleg-vooraf/> voor verdere informatie.