



Psychodynamische psychotherapie Individueel (PD Individueel)

Wat is PD Individueel?

PD Individueel is de afkorting van individuele psychodynamische psychotherapie. Voor deze therapie is het belangrijk dat je een beetje nieuwsgierig naar jezelf bent. We nodigen je uit om te gaan begrijpen hoe het komt dat je steeds dezelfde problemen in je leven tegenkomt. Het gaat om manieren van voelen, denken en handelen die ver in je verleden zijn ontstaan. Dit zijn patronen geworden die zich nu blijven herhalen, vaak zonder dat je het zelf door hebt.

Het is in deze therapie de bedoeling dat je je bewust wordt van deze patronen. We zoeken uit welke patronen bij jou spelen, zetten ze op een rij en kijken welke je in de weg zitten en welke je kunnen helpen. We proberen duidelijk te krijgen welke redenen en wensen achter jouw patronen zitten en welke emoties daarmee te maken hebben. Door dit duidelijk te krijgen, ontstaat er ruimte om eventueel te veranderen. Je kunt gevoelens die de basis vormen voor je klachten gaan aanpassen en verwerken. Dit helpt om de ernst van je klachten te verminderen en prettiger te kunnen leven.

Het is wetenschappelijk bewezen dat psychodynamische psychotherapie werkt.

Voor wie is PD Individueel?

Psychodynamische psychotherapie is voor mensen met een persoonlijkheidsstoornis, bijvoorbeeld een vermijdende, dwangmatige, afhankelijke of narcistische stoornis en/of een borderline stoornis met weinig schadelijk gedrag. PD Individueel kan je helpen als je in je leven steeds tegen dezelfde problemen aanloopt en daar verandering in wilt. Het kan gaan om problemen met jezelf en/of met anderen.

PD individueel is **niet** de juiste behandeling als je:

- Grote psychosociale problemen hebt. Dus als je belangrijkste problemen niet alleen psychisch zijn, maar ook sociaal. Bijvoorbeeld als je geen vaste woon- of verblijfplaats hebt, of grote financiële problemen hebt.
- Verslavingsproblemen hebt.
- Jezelf ernstig beschadigt. Bijvoorbeeld als je jezelf expres verwondt of pogingen tot zelfdoding doet.
- Ernstige eetproblemen hebt.
- Een psychose hebt.
- Geen zinvolle dagbesteding hebt.

Wat gebeurt er bij PD Individueel?

PD Individueel bestaat uit elke week 1 individueel (één op één) psychotherapiegesprek van 45 minuten. Als het mogelijk is, heb je minder vaak gesprekken: 1 keer per 2 weken. De behandeling duurt maximaal 3 jaar.

Klachten en problemen begrijpen

In de gesprekken met je psychotherapeut onderzoek je samen je klachten en problemen. Meestal vraagt je behandelaar jou om het gesprek te beginnen. Het is de bedoeling dat je dan zoveel mogelijk zegt wat er in je opkomt en dat je zo min mogelijk informatie weglaat. Vooraf is het namelijk moeilijk te zeggen wat wel of niet belangrijk is. Het kan gaan over contacten met anderen, herinneringen, gevoelens, gedachten, fantasieën en dromen. Het kan gaan over dingen die je in je leven meemaakt, maar ook over hoe je het contact met de behandelaar ervaart. Op deze manier kunnen we uiteindelijk de achtergronden van jouw klachten en problemen beter gaan begrijpen.

Feedback

Minimaal 1 keer per jaar bespreek je met je behandelaar je behandelplan. We bespreken dan wat je doelen van de afgelopen periode waren, hoe je hiermee aan de slag bent gegaan en wat je doelen worden voor de komende periode. Ook geef je elkaar feedback. Als jullie verbeteringen merken, kan de behandeling worden verlengd, tot maximaal 3 jaar.

Opnames

Eén keer per week overlegt je behandelaar met andere behandelaren, om te toetsen of hun behandelingen (dus ook die van jou) goed gaan en beter kunnen. Zo leren ze van elkaars kennis en ervaringen. Soms maakt je behandelaar hiervoor video- of geluidsopnames van therapiegesprekken. Die opnames gebeuren natuurlijk alleen als jij dat goed vindt.

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.
- 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

Voor iedere volwassene (18 jaar of ouder) wordt de behandeling bij het NPI vergoed via de Zorgverzekeringswet. Je hebt hiervoor een Nederlandse ziektekostenverzekering nodig. De betaling loopt dan via de zorgverzekeraar. Hierbij geldt een algemeen eigen risico. Dit eigen risico betaal je per jaar aan je zorgverzekeraar over alle zorg die dat jaar nodig is. De overheid beslist elk jaar hoe hoog dit eigen risico is.

Privacy

Het NPI beschermt jouw privacy zoals het in de wet is geregeld. Het betekent dat wij informatie over jou en je behandeling veilig bewaren en niet met anderen delen, behalve als je daarvoor toestemming hebt gegeven. Wij houden ons aan het privacyreglement van Arkin. Hierin staat precies beschreven hoe onze medewerkers omgaan met persoonsgegevens en het medische dossier.

Hier kun je het privacyreglement lezen: <https://arkin.nl/privacyverklaring/>. Je kunt het ook telefonisch opvragen bij ons secretariaat via 020 590 47 00.

Contact

Als je een behandeling wilt bij het NPI, moet je dat eerst bespreken met je huisarts of je behandelaar. Die kan je naar ons verwijzen. Alleen met een verwijsbrief van je huisarts of behandelaar kun je een afspraak maken voor een intake, een kennismakingsgesprek.

Voor vragen over de aanmelding of voor een afspraak voor de intake bel je naar de Centrale Aanmelding van Arkin (het NPI is onderdeel van Arkin): 088-505 12 02.

Of je huisarts of behandelaar meldt je aan bij Arkin voor behandeling bij het NPI.

Ben je verwijzer? Dan kun je elke werkdag van 08:30 tot 17:00 uur terecht bij de Centrale Aanmelding Arkin voor aanmelden, collegiaal overleg en vragen via telefoonnummer 020 – 590 55 55.

Als je een Arkin behandelaar bent, kun je terecht bij het Consultatie en Aanmeld Team (CAT). Kijk op <https://www.npspecialist.nl/voor-verwijzers/consultatie-expertise-en-second-opinion/> voor meer informatie.