

Transference Focused Psychotherapie (TFP)

Wat is TFP?

Transference Focused Psychotherapie (TFP) gaat over de 'overdracht' (transference) in contact met een ander. Hoe zie je jezelf en de ander, en welke gevoelens en verwachtingen horen daarbij? TFP helpt je om de extreme gevoelens van 'goed' en 'slecht' dichterbij elkaar te brengen. Zo wordt je leven begrijpelijker en makkelijker. Je leert jezelf beter kennen en ziet welke verwachtingen je relaties verstoren. TFP is een langdurige intensieve psychotherapie van twee individuele gesprekken per week.

Voor wie is TFP?

TFP is er vooral voor mensen met een borderline of narcistische stoornis. TFP kan helpen als je problemen hebt met relaties met anderen. Of als je last hebt van snelle wisselingen in hoe je jezelf en anderen ziet. Dit kan leiden tot angst- en stemmingsklachten.

Dit is belangrijk voor een TFP behandeling:

- Je hebt minimaal 8 uur per week dagbesteding.
- Als je gedrag hebt dat jou of de behandeling schaadt (zoals jezelf expres verwonden, pogingen tot zelfdoding, alcoholmisbruik, liegen), dan maak je afspraken met je TFP-behandelaar om dit te voorkomen.
- Je bent nieuwsgierig naar jezelf.

TFP 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.

Wat gebeurt er bij TFP?

TFP bestaat uit 2 individuele psychotherapiegesprekken per week van ieder 45 minuten en kan meerdere jaren duren.

De eerste fase

De eerste gesprekken (de contractfase) gaan over wat de behandeling kan verstoren. Bijvoorbeeld verslavingsproblemen, pogingen tot zelfdoding, zelfbeschadiging (bijvoorbeeld jezelf verwonden), liegen, niet op afspraken komen. Je maakt ook afspraken met je behandelaar hoe je daarmee omgaat en over jullie samenwerking.

Veilige plek

Na de eerste gesprekken begint de behandeling echt. Je onderzoekt de relatie die met je behandelaar ontstaat, want hier spelen dezelfde patronen, angsten, misverstanden en wensen als in je andere contacten. In de TFP-behandeling kunnen we 'het beeld stilzetten' om dit samen te onderzoeken. Wat denk je automatisch over de ander, zonder te weten of dat ook echt zo is? Waar gaat het steeds mis?

Je kunt hier je problemen op een veilige plek ervaren, onderzoeken en bespreken, met alleen je behandelaar en zonder negatieve gevolgen.

'Ik-en-jij-behandeling'

TFP is een 'ik-en-jij-behandeling': een behandeling waarin relaties met anderen centraal staan. De behandelaar gebruikt zichzelf en jullie relatie om mee te kijken naar hoe jij jezelf ziet en naar de mensen om je heen kijkt. We proberen jouw heftige belevingen van wat 'goed' en 'slecht' is dichterbij elkaar te brengen. Je leert jezelf beter kennen en ziet welke verwachtingen je relaties verstoren.

Eigenschappen

Het doel is een completer beeld te krijgen van je eigenschappen, en dat je de eigenschappen van anderen meer volgens de werkelijkheid inschat. Hierdoor kun je beter omgaan met verwachtingen en dingen waar jij of anderen minder goed in zijn. Dit maakt je leven en relaties begrijpelijker en makkelijker.

Feedback

Na elk jaar bespreek je met je behandelaar het behandelplan: wat waren je doelen, hoe ben je hiermee aan de slag gegaan en wat worden je doelen worden voor het komende jaar? Ook geef je elkaar feedback. Als jullie verbeteringen merken, kan de TFP-behandeling worden verlengd. De behandeling duurt maximaal 3 jaar.

Opnames

1 keer per week overlegt je behandelaar met collega's, om te toetsen of hun behandelingen goed gaan en beter kunnen. Zo leren ze van elkaars kennis en ervaringen. Soms maakt je behandelaar hiervoor video- of geluidsopnames van therapiegesprekken - alleen als jij dat goed vindt.

TFP werkt

Het is wetenschappelijk bewezen dat de TFP-behandeling werkt. Na een TFP-behandeling:

- Hebben mensen minder zelfbeschadigend gedrag.
- Zijn ze minder wanhopig.
- Voelen ze zich veiliger en meer op hun gemak in relaties met anderen.
- Kunnen ze beter over zichzelf en anderen denken.
- Hebben ze minder conflicten.
- Gaat het beter op hun werk, in liefdesrelaties en in hun gezin.

Publicaties

- Clarkin, J.F., Levy, K.N., Lenzenweger, M.F., & Kernberg, O.F. (2007). Evaluating Three Treatments for Borderline Personality Disorder. *American Journal of Psychiatry*, 164, 922-928.
- Doering, S., Hörz, S., Rentrop, M., Fischer-Kern, M., Schuster, P., Benecke, C., Buchheim, A., Martius, P., & Buchheim, P. (2010). Transference-focused psychotherapy v. treatment by community psychotherapists for borderline personality disorder: randomised controlled trial. *Br J Psychiatry*. 196(5), 389-95.
- Fischer-Kern, M. e.a. (2015). Transference Focused Psychotherapy: change in reflective function. *British Journal of Psychiatry*, 207(2), 173-4.
- Levy, K.N., et al. (2006). Change in Attachment Patterns and Reflective Function in a Randomized Control Trial of Transference-Focused Psychotherapy for Borderline Personality Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(6), 1027-1040.

Kosten

Voor iedere volwassene (18 jaar of ouder) wordt de behandeling bij het NPI vergoed via 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/documents/2023/07/Privacyreglement-Arkin-2023.pdf>. 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.