

Psychodynamische groepspsychotherapie (PD-groep)

Wat is de PD-groep?

PD-groep is de afkorting van psychodynamische groepspsychotherapie. Voor deze therapie is het belangrijk dat je een beetje nieuwsgierig naar jezelf bent. Je wordt in de PD-groep uitgenodigd 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 in nu blijven herhalen, vaak zonder dat je het zelf door hebt.

Jouw patronen

Het is in de PD-groep de bedoeling dat je je bewust wordt van die patronen. We zoeken uit welke 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.

De groep

Als je je niet veilig voelt, kun je je in een groep soms tijdelijk stil houden, terwijl je toch leert van wat anderen bespreken. Zo kun je je angsten opvangen en verminderen. Alle deelnemers brengen hun eigen persoonlijkheid, levensgeschiedenis, kwaliteiten en problemen mee. Daardoor reageren zij ieder op hun eigen manier op anderen. In de PD-groep kun je erachter komen wat de anderen bij je oproepen. Zo kom je te weten hoe je op anderen reageert, en wie jij eigenlijk bent. Je ziet in de PD-groep veel voorbeelden van hoe mensen kunnen zijn. Je kunt er ook veel oefenen met hoe je jezelf laat zien.

Bijsturen

De behandelaren en je ervaringen in de PD-groep helpen om jouw patronen en emoties bij te sturen. In de PD-groep wordt duidelijk waar problemen vandaan komen. Als je nare ervaringen hebt, kun je die hierdoor gaan verwerken. De PD-groep helpt je om te leren omgaan gedachten, gevoelens en gedrag die niet logisch zijn en jou in de weg zitten. Dit alles 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 de PD-groep?

De PD-groep is voor mensen met een persoonlijkheidsstoornis, bijvoorbeeld een vermijdende, dwangmatige, afhankelijke of narcistische stoornis en/of een borderline stoornis met weinig schadelijk gedrag. Je hebt veel klachten doordat je eigenlijk niet goed weet wie je bent. Ook spelen angst, somberheid, afhankelijkheid en situaties vermijden een grote rol in je leven.

De PD-groep 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. Bijvoorbeeld als je merkt dat je problemen hebt met vertrouwen in en respect voor jezelf en je je niet op je gemak voelt. Of als je je niet begrepen voelt door anderen, het gevoel hebt dat je geen contact met ze hebt of het gevoel hebt dat je er niet bij hoort.

De PD-groep 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 in de PD-groep?

Als je de PD-groep doet, heb je 1 keer per week een groepsbijeenkomst van 90 minuten. De groep bestaat uit maximaal 9 personen. Je komt in een bestaande groep, waar sommige mensen al langer in zitten en anderen wat korter. Deze groepstherapie duurt maximaal 2 jaar.

Verschillende PD-groepen

Er zijn psychodynamische groepen voor jongvolwassenen (van 18-26 jaar) en voor volwassenen (van 25-67 jaar). Deze groepen verschillen in hoeveel structuur ze bieden.

Open en eerlijk

Met hulp van de groep en 2 behandelaren werk je aan je problemen. Hoe dat precies werkt, verschilt per persoon. In de groep kan van alles aan de orde komen: hoe het de afgelopen periode is gegaan, wat er goed gaat, wat je dwarszit, dingen van vroeger die besproken moeten worden. Jouw belangrijkste taak is om te proberen zo open en eerlijk mogelijk te praten over wat je denkt en voelt over alle dingen die je bezighouden.

Feedback

Ongeveer elke 9 maanden bespreek je met de groep en de behandelaren 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 2 jaar.

Opnames

1 keer per week overleggen je behandelaren 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 maken je behandelaren hiervoor video- of geluidsopnames van behandelbijeenkomsten. Die opnames gebeuren natuurlijk alleen als jij dat goed vindt.

Publicaties

- Piper, W.E. & Rosie, J.S. (1998) Group Treatment of Personality Disorders: The Power of the Group in the Intensive Treatment of Personality Disorders. In Piper, E. & Ogrodniczuk, J.S. Brief Group Therapy, p. 15.
- Heather Munroe-Blum and Elsa Marziali (1995). A Controlled Trial of Short-Term Group Treatment for Borderline Personality Disorder. Journal of Personality Disorders: Vol. 9, No. 3, pp. 190-198.
- Research is pinpointing the factors that make group therapy successful. By Amy Paturel. November 2012, Vol 43, No. 10, p. 48.
- Fjeldstad, P. Hoglend, S. Lorentzen (2016). Presence of Personality Disorder Moderates the Long-Term Effects of Short-Term and Long-Term Psychodynamic Group Therapy: A 7-Year Follow-Up of a Randomized Clinical Trial Group Dynamics. Theory, Research, and Practice, 20, 4, 294–309.

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.