

DIT

DYNAMISCHE INTERPERSOONLIJKE THERAPIE

GROEPSPSYCHOTHERAPIE

MARGRIET VAN DER WOUDE
TESSA VAN RUMUND
CONNIE VAN MOOK



WAT IS DIT?

DIT is een vorm van psychodynamische psychotherapie. De therapie helpt je om beter te begrijpen waar jouw gevoelens, gedachten en relatiepatronen vandaan komen, en hoe deze jouw dagelijks leven beïnvloeden. We kijken naar hoe ervaringen uit het verleden doorwerken in het hier en nu, vooral in contact met anderen.

DIT focust op één duidelijk persoonlijk patroon: je interpersoonlijke affectieve focus (IPAF). Dit is het patroon dat keer op keer terugkomt en je klachten in stand houdt.

In de DIT groep krijg je de gelegenheid om te onderzoeken hoe jouw gevoelens, gedachten en relaties met anderen met elkaar verbonden zijn. Soms draag je ervaringen uit het verleden met je mee zonder dat je je dat echt beseft. Je kunt bijvoorbeeld gewend zijn geraakt om pijn of teleurstellingen weg te stoppen, of om anderen op afstand te houden omdat je je kwetsbaar voelt. Hoewel dit ooit een manier was om jezelf te beschermen, kan het er nu voor zorgen dat je vastloopt in je emoties of in relaties. In de DIT groep krijg je de ruimte om hierover te praten en te ontdekken hoe deze oude patronen vandaag nog meespelen.

Tijdens de bijeenkomsten word je geholpen om stil te staan bij wat er in je omgaat. Je kijkt niet alleen naar situaties in je dagelijks leven, maar ook naar wat er in de groep gebeurt. Hoe reageer je op anderen? Hoe voel je je in het contact? Waar trek je je terug, of waar zoek je juist houvast? Dit zijn vaak momenten waarin jouw terugkerende patroon zichtbaar wordt. Door dit samen met de therapeuten en groepsgenoten te onderzoeken, leer je jezelf op een dieper niveau kennen. Je gaat herkennen wat je doet om pijn te vermijden, maar ook wat je nodig hebt om meer verbondenheid en stabiliteit te ervaren.



*"Ik snap het
wel maar
het lukt me
niet"*



STAP VOOR STAP



De therapie kent een begin-, midden- en eindfase, waarin je steeds gericht werkt aan jouw belangrijkste patroon (de IPAF).

Beginfase

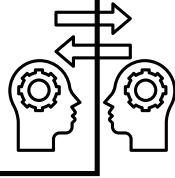
De therapie begint met een periode waarin je je therapeut leert kennen. Het kan lastig zijn om over persoonlijke dingen te praten met iemand die je nog niet kent, en dat begrijpen we. Daarom nemen we de tijd om stap voor stap te verkennen wat je bezighoudt, welke relaties een rol spelen in je leven, en wat je graag anders zou willen. Je bepaalt zelf wat je deelt. De therapeut helpt je om woorden te geven aan wat soms moeilijk uit te spreken is, en samen brengen jullie in kaart welk terugkerend patroon waarschijnlijk het meest zichtbaar is in jouw klachten.

Middenfase

Wanneer dat patroon helder is, verschuift de therapie naar de volgende fase waarin je daar dieper mee aan de slag gaat. Je gaat herkennen hoe dit patroon in jouw dagelijks leven naar voren komt: in contact met vrienden, familie, collega's, maar ook in de manier waarop je jezelf ziet. Je staat stil bij wat je voelt in bepaalde situaties, hoe die gevoelens invloed hebben op je gedachten, en hoe dat uiteindelijk bepaalt wat je doet. Door hier samen bij stil te staan, ontstaat er ruimte om te gaan reageren op een andere manier — een manier die beter bij je past en minder spanning en klachten geeft.

Eindfase

Aan het eind van de therapie is er aandacht voor het afronden. Dat is voor veel mensen een intensief moment, omdat de werkrelatie met de therapeut vaak belangrijk is geworden. Het kan gevoelens van verlies of onzekerheid oproepen om zonder therapie verder te gaan, en juist daarom besteden we hier tijd aan. Je krijgt zicht op wat er is veranderd, wat er nog lastig is, en hoe je met vertrouwen verder kunt werken aan de groei die je hebt ingezet.



JE MOET HET ZELF DOEN MAAR HET HOEFT NIET ALLEEN



THERAPIEPROGRAMMA MAANDAGMIDDAG

12:45 INLOOP
13:00

13:00 PSYCHOTHERAPIE
14:30 MARGRIET & TESSA

14:30 PAUZE
15:00

15:00 IK EN DE ANDER
16:30 MARGRIET & CONNIE

16:45 DIALOOG
17:15 MARGRIET & TESSA

HOE WERKT DIT?

De groep bestaat uit maximaal negen deelnemers en komt een jaar lang één middag per week samen. Het behandelteam bestaat uit een hoofdbehandelaar, een dramatherapeut en een sociotherapeut. Het programma kent verschillende onderdelen.

Het is normaal dat de start spannend voelt. Je kent de anderen nog niet en het kan ongemakkelijk zijn om persoonlijke zaken te delen. Daarom wordt verwacht dat je minimaal drie maanden blijft. Die tijd is nodig om te wennen, vertrouwen op te bouwen en te ervaren dat je niet de enige bent met bepaalde gevoelens of patronen. Veel mensen merken dat praten gaandeweg makkelijker wordt en dat de groep juist steun en herkenning biedt.

In de therapie werk je toe naar inzicht in één terugkerend persoonlijk thema, zoals angst voor afwijzing, moeite met grenzen of het gevoel er alleen voor te staan. Door dit te onderzoeken in de groep en te oefenen met nieuw gedrag, ontdek je alternatieven voor oude patronen. De DIT-groep helpt je om jezelf beter te begrijpen, patronen te doorbreken en anders met anderen om te gaan. Het traject kan confronterend zijn, maar biedt ook groei, steun en meer grip op gevoelens en relaties, met als doel meer zelfinzicht, stabiliteit en vertrouwen.

Denken jij en je regiebehandelaar dat de DIT groep van toegevoegde waarde is op jouw behandeling? Laat het ons weten!