



Interpersoonlijke psychotherapie

Behandeling bij een depressie

Interpersoonlijke psychotherapie (IPT) is een therapie door middel van gesprekken. Deze behandeling is in de jaren zeventig in de Verenigde Staten bedacht voor het behandelen van depressies. Een depressie is een stemmingsstoornis. Het is onduidelijk hoe depressies precies ontstaan. Maar er wordt gedacht dat door gebeurtenissen in het leven de relaties met anderen veranderen. En dat die de oorzaak kunnen zijn.

Gebeurtenissen in het leven die relaties kunnen veranderen zijn:

- ziekte (persoonlijke ziekte of die van vriend(en) of familie(leden))
- overlijden
- conflicten
- scheiding
- huwelijk
- verzoening
- zwangerschap/geboorte
- verandering van baan, ontslag of pensioen

Door deze veranderingen in de relatie met anderen, kunnen depressieve klachten ontstaan. Andersom kunnen depressieve klachten zelf ook voor problemen in de relatie met anderen zorgen.

Wat is een depressie?

- Twee belangrijke klachten van een depressie zijn een sombere stemming en het verlies van plezier. Daarbij kunnen ook gevoelens van schuld en je waardeloos voelen voorkomen.
- Lusteloosheid en minder of helemaal geen interesse in werk, hobby's en andere activiteiten (o.a. seksualiteit) horen er ook bij.
- Problemen met de concentratie, bijvoorbeeld bij het lezen van een boek of bij het kijken naar de televisie, komen vaak voor.
- Het lijkt alsof de gedachten door elkaar lopen.
- Prikkelbaarheid hoort ook bij de depressieve klachten, waarbij het soms zelfs tot ruzie kan komen.
- Mensen met depressieve klachten kunnen ook teruggetrokken en traag zijn, waardoor ze weinig energie hebben.
- Ook lichamelijke klachten komen voor: hoofdpijn, buikpijn, vermoeidheid, moeite hebben om in slaap te vallen of regelmatig wakker worden 's nachts.
- Er zijn mensen met depressieve klachten die weinig trek hebben in eten en daardoor afvallen. Anderen gaan juist veel meer dan normaal eten, waardoor ze aankomen.

Wat kunt u zelf doen?

Veel mensen met een depressie voelen zich zo naar en futloos dat ze nauwelijks of niet de energie hebben om iets te gaan doen. Ze willen het liefst in bed blijven liggen, onder de dekens met de gordijnen dicht. Dat is niet goed voor de behandeling. Het biologische ritme wordt hierdoor verstoord. Slapen wordt 's nachts moeilijker en overdag ben je erg moe. Het verstoorde ritme moet zo snel mogelijk weer worden hersteld, door op een normale tijd uit bed te komen. Ook het beleven van tijd is verstoord waardoor het lijkt alsof de tijd heel langzaam gaat. Het helpt om een aantal kleine activiteiten in de loop van de dag te plannen.

Hoe gaat de behandeling?

Interpersoonlijke psychotherapie gaat er dus vanuit dat gebeurtenissen tussen mensen een rol spelen bij het ontstaan van depressieve klachten. In de behandeling wordt er specifiek aandacht besteed aan:

- rouw
- rolverandering
- conflict
- vereenzaming

Hoe start de behandeling?

Allereerst krijgt u uitleg over de symptomen van een depressie. Heeft u een depressie? Dan maakt de behandelaar samen met u een overzicht van alle mensen die in uw leven belangrijk zijn of waren. Er wordt daarbij vooral gelet op veranderingen die in de relatie zijn ontstaan. Veranderingen die zijn ontstaan voordat u klachten kreeg. Na ongeveer 3 gesprekken wordt gekeken waar de aandacht in de behandeling op komt te liggen. De aandacht kan komen te liggen op:

- rouw om een belangrijk verlies
- belangrijke verandering in uw leven met daardoor een verandering in uw relatie met anderen
- conflict met een voor u belangrijke persoon
- eenzaamheid

Rouw om een belangrijk verlies

Rouw is natuurlijk geen psychiatrische ziekte. Maar een depressie kan ontstaan na het verlies van een ander als de emoties onvoldoende verwerkt zijn. De behandeling laat de emoties weer (her)beleven. Er komt aandacht voor vragen als: wie was degene die is overleden, hoe was de relatie, wat ging er goed en wat niet. De periode voor het overlijden wordt nauwkeurig beschreven. In de tweede fase van de behandeling wordt naar de toekomst gekeken.

Belangrijke verandering in uw leven met daardoor een verandering in uw relatie met anderen

Heeft uw depressie te maken met een belangrijke verandering in uw leven, bijvoorbeeld uw ziekte of het krijgen van een kind? Dan gaat zo'n verandering samen met een verstoring of een verlies van belangrijke relaties. Is het voor u duidelijk wat er positief is aan de verandering? En wat u verloren heeft aan deze verandering? Dan kunt u ook beter het verlies verwerken. In de tweede fase van de behandeling zult u met de therapeut kijken wat u nodig heeft in deze nieuwe situatie en welke sociale contacten er aangegaan moeten worden. Het is belangrijk om in die fase zoveel mogelijk dingen te gaan doen.

Conflict met een voor u belangrijke persoon

Conflicten bij een depressie komen vaak door een verschil van mening met een voor u belangrijk persoon. Meestal gaat het om iets wat men graag wil van de ander, maar niet krijgt. Samen met de behandelaar wordt gekeken met wie en waarover u een verschil van mening heeft. Is het duidelijk waar het over gaat? Dan wordt gekeken wat de wensen zijn en hoe u geprobeerd heeft dit de ander te vertellen. Samen met de behandelaar zoekt u naar manieren om wel uw wensen te vervullen in de relatie. Dit moeten wel wensen zijn die passen in die relatie. Is er een probleem omdat iemand zijn zin probeert te krijgen? Dan zal u samen met de behandelaar kijken naar andere manieren om uw wensen te bespreken met de ander.

Eenzaamheid

Vrijwel iedereen heeft andere mensen nodig om zich gelukkig te kunnen voelen. Bij sommige mensen heeft een depressie te maken doordat zij niet goed relaties aan kunnen gaan of behouden met anderen. Bij de behandeling zal de behandelaar samen met u kijken welke relaties er in het verleden zijn geweest. Hierna worden de verwachtingen van deze relaties besproken. Verwacht u iets in een relatie die niet realistische zijn? Dan moeten die verwachtingen waar nodig worden aangepast.

Einde van de behandeling

Na 8 tot 12 gesprekken wordt het resultaat van de behandeling met u besproken. De resultaten van IPT zijn vergelijkbaar met Cognitieve Gedragstherapie (CGT). Voor beide gesprekstherapeutische behandelingen geldt dat ze samen met antidepressieve medicijnen de meeste kans op vermindering van depressie geven. Dat lukt met deze combinatie van behandeling bij ongeveer zeven van de tien mensen.

Zijn uw klachten voldoende afgenomen? Dan wordt de behandeling gestopt. Een depressie kan snel opnieuw ontstaan. Als iemand 1 keer een depressie heeft gehad, dan is de kans op een nieuwe depressie 50%. Als iemand 2 keer een depressie heeft gehad, dan is de kans op een nieuwe depressie 80%. Aan het eind van de behandeling wordt u daarom geholpen om de klachten te herkennen die u weer depressief kunnen maken. En wordt er een plan met u gemaakt dat ervoor zorgt dat u niet nogmaals depressief wordt. Helpt de IPT na 12 gesprekken niet of nauwelijks? Dan stopt de behandeling.

Waar zijn we te vinden?

**Spaarne Gasthuis
Haarlem Zuid**

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

**Spaarne Gasthuis
Hoofddorp**

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

www.spaarnegasthuis.nl

**Spaarne Gasthuis
Haarlem Noord**

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

**Spaarne Gasthuis
Heemstede**

Händellaan 2A
2102 CW Heemstede

info@spaarnegasthuis.nl