



## Zorgmodule

# Interpersoonlijke psychotherapie

## Werken aan sociale relaties

### Zorgprogramma FACT

Als er een ingrijpende verandering is in de relatie met een ander, bijvoorbeeld ruzie of een scheiding, heeft dit vaak invloed op je stemming. Bij iemand die hier gevoelig voor is, kan dit een depressie veroorzaken of verergeren. Andersom kan ook. Een depressie kan zichtbaar maken dat je problemen hebt met je relaties. In Interpersoonlijke Psychotherapie staat het verbeteren van relaties met andere mensen centraal.

#### Wat is Interpersoonlijke psychotherapie?

Interpersoonlijke psychotherapie (IPT) is voor mensen met stemmingsklachten die problemen ervaren in sociale relaties. De behandeling bestaat uit gesprekken met een psycholoog. Door de gesprekken krijgt u duidelijkheid over het verband tussen uw stemming en uw sociale relaties. Ook leert u om hier veranderingen in aan te brengen. Er is aandacht voor uw depressieve klachten, maar de nadruk ligt op de manier waarop u met de klachten omgaat in relatie tot de mensen in uw omgeving.

Het accent ligt vooral op het heden en in mindere mate op gebeurtenissen eerder in uw leven. U leert hoe u problemen met anderen kunt voorkomen of oplossen.

#### Meer informatie over de behandeling

In de eerste gesprekken wordt de samenhang tussen gebeurtenissen met andere mensen en uw gevoelens bespreekbaar gemaakt. Samen met uw behandelaar bepaalt u aan welk thema u gaat werken. Er zijn vier thema's van waaruit gewerkt kan worden:

- Rouw: voor mensen bij wie een depressie is ontstaan na het overlijden van een belangrijk persoon.
- Conflicten met anderen: voor mensen die langdurig en moeilijk oplosbare conflicten hebben met belangrijke anderen, zoals partner of werkgever.
- Veranderde rollen: voor mensen die depressief zijn geworden na een belangrijke verandering in hun leven, bijvoorbeeld door het wegvallen van werk.

- Omgaan met anderen: voor mensen bij wie de depressie samenhangt met een tekort aan sociale vaardigheden.

#### Wanneer kunt u deelnemen aan de interpersoonlijke psychotherapie?

Deze behandeling is voor mensen met stemmingsklachten die problemen ervaren in hun sociale relaties. Uw behandelaar meldt u aan bij de IPT-therapeut. Samen met de therapeut wordt er gekeken of IPT een geschikte behandeling voor u is.

#### Praktische informatie

- U hebt 16 gesprekken van 45 minuten met een (klinisch of GZ-) psycholoog.
- De gesprekken vinden plaats bij u thuis of bij Reinier van Arkel.