



Universitair Centrum Psychiatrie (UCP)

Interpersoonlijke Psychotherapie (IPT)

Hierbij ontvangt u informatie over Interpersoonlijke Psychotherapie (IPT).
IPT is een bewezen effectieve therapie voor de behandeling van depressie. De therapie heeft als doel de verschijnselen van de depressie te verminderen en uw functioneren te verbeteren.

Werkwijze en inhoud

Op de polikliniek van het UCP wordt Interpersoonlijke Psychotherapie als individuele behandeling aangeboden. Een behandeling duurt 45 minuten per keer, het aantal afspraken is maximaal 12 tot 16 keer. Uw behandelaar is een psychiater of psycholoog, eventueel in opleiding.

Tijdens de behandeling gaat u op zoek naar de aanleiding van de depressie. Door dit te verhelderen en te onderzoeken kan de behandeling zich daarop richten. Interpersoonlijke Psychotherapie (IPT) is gebaseerd op de gedachte dat er een samenhang is tussen het ontstaan van een depressie en het sociale netwerk, bij mensen die daar gevoelig voor zijn. Dit kan te maken hebben met de aard van een bepaalde relatie, maar ook met het aantal relaties.

Thema's

In samenspraak met uw behandelaar kiest u tijdens de behandeling een thema om aan te werken. Voorbeelden van thema's zijn:

- Rolverandering: u bent depressief geworden na een belangrijke verandering in uw leven, bijvoorbeeld na pensionering of verhuizing.
- Rouw: als uw depressie ontstaan is na het overlijden van een belangrijke persoon.
- Interpersoonlijke conflicten: als uw depressie samenhangt met langdurige en moeilijk oplosbare conflicten met belangrijke anderen, zoals uw partner of werkgever.
- Interpersoonlijke tekorten: als uw depressie samenhangt met een tekort aan sociale vaardigheden.

De behandelaar ondersteunt u en helpt u om met het thema aan de slag te gaan.

U bespreekt situaties uit uw dagelijks leven en oefent met moeilijke situaties die u tegenkomt.

Tijdens de therapie is het doel om uw stemming te verbeteren. U kunt daaraan werken door:

- Uw sociaal netwerk uit te breiden of
- beter gebruik te maken van het bestaande sociaal netwerk.

Rom-RoQua / Resultaten van uw behandeling

Uw behandelaar wil graag weten wat het resultaat is van de IPT-behandeling. Daarom ontvangt u voor, tijdens en na uw behandeling vragenlijsten die u thuis of op de polikliniek van het UCP (op de computer) kunt invullen.

U krijgt een uitleg over deze vragenlijsten en een persoonlijke toegangscode toe gestuurd. De vragen gaan met name over uw klachten en uw functioneren. Uw antwoorden worden opgeslagen in uw digitaal UCP-dossier. De informatie die u geeft evalueert de behandeling, en kan mede een aanleiding zijn om uw behandeling aan te passen.

Vragen

Als u na het lezen nog vragen heeft over de Interpersoonlijke Psychotherapie kunt u contact opnemen met de hulpverlener met wie u het intakegesprek heeft gevoerd.

Telefonisch bereikbaar op werkdagen van 8.30 – 17.00 uur, telefoon (050) 361 09 30.

www.psychiatrie.umcg.nl en www.iptnederland.nl

Voor meer informatie over de afdeling Psychiatrie van het UMCG en de behandelvorm IPT.

november 2018