

Interpersoonlijke psychotherapie



**faas**  
psychologie



# Interpersoonlijke psychotherapie

---

## Wat is interpersoonlijke psychotherapie?

Interpersoonlijke Psychotherapie (IPT) is een vorm van psychotherapie. IPT is een kortdurende gesprekstherapie ontworpen voor de behandeling van depressieve klachten. IPT gaat er van uit dat de mens andere mensen nodig heeft om zich goed te voelen. De therapie zal zich richten op een interpersoonlijk aandachtsgebied en interpersoonlijke problemen. We spreken van interpersoonlijk als de problematiek te maken heeft met relaties met andere mensen. Vier mogelijke centrale thema's worden onderscheiden: rouw, interpersoonlijk conflict, rolverandering en een tekort aan sociale contacten.

*“IPT is een kortdurende gesprekstherapie ontworpen voor de behandeling van depressieve klachten.”*

## Wat is het doel?

Het doel van de behandeling is een snelle oplossing vinden voor de problemen waar je tegenaan loopt.

## Werkwijze?

IPT richt zich tijdens de behandeling niet op de erfelijke aanleg of op traumatische ervaringen in de jeugd. Tijdens IPT richt je je samen met de behandelaar op een recente aanleiding die mede tot de depressie heeft geleid. Het is uit onderzoek gebleken dat als je de recente aanleiding weet op te lossen of een manier vindt om ermee om te gaan, dat de depressie opklaart.

## Voor wie?

Iedereen voelt zich wel eens wat terneergeslagen of 'down' of ziet het even niet meer zitten. In de meeste gevallen kun je dan een duidelijke aanleiding vinden voor je stemming. Het gevoel dat hierdoor wordt opgeroepen is dan tijdelijk en verdwijnt weer. Je stemming is eigenlijk een continu aanwezige emotionele toestand, die bepalend is voor de manier waarop je jezelf, de omgeving, je verleden en de toekomst ervaart. Soms duurt een sombere stemming echter langer of keert regelmatig terug. De somberheid die iemand dan ervaart, is heviger en intenser en klaart niet zo snel meer op. Er kunnen andere klachten optreden als interesseverlies, concentratieproblemen, eet- en slaapproblemen, piekeren, denken aan de dood, vermoeidheid en energieverlies. Daarnaast kunnen er allerlei lichamelijke problemen ontstaan zoals hoofdpijn, buikpijn of rugpijn. Er is dan sprake van een depressieve stoornis. Deze behandelvorm is geschikt voor mensen waarbij sprake is van een depressieve stoornis.

## IK BEN GEÏNTERESSEERD. HOE NU VERDER?

Deelnemers kunnen zich met een verwijsbrief van de huisarts aanmelden bij Faas Psychologie. Op basis van een intakegesprek wordt beoordeeld of de behandeling bij de klachten past. Als men al patiënt is bij Faas Psychologie kan de therapie samen met de (regie)behandelaar worden besproken.

