

# INTERPERSOONLIJKE PSYCHOTHERAPIE (IPT)

*in de groep voor Jeugd  
bij GGZ Noord-Holland-Noord*





# DOELGROEP

De IPT-groep jeugd is bedoeld voor jongeren vanaf 15 jaar met somberheidsklachten passend bij een depressie. Waarschijnlijk heb jij ook somberheidsklachten waardoor jouw behandelaar aan deze behandelgroep denkt.

Misschien herken je het wel: Als iemand een depressie heeft, dan heeft diegene minstens 2 weken achter elkaar last van een sombere stemming, minder zin in dingen of minder plezier. Ook kunnen de volgende klachten voorkomen: veranderingen in eetlust of lichaamsgewicht, slaapproblemen, motorische traagheid of juist onrust, vermoeidheid, gevoelens van schuld en/of waardeloosheid en concentratieproblemen. Gedachtes aan de dood kunnen ook voorkomen.



# WAT IS IPT?

In IPT wordt ervan uitgegaan dat dingen die gebeuren in het contact met anderen een rol spelen bij het ontstaan van depressieve klachten. Andersom kunnen depressieve klachten zelf ook leiden tot problemen in het contact met anderen. In de IPT wordt niet gewerkt aan het veranderen van anderen, maar aan het verbeteren van jouw contact met anderen, waar dat door jouw depressie nu niet voldoende lukt. De behandeldoelen worden bepaald aan de hand van de volgende vier focussen:

- ✓ **Rouw:** als overlijden van een belangrijk persoon een grote rol speelt bij jouw depressie.
- ✓ **Conflicten met anderen:** voor jongeren die een lang en moeilijk oplosbaar conflict hebben met een belangrijke ander, zoals een ouder.
- ✓ **Veranderde rollen:** voor jongeren bij wie een belangrijke verandering in het leven heeft plaatsgevonden, bijvoorbeeld door verandering van school, verhuizing, vriendengroep en de overgang naar volwassenheid wat heeft bijgedragen aan de depressie.
- ✓ **Omgaan met anderen:** voor jongeren die moeite ervaren in het contact maken of onderhouden met anderen, wat heeft bijgedragen aan de depressie.

## WAT VERWACHTEN WE VAN JOU?

Het is belangrijk dat het je lukt om je aan afspraken te houden en dat je je wil inzetten om van je depressie af te komen. Overleg met je behandelaar of deze groep geschikt voor jou is. Als je bijvoorbeeld nog veel in crisis bent of vaak sterk suïcidale neigingen hebt is het waarschijnlijk niet het juiste moment om aan deze groep deel te nemen.



Een voorbeeld van een hulpvraag:

*‘Het is allemaal begonnen toen ik naar de middelbare school ging. Ik ging als enige van mijn oude school naar deze middelbare school en kende dus nog niemand. Het lukte niet zo goed om vrienden te maken en ben me daarna steeds meer gaan terugtrekken.*

*Nu voel ik me al een paar maanden heel slecht, ben somber en heb weinig energie. De vrienden die ik had uit het dorp, spreek ik niet meer. Ze vroegen mij wel eens wat af te spreken, maar ik was altijd te moe. Om me beter te gaan voelen is het nodig dat ik weer meer contact met anderen krijg. Ik wil dit graag veranderen, maar ik weet niet hoe.’*

# WERKWIJZE

## INTAKE

Jouw behandelaar meldt je aan voor de groep. Voorafgaand aan de groep vindt een intakegesprek met de groepstherapeuten plaats. Je ouders mogen daar ook bij aansluiten. In dit gesprek is aandacht voor de volgende onderwerpen: uitleg over de IPT-groep; wat is jouw hulpvraag; past deze binnen de groep; in kaart brengen van je sociale netwerk; bepalen van de focus van de behandeling binnen de IPT-groep. Het bespreken van deze onderwerpen heeft als doel om met elkaar te besluiten of de groep bij je past, je er wat aan kan hebben en kunt gaan starten.

## GROEPSTHERAPIE

De groepstherapie bestaat telkens uit een reeks van 8 sessies. Aan het einde van iedere reeks is het mogelijk om in- en uit te stromen, waarbij deelnemers in overleg de mogelijkheid hebben nog een reeks mee te doen, met een maximum van 3 reeksen. De therapie wordt gegeven door twee psychologen en vindt plaats in een kring. De groep bestaat gemiddeld uit 6-8 deelnemers vanaf 15 jaar en alle deelnemers werken aan het herstel van hun depressie. We werken aan de hand van een flip-over. Dit betekent dat ieder groepslid een eigen flap heeft.

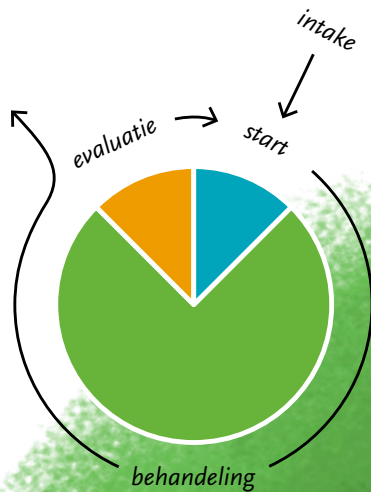


## STARTFASE

Bij de eerste sessie stel je jezelf voor aan de groep en zal de groepstherapeut jouw flap invullen met daarop informatie over jouw achtergrond, focus en doelen. Iedereen heeft bij de intake het sociaal netwerk in kaart gebracht op een A4, en deze wordt ook op de flap geplakt. Iedere sessie komt jouw flap weer terug, zodat je doelgericht kunt werken en de groepstherapeuten en groepsgenoten op de hoogte zijn van jouw achtergrond en doelen.

Tussen de 2e en 7e sessie van iedere reeks is de behandelingsfase en wordt gewerkt aan de focus en doelen. Iedere sessie begint met de vraag: "Hoe is het afgelopen week gegaan met betrekking tot je doelen?". De sessies vinden interactief plaats, wat betekent dat een actieve bijdrage van ieder groepslid wordt gestimuleerd en iedereen zijn eigen doelen en uitdagingen inbrengt. De groepsdynamiek is een belangrijk onderdeel van de werkwijze bij de IPT-groep. Onderlinge interacties tussen groepsleden, zoals het delen en leren van de ervaringen met de ander, staan centraal. Van de groepsleden wordt verwacht dat ze elkaar respecteren, elkaar laten uitpraten en dat vertrouwelijk wordt omgegaan met persoonlijke ervaringen van elkaar.

In de 8e sessie vindt een evaluatie plaats in de groep, waar bij iedere deelnemer besproken wordt in hoeverre de doelen zijn behaald, wat er nog nodig is en of het nuttig om nog een keer mee te doen. Na de 8e sessie volgt een terugkoppelingsgesprek met jou, je ouder(s)/verzorger(s) en de verwijzer.



## CONTACT



[www.ggz-nhn.nl](http://www.ggz-nhn.nl)



088 65 65 010



[ggznhn](https://twitter.com/ggznhn)



[GGZNoordHollandNoord](https://www.facebook.com/GGZNoordHollandNoord)



[ggznhn](https://www.instagram.com/ggznhn)



[ggz-nhn](https://www.linkedin.com/company/ggz-nhn)

