

Wat is Interpersoonlijke psychotherapie?

Interpersoonlijke psychotherapie (IPT) gaat uit van het idee dat veranderingen in belangrijke relaties een depressie kunnen uitlokken bij mensen die daar gevoelig voor zijn.

In de therapie onderzoeken we hoe jouw contacten met belangrijke anderen in je omgeving verlopen. Daarna kijken we hoe deze contacten bijdragen aan het ontstaan, of in stand houden van jouw depressieve gevoelens.

Het kan bijvoorbeeld zijn dat je het moeilijk vindt om conflicten aan te gaan en je mening te geven. Hierdoor kun je je steeds meer gaan ergeren en/of terugtrekken uit contacten. Isolatie en depressieve gevoelens kunnen daardoor verergeren.

Aandachtsgebieden van IPT

- rouw
- rolverandering
- tekort aan sociale contacten
- ontwikkelingsmoeilijkheden

Duur van de behandeling

De duur van de behandeling is tussen de 8 en 20 gesprekken. Hoeveel gesprekken er precies nodig zijn, is afhankelijk van de duur en ernst van de depressie.

Interpersoonlijke psychotherapie is beschikbaar via een face-to-face, reguliere, behandeling of via een gedeeltelijk online behandeling.

Interpersoonlijke psychotherapie werd in de jaren '70 ontwikkeld in de VS als specifieke behandelvorm voor depressie. Inmiddels is IPT uitgegroeid tot een van de meest effectieve behandelmethoden bij lichte tot matige depressies.

Informatievideo van Dimence: <https://www.youtube.com/watch?v=Aq86BAHsnU>