

# Kortdurende Psychoanalytische Steungevende Psychotherapie (KPSP)

## **Wat is het en voor wie?**

Kortdurende Psychoanalytische Steungevende Psychotherapie (KPSP) is een psychoanalytische behandeling voor patiënten die kampen met chronische of telkens terugkerende stemmingsklachten. Bij deze klachten spelen zowel biologische aanleg als levensgebeurtenissen en kwetsbaarheden in de persoonlijkheid een rol. In de behandeling zoekt de therapeut daarom met u naar verbanden tussen enerzijds uw stemmingsklachten en anderzijds uw levensomstandigheden, uw huidige relaties, de invloed van vroegere ervaringen en hoe u naar uzelf kijkt. De nadruk ligt op het bereiken van verbetering in het heden, echter samen met uw therapeut gaat u ook onderzoeken welke belemmerende ervaringen uit het verleden hierop van invloed zijn. Hierdoor krijgt u meer inzicht in uzelf en dat bevordert uw groei mogelijkheden. Dat leidt ook tot het beter herkennen van ondermijnende gedachten, onverwerkte emoties en negatieve verwachtingen die bijdragen aan sombere gevoelens.

KPSP wordt toegepast bij een mild tot matige (recidiverende) depressieve stoornis en/of dysthyme stoornis in combinatie met persoonlijkheidsproblematiek of een persoonlijkheidsstoornis. KPSP is niet geschikt voor patiënten bij wie psychosociale problemen (o.a. geen vaste woon- of verblijfplaats, grote financiële problemen) op de voorgrond staan en/of bij wie sprake is van middelenafhankelijkheid of andere op de voorgrond staande verslavingen. Een depressie die als ernstig is geclassificeerd (met ernstige remming en/of verwardheid), ernstige suïcidaliteit, een bipolaire stoornis, secundaire ziekte winst of psychose vormen eveneens een contra-indicatie.

## **Doel**

Het doel van KPSP is in de eerste plaats dat de stemmingsklachten verdwijnen. Maar aangezien KPSP niet alleen op de symptomen gericht is, verandert tijdens de behandeling ook vaak de wijze waarop iemand naar zichzelf en anderen kijkt. Het zelfvertrouwen verbetert hierdoor en relaties met anderen worden daardoor vaak bevredigender. Dit kan voorkomen dat tegenslagen of stressvolle situaties opnieuw ontaarden in stemmingsklachten of somberheid. Het verbetert dus de kwetsbaarheid voor stemmingsklachten op langere termijn.

## **Behandeling**

Een KPSP behandeling bestaat uit 50 individuele therapie sessies. Een sessie duurt 45 minuten. De eerste 15 weken zie u de therapeut 2x per week, daarna wordt dit afgebouwd naar 1x per week voor 15 weken en tenslotte eens per 2 weken voor de laatste 10 weken. Rekening houdende met ziekte en vakanties duurt de totale behandeling ongeveer 1 jaar.

---

## Het therapeutisch proces

*De beginfase:* het belangrijkste in deze fase is het tot stand brengen van een goede therapeutische relatie. Daarom zien we elkaar in de eerste behandelperiode 2 keer per week. We gaan uw stemmingsklachten en symptomen exploreren en we verkennen of er een verband is met uw levensomstandigheden. We verkennen of er patronen zijn in het ontstaan of voortduren van uw stemmingsklachten en we formuleren een hypothese over het ontstaan of voortduren van deze stemmingsklachten.

*De middenfase:* in deze fase worden de hypothesen over het ontstaan of voortduren van uw stemmingsklachten besproken aan de hand van actuele, concrete en emotionele situaties. We kijken samen of hierin verbanden kunnen worden gevonden die helpend kunnen zijn in het begrijpen van uw gevoelens, gedachten en gedrag. Vaak zien we een verschuiving in deze fase van praten over levensomstandigheden en interpersoonlijke patronen, naar de relatie die u met uzelf heeft en hoe u met uzelf omgaat.

*De eindfase:* deze fase staat in het teken van evalueren van de behandeling en hoe verder te gaan na de afsluiting van de behandeling. We besteden aandacht aan het op tijd herkennen van een terugval en wat dan te doen. We bespreken ook het einde van de therapeutische relatie wat vaak gepaard gaat met sterke gevoelens. In deze fase kan ook blijken dat een verdere behandeling voor de persoonlijkheidsproblemen nodig en zinvol is. In dat geval moet een nieuwe therapie-indicatie gesteld worden. Indien besloten wordt tot verdere behandeling, is het aan te bevelen vóór de start van een volgende behandeling een therapie-pauze van een enkele maanden in te lassen, zodat de na-effecten van een KPSP behandeling zichtbaar kunnen worden.

## Bewezen effectief

De effectiviteit van KPSP is wetenschappelijk bewezen. In vijf hoogstaande wetenschappelijke studies is KPSP een bewezen effectieve behandeling gebleken voor depressie met én zonder persoonlijkheidsproblematiek. Het effect van KPSP is beter dan een behandeling met medicatie alleen, en vergelijkbaar met andere bewezen effectieve behandelingen voor depressie zoals IPT en CGT.

## Referenties:

- Driessen, E., Van, H.L., Don, F.J., Peen, J., Kool, S., Westra, D., et al. (2013). The efficacy of Cognitive Behavioral Therapy and Psychodynamic Therapy in the outpatient treatment of major depression: a randomized clinical trial. *American Journal of Psychiatry* (170) 1041–1050.
- De Jonghe, F.E.R.E.R. (2005). *Kort en Krachtig*. [Short and Sweet]. Amsterdam: Benecke N.I.
- De Jonghe F, Hendriksen M, van Aalst G, Kool S, Peen J, Van R, van den Eijnden E, Dekker J. Psychotherapy alone and combined with pharmacotherapy in the treatment of depression. *Br J Psychiatry* 2004; 185: 37- 45.
- De Jonghe, F.E.R.E.R., de Maat, S., Van, H.L., Hendriksen, M., Kool, S., van Aalst, G., Schoevers, R.A., & Dekker, J. (2013). Short-term Psychoanalytic Supportive Psychotherapy for depressed patients. *Psychoanalytic Inquiry*, in Press.
-

## **Kosten**

Bent u in Nederland verzekerd, dan wordt uw behandeling bij het Psychiatrie Praktijk Houten vergoed via de Zorgverzekeringswet. De behandeling is onderdeel van de basisverzekering en vergoed worden door de zorgverzekeraars. Wel geldt bij behandeling in de specialistische GGZ het eigen risico, mocht er daarnaast medicatie voorgeschreven worden dan geldt tevens de eigen bijdrage.

---