

PUBLIEKSDAG CLUSTER-C 2021

Workshop ISTDP

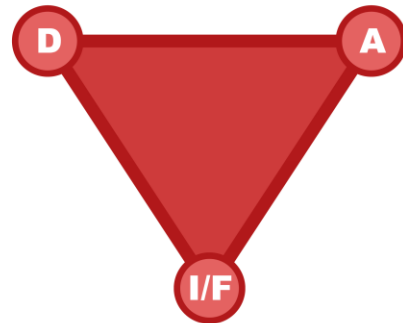
WORKSHOPGEVERS:

- José Verpoort, psychiater-psychotherapeut.
- José Gelens, vaktherapeut.

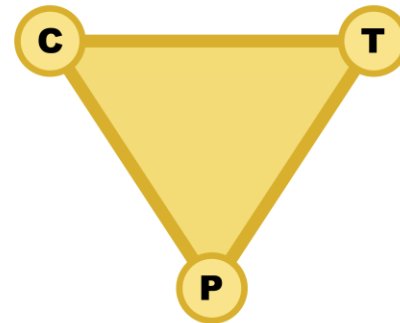
INTRODUCTIE IN ISTDP.

- Intensive Short Term Psychodynamic Psychotherapy.
 - Ontwikkeld door Habib Davanloo.
 - Oorspronkelijk voor ambulante behandelingen.
 - Sinds 1995 in dag-klinische setting.

MALAN – DE CONFLICTDRIEHOEK (LINKS) EN DE PERSONENDRIEHOEK (RECHTS)



- D** defence
- A** anxiety
- I/F** impuls/feeling



- C** current
- T** therapeutic relation
- P** past

DE HOEKEN VAN DE LINKER DRIEHOEK, OFWEL DE CONFLICTDRIEHOEK:

- Impuls/feeling: welke emotie heb je in deze situatie:
- 3 basisemoties:
- Boos: met daarbij de impuls iemand pijn te doen bijv.
- Verdrietig: met daarbij de impuls te willen herstellen wat kapot is bijv.
- Blij: met daarbij de impuls iemand te omhelzen, of een dansje te doen bijv.
- Angst: opgeroepen door de emotie die je voelt: zie volgende dia's
- Defense of vluchtmanieren om weg te komen bij je emoties (en je angst): zie volgende dia's

DE HOEKEN VAN DE RECHTERDRIEHOEK, OFWEL: DE PERSONENDRIEHOEK

- P = Past (het verleden): in contact met belangrijke mensen in je jeugd heb je een manier eigen gemaakt om met je emoties te dealen: de linker driehoek, of de conflictdriehoek dus.
- C = Current, (je huidige leven): in contact met mensen nu in je leven herhaal je, meestal zonder dat je je dat zo realiseert, deze manier van met je emoties omgaan.
- T = Therapeutische relatie: ook hier doe je dat en dat is dan meteen de ingang om zicht te krijgen op de conflictdriehoek, dus op welke mechanismen jij gebruikt om weg te blijven bij je angst en emoties in het contact met de therapeut.

HOE WERKT ISTDP MET DEZE DRIEHOEKEN:

- **ISTDP-therapie**
- Helpt je je angst te herkennen en te reguleren.
- Het leert je het verband te gaan zien en ervaren tussen je emoties en je angst.
- Je krijgt zicht op jouw manieren om je emoties en je angst buiten beeld te houden (voor jezelf en/of voor anderen).
- Zodoende ontwikkel je de mogelijkheid om op jouw tempo, namelijk op geleide van je angstniveau, je emoties te verdragen over vroegere en huidige situaties.

ANGSTKANALISATIE IN HET LICHAAM - 3 NIVEAUS.

- 1. Willekeurige spieren
- 2. Onwillekeurige spieren, het inwendige.
- 3. Problemen met de waarneming en het denken.

I. WILLEKEURIGE SPIEREN

- Start bij de mond of de handen.
- Via armen, nek en schouders naar de romp.
- Verder via de romp naar benen en voeten.
- Hierbij hoort ook: droge mond en versnelde hartslag

2. ONWILLEKEURIGE SPIEREN, HET INWENDIGE

- Spijsvertering: darm (obstipatie of diarree), misselijkheid, brandend maagzuur.
- Zweten, blozen, warm of koud.
- Blaas: plasdrang.

3. PROBLEMEN MET DE WAARNEMING EN HET DENKEN

- Problemen met zien: wazig zien, tunnelvisie, vlekken.
- Gehoor verstoord: oorsuizen.
- Denken verstoord: chaos, vertraagd, versneld, leeg hoofd.
- Desoriëntatie: tijd, plaats en persoon.
- Dissociatie.

DEFENSES OF AFWEERMECHANISMEN

- Weglachen, om jezelf lachen.
- Pleasen.
- Aanpassen en verzet.
- Rationaliseren (overal verklaringen voor zoeken)
- Jezelf beschuldigen
- Afreageren (op jezelf, bijv. automutileren, maar ook agressieve gedachten naar jezelf, op anderen, bijv. schreeuwen naar iemand, de hond schoppen, op spullen, bijv. met de deuren slaan, of iets kapot gooien).

DEFENSES OF AFWEERMECHANISMEN (VERVOLG)

- Bagatelliseren (kleiner maken: het kan altijd erger, of: mensen in Syrië hebben het zwaar)
- Somatiseren (= lichamelijke klachten krijgen: hoofdpijn, spierpijn, huidproblemen, maag- en darmklachten etc.)
- Afleiding zoeken (hard werken, je op de ander richten)
- Verdoven (slapen, alcohol, drugs, gamen)
- Zwart-wit denken.
- Van onderwerp veranderen.
- In de je-vorm spreken.

INFORMATIE OVER ISTDP EN ISTDP-THERAPEUTEN.

- www.NVPP.nl
- www.ISTDP-Nederland.nl
- www.ISTDP-International.com
- www.ISTDP-House.nl
- www.IEDTA.com

ZELF AAN DE SLAG MET PRINCIPES VAN ISTDP

- Zelfhulpboek:

Omarm je emoties

WORKSHOPGEEVERS

JOSÉ VERPOORT.

PSYCHIATER-PSYCHOTHERAPEUT.

WERKZAAM:

- IN EIGEN PRAKTIJK: PRAKTIJK VOOR ISTDP
- JOSE@PRAKTIJKVOORISTDP.NL
- BIJ ISTDP-HOUSE:
JOSE.VERPOORT@ISTDP-HOUSE.NL
- BEIDE IN BERGEN OP ZOOM.

WORKSHOPGEEVERS:

JOSÉ GELENS.

VAKTHERAPEUT-
BEELDEND.

WERKZAAM:

IN EIGEN PRAKTIJK

PRAKTIJK VOOR
BEELDENDE THERAPIE

TE LEIDEN.

VAKTHERAPIEJOSE@GMAIL.COM