

## **Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy (ISTDP)**

ISTDP staat voor Intensieve Kortdurende Psychodynamische Psychotherapie en wordt vooral toegepast bij mensen met depressieve- en angststoornissen en bij mensen met persoonlijkheidsproblematiek.

### **Achtergrond en visie**

ISTDP is ontwikkeld door H. Davanloo die de klassieke psychoanalyse te lang vond duren en hij bedacht een manier om zo snel als voor de patiënt mogelijk is naar de verborgen emoties rondom nare dingen in iemands verleden te gaan. Daarbij is er veel oog voor hoe angstig een patiënt is en deze wordt geholpen om zijn/haar angst beter te leren herkennen en reguleren, waarna het beter mogelijk wordt om over emotionele ervaringen te spreken. Het doel van de behandeling is dan ook dat de cliënt deze gevoelens, behoeftes en verlangens bewust gaat ervaren zodat ze in de samenwerking met de therapeut gezamenlijk onderzocht kunnen worden.

### **Inhoud van de behandeling**

Tijdens het proces komen vaak pijnlijke herinneringen uit het verleden naar boven. In de vertrouwensrelatie met de therapeut worden deze emoties nu alsnog ervaren en verliezen daarmee hun negatieve effect op het functioneren. Men hoeft geen situaties meer te vermijden die angst, of boosheid of verdriet oproepen omdat men daar nu mee kan omgaan. Daarbij worden alle manieren die iemand gebruikt om weg te blijven bij zijn gevoel opgespoord en de patiënt wordt aangemoedigd die manieren te stoppen. Dat is meteen ook waarom deze methode bij vermijdende personen vaak heel goed helpt om uiteindelijk de vermijding op te durven en kunnen geven.

### **Duur en setting**

ISTDP wordt voornamelijk in individuele vorm aangeboden, maar er bestaat ook een deeltijdvariant voor mensen die meer intensieve behandeling nodig blijken te hebben (eerdere goede behandeling heeft niet het gewenste resultaat gehad).

Afhankelijk van de aard en ernst van de problematiek zal de behandeling tussen de 25 gesprekken en 2 jaar duren.

### **Effectiviteit van ISTDP**

In het buitenland is veel onderzoek gedaan naar de effectiviteit, met name door A. Abbass. Daar komt deze methode als een zeer effectieve behandeling naar voren. In Nederland blijkt de effectiviteit uit effect sizes: meten van de klachten voor en na de behandeling. Echter dit wordt niet erkend als wetenschappelijk "bewijs".

Op een internationaal congres (Amsterdam 2017) bleek een belangrijk verschil in diverse onderzoeken met andere methoden: effect was vergelijkbaar (soms beter), maar het grootste verschil zat hem in het verder verbeteren van de behandelde patiënt nadat de therapie was afgelopen. Dit bleek ook in een onderzoek onder patiënten die aan een groepsbehandeling op de Viersprong met ISTDP hadden deelgenomen: 10 jaar na ontslag was hun functioneren verder verbeterd t.o.v. ontslag en het aantal klachten nog verder verminderd.