

Psychodynamische psychotherapie bij volwassenen

Stand van wetenschap en praktijk

Welke informatie biedt deze factsheet?

Deze factsheet geeft een omschrijving van psychodynamische psychotherapieën. Op basis van beschikbaar wetenschappelijke onderzoek biedt het een overzicht van de huidige bewijskracht ten aanzien van de effectiviteit ervan bij volwassenen. Het geeft antwoord op de vraag welke psychodynamische behandelingen voldoen aan de eisen van 'de stand van de wetenschap en praktijk' die het Zorginstituut Nederland¹ hanteert voor de werkzaamheid van behandelingen. De werkzaamheid van psychodynamische behandelingen is recent met feiten en cijfers onderbouwd in een overzichtsartikel.²

Samenvatting

Wat is psychodynamische psychotherapie en voor wie is het bedoeld?

Psychodynamische psychotherapie is een persoonsgerichte behandeling waarbij de ontwikkeling van de mens centraal staat. Gedachten, gevoelens, verlangens, motieven en gedrag worden beschouwd in samenhang met vroegere ervaringen. Reflectie op onbewuste wensen en drijfveren intenties zorgen voor begrip en verwerking van psychische problemen. Voorwaarde hiervoor is een goede therapeutische relatie.

Psychodynamische psychotherapie wordt aangeboden aan cliënten die last hebben van ernstige psychische klachten en die aan de achtergrond van hun klachten willen werken. De behandelvormen kunnen sterk variëren in dosering (lengte en frequentie), maar ook in setting (individueel of in een groep in een ambulante setting, in dagbehandeling of in een kliniek).

Werkzaamheid

Er zijn verschillende varianten van psychodynamische psychotherapie op werkzaamheid onderzocht, zoals Affect Fobie Therapie, Kortdurende Psychoanalytische Steungevende Psychotherapie, Intensieve Kortdurende Dynamische Psychotherapie, Dynamische Interpersoonlijke Therapie, Mentalisation Based Therapy, Transference Focused Psychotherapy en Psychoanalyse. Uiteenlopende psychodynamische behandelingen zijn bewezen effectief bij

uiteenlopende psychische klachten en problemen en bij specifieke psychische stoornissen en voldoen daarmee aan de criteria van 'de stand van de wetenschap en praktijk' die Zorginstituut Nederland hanteert voor de werkzaamheid van behandelingen.

Effectiviteitsonderzoek toont aan dat psychodynamische psychotherapie vooral effectief is bij patiënten met de drie meest voorkomende psychische stoornissen:

- stemmingsstoornissen
- angststoornissen
- persoonlijkheidsstoornissen

De positieve resultaten zijn bovendien duurzaam. Psychodynamische psychotherapie blijkt even effectief als andere specifieke psychotherapieën, zoals Cognitieve gedragstherapie.

Kosteneffectiviteit

Er zijn meerdere studies die de kosteneffectiviteit van psychodynamische psychotherapie ondersteunen. Daarbij blijven de effecten na beëindiging van de behandeling zeer goed behouden en wijst de meerderheid van de beschikbare kosteneffectiviteitsonderzoeken op een goede doelmatigheid. Psychodynamische psychotherapie kan leiden tot minder ziekteverzuim en zorgconsumptie en tot een toename van de arbeidsgeschiktheid en -participatie. Deze vorm van psychotherapie draagt daarmee bij aan afname van maatschappelijke (on)kosten.