**Maximizing Effectiveness in Dynamic Psychotherapy**

Kortdurend psychodynamisch werken (KDP) is een gestructureerde en efficiënte manier van werken binnen het psychodynamische referentie kader, maar wel met gebruikmaking van directieve en cognitief-gedragstherapeutische technieken.

Op het psychotherapeutisch spectrum bevindt KDP zich in het midden, tussen enerzijds de cognitieve gedragstherapie en anderzijds de psychoanalytische werkvormen.

Binnen de KDP is er aandacht voor emoties en voor de interne conflicten van de cliënt, in de vorm van ‘confrontaties’, gedurende de therapiesessie, met de moeilijk toegankelijke emoties en de daarbij gehanteerde afweermechanismen. De angst wordt voortdurend gemonitord en geoptimaliseerd, wat resulteert in een vorm van moment-to-moment diagnostiek.

Deze betrekkelijk nieuwe techniek baseert zich op concrete gedragsobservaties tijdens de therapie en zoekt naar de achterliggende emoties. Het gaat dan vooral om het voelbaar maken van die emoties. Daarbij wordt er niet gewacht tot de emoties zich vanzelf tonen, maar wordt er actief en directief gewerkt naar een grotere toegankelijkheid ervan.

Het resultaat is dat een conflict dat de patiënt met zichzelf heeft toegankelijk en oplosbaar wordt en dat hierdoor klachten en symptomen verdwijnen. Recidive is betrekkelijk laag en veel patiënten rapporteren ook lang na afsluiting van de behandeling nog een toenemend welbevinden.

De therapie stelt de patiënt in staat om de gezonde ontwikkeling zelf voort te zetten.

**doelgroep**

GZ-psychologen, psychotherapeuten, klinisch psychologen en psychiaters

**Docent**

Mw. dr. P. Coughlin (Patricia )

Patricia Coughlin Ph.D., is a licensed Clinical Psychologist with over 30 years of clinical experience.