



Katathym-imaginatieve psychotherapie (K.I.P. of symbooldrama)

“Een beeld zegt meer dan duizend woorden”

Wat is katathym-imaginatieve psychotherapie?

Katathym-imaginatieve psychotherapie (K.I.P.) is een psychodynamische behandelvorm, ontwikkeld door de Duitse psychiater Hanscarl Leuner. Het woord *katathym* betekent ‘bezield’ of ‘doordrenkt met gevoel’, en *imaginatief* verwijst naar het centrale gebruik van innerlijke beelden, ook wel dagdromen genoemd.

In deze therapie worden begeleide imaginaties ingezet om het onderbewuste te verkennen, emotionele verwerking te stimuleren en persoonlijke groei te ondersteunen. Onbewuste motieven, innerlijke conflicten, afweermechanismen en fantasieën worden symbolisch in beelden weergegeven. Net als bij nachtdromen vindt er tijdens en door het dagdromen verwerking en integratie plaats van ervaringen.

Een veilige, ondersteunende relatie tussen cliënt en therapeut staat centraal. K.I.P. is een ervaringsgerichte en inzichtgevende methode die gericht is op het vergroten van bewustzijn van onbewuste processen die op het moment actief zijn. Door hier samen met de therapeut aandacht aan te geven, ontstaat er ruimte voor regulatie, reflectie en herstel van de natuurlijke ontwikkeling.

Voor welke klachten of hulpvragen is het geschikt?

K.I.P. is geschikt voor uiteenlopende hulpvragen, zoals:

- Emotionele problemen
- Trauma en traumagerelateerde klachten
- Psychosomatische klachten
- Persoonlijke groei en identiteitsontwikkeling

De methode helpt bij het verkennen van diepgewortelde overtuigingen en het verwerken van ervaringen waarvoor soms weinig bewuste herinneringen beschikbaar zijn, zoals bij pre-verbaal trauma. In beelden kunnen meerdere lagen van ervaring tegelijkertijd worden weergegeven, inclusief aspecten waarvan je je nog niet bewust was. Dit maakt K.I.P. ook effectief wanneer verbale therapie onvoldoende houvast biedt.

Hoe werkt het?

Tijdens een sessie word je na een korte ontspannings- of mindfulnessoefening uitgenodigd een bepaald beeld voor te stellen – bijvoorbeeld een motief uit de natuur.

De beelden die tijdens de imaginatie spontaan opkomen, brengen onbewuste gedragspatronen symbolisch tot uitdrukking.

Je wordt aangemoedigd om deze beelden en de bijbehorende gevoelens zonder oordeel te verkennen en erover te vertellen. De therapeut past zijn of haar begeleidingsstijl aan op de fase van de therapie en jouw persoonlijke proces. Imaginaties ondersteunen de regulatie van emoties, brengen je in contact met innerlijke hulpbronnen, en bevorderen inzicht en creatieve oplossingen.

Na afloop van de imaginatie kun je het beeld visueel uitwerken, bijvoorbeeld door te tekenen. Reflectie op de betekenis van de beelden helpt bij de integratie in je bewustzijn. Soms zijn de beelden niet direct helder of meerduidelijk. Het is belangrijk dat de therapeut geen interpretatie opdringt, maar jou begeleidt in het ontdekken van jouw persoonlijke betekenis.

Door deze inzichten kun je bewustere keuzes maken en je op een natuurlijke manier verder ontwikkelen.

Positieve effecten van K.I.P.

- Zelfbewustzijn: Door het verkennen van innerlijke beelden en gevoelens ontstaat er meer inzicht in jezelf en je drijfveren.
- Emotieregulatie: Het werken met emoties in een veilige, gecontroleerde setting draagt bij aan een gezondere manier van omgaan met stress en gevoelens.
- Traumaverwerking: Imaginaties bieden een toegankelijke manier om geleidelijk traumatische ervaringen te benaderen en verwerken.
- Stressvermindering: De ontspannende aard van de sessies helpt angst en spanning te verminderen, wat bijdraagt aan algeheel welzijn.
- Creativiteit en inzicht: De beelden stimuleren creatieve processen en kunnen verrassende perspectieven bieden op persoonlijke vraagstukken.

Toepassing en effectiviteit

K.I.P. wordt vooral toegepast in Duitstalige landen zoals Duitsland, Oostenrijk en Zwitserland. In Nederland wordt nascholing aangeboden via RINO, en Stichting Symbooldrama verzorgt een driejarige opleiding, gegeven door professionals uit de GGZ (zoals psychotherapeuten, klinisch psychologen en psychiaters).

Een systematische review uit 2013, gebaseerd op 18 gecontroleerde studies, toont aan dat K.I.P. effectief kan zijn bij de behandeling van depressie, angststoornissen en PTSS.

In Nederland wordt K.I.P. doorgaans geïntegreerd binnen een bredere behandelpraktijk door therapeuten die ook opgeleid zijn in andere psychotherapeutische methodes. De methode blijkt met name effectief voor mensen die niet goed reageren op doelgerichte of cognitieve benaderingen, die moeite hebben om bij hun gevoel te komen, of die vastlopen in een te rationele benadering van hun klachten.

Hoewel de werkwijze in eerste instantie eenvoudig kan lijken, merken veel cliënten al snel dat de imaginaties een diepgaand en positief effect hebben. Ze dragen bij aan een harmonieuzer contact met jezelf en een meer vervullend leven.