

AFT-groep (Affectfobietherapie)

Wat is de AFT-groep en voor wie?

De AFT-groep is een ambulante korte termijn groepspsychotherapie met wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur, geschikt voor patiënten met langer bestaande klachten en problemen die voortkomen uit het vermijden en onderdrukken van (activerende) gevoelens en behoeften. Deze gevoelens en behoeften roepen angst, schuld, schaamte of emotionele pijn op en worden daarom vermeden. We noemen dit een affectfobie.

Vaak zijn angst en schaamte voor gevoelens al vroeg in iemands leven ontstaan. Wanneer we niet voelen gaan we door het leven zonder emotioneel kompas. Bijvoorbeeld je wil voor jezelf opkomen in een bepaalde situatie, maar uit angst voor een conflict zeg je niets en pas je je aan. Het onderdrukken van gevoelens, ook afweermechanismen of overlevingsstrategieën genoemd, kan leiden tot klachten zoals angst en depressiviteit. Of problemen als een negatief zelfbeeld, moeite voor jezelf op te komen, perfectionisme, problemen in relaties en werk- of studieproblemen. De verdrongen gevoelens kunnen verdriet of boosheid zijn, maar het kan ook gaan om een positief zelfbeeld of behoefte aan verbondenheid en hechte relaties.

In een AFT-behandeling wordt geleerd op een andere manier om te gaan met het conflict tussen activerende gevoelens en de remmende gevoelens zoals angst/schuld/schaamte. Het doel is om deze verdrongen gevoelens en verlangens weer te kunnen ervaren en te uiten, zodat iemand vrijer kan leven en beter keuzes kan maken.

Voor wie?

De AFT-groep is geschikt voor mensen met een vermijdende, dwangmatige en/of afhankelijke persoonlijkheidsstoornis, eventueel in combinatie met enkele trekken van de borderline of narcistische persoonlijkheidsstoornis. (Sociale) angst en vermijding, geremdheid/schaamte/schuldgevoelens, perfectionisme, en een negatief zelfbeeld staan hierbij op de voorgrond.

Voor het kunnen volgen van een AFT-behandeling is het belangrijk dat deelnemers enige vorm van dagbesteding hebben en enkele sociale contacten. AFT is niet geschikt voor patiënten bij wie psychosociale problemen (o.a. geen vaste woon- of verblijfplaats, grote financiële problemen) op de voorgrond staan en/of bij wie sprake is van middelenafhankelijkheid of andere op de voorgrond staande verslavingen. Daarnaast is er een zekere nieuwsgierigheid naar jezelf en de ander nodig. Psychotische klachten, suïcidaliteit en/of onvoldoende impulscontrole zijn een contra-indicatie voor het kunnen volgen van deze behandeling.

Doel

Het doel van de AFT-groep is in eerste instantie om meer bewust te worden van je neiging tot onderdrukken van emoties en behoeftes, je zogenoemde overlevingsstrategieën. Daarbij wordt stil gestaan bij de angst die hiermee gepaard gaat. Daarna wordt het beter mogelijk om gevoelens en verlangens te ervaren en uiten. Dit leidt tot vermindering van klachten en symptomen, een positiever zelfbeeld, bewustzijn van eigen behoeftes en verlangens, makkelijker grenzen stellen en hechtere relaties met anderen.

Behandeling

Ter voorbereiding op de AFT-groep vinden drie individuele gesprekken plaats. Hierin maak je kennis met de groepstherapeuten en maak je samen een behandelplan met je doelen. Tevens breng je samen met de groepstherapeuten de zogeheten conflict- en personendriehoek in kaart. Hierin wordt duidelijk hoe jouw klachten en problemen samenhangen met onderdrukte gevoelens en verlangens.

De AFT-groep bestaat uit twee reeksen van 18 wekelijkse sessies. De totale behandelduur is 36 sessies. Aan het eind van een reeks wordt in en samen met de groep en groepstherapeuten geëvalueerd en kunnen er deelnemers in- en uitstromen (dakpan model). De groep bestaat uit maximaal 9 deelnemers.

De belangrijkste taak in de groep is om te proberen zo openhartig mogelijk te praten over jezelf en te reageren op anderen over wat je denkt en voelt zonder al te selectief te zijn. Wat in de patiënten leeft aan conflicten en angsten wordt zichtbaar en daarmee behandelbaar in het contact met anderen in de therapiegroep. Gaande de behandeling ligt de focus meer bij het durven loslaten van afweermechanismen en het omgaan met angsten. Uiteindelijk kunnen verdrongen gevoelens en verlangens weer worden ervaren en geuit.

AFT integreert technieken uit psychodynamische, cognitief-gedragstherapeutische en experimentele behandelingen.

Na 2 maanden volgt er een follow up gesprek.

Tijd en locatie:

NPI Oost: donderdagmiddag van 15:00u – 16:30u (Domselaerstraat 128 te Amsterdam).

NPI West: dinsdagmiddag van 14.30u – 16:00u (Overschiestraat 55 te Amsterdam).

Bewezen effectief

De effectiviteit van AFT is wetenschappelijk bewezen.

Publicaties

Svartberg M., Stiles T.C., Seltzer M.H. (2004) Randomized, controlled trial of the effectiveness of short-term dynamic psychotherapy and cognitive therapy for cluster C personality disorders. *American Journal of Psychiatry*, May;161(5):810-7.

Winston, A, Laikin M, Pollack J, Samstag L, McCullough L, Muran C. Short-Term Psychotherapy of Personality Disorders: 2 year follow-up. *American Journal of Psychiatry*, 1994, 151(2):190-194.

Kosten

Bent u in Nederland verzekerd, dan wordt uw behandeling bij het NPI vergoed via de Zorgverzekeringswet. Het NPI is een specialistische GGZ-instelling, wat inhoudt dat de behandelingen onderdeel zijn van de basisverzekering en vergoed worden door de zorgverzekeraars. Wel geldt bij behandeling in de specialistische GGZ het eigen risico. In uw polisvoorwaarden staat precies beschreven voor welke vergoeding u in aanmerking komt. In sommige gevallen kan uw verzekeraar melden dat er geen contract is met het NPI. Het NPI is echter onderdeel van Arkin en er is een contract met Arkin. De zorg van het NPI wordt via dit contract vergoed.

Contact

U kunt zich met een door de huisarts of medisch specialist ondertekende verwijfsbrief aanmelden voor een intake bij het NPI. Meer informatie daarover is te vinden op onze website www.npispecialist.nl. Indien u al bij een ander merk van Arkin in behandeling bent kan uw behandelaar u aanmelden voor een intake.

Heeft u verdere vragen dan kunt u terecht bij ons wekelijks telefonisch spreekuur op woensdag van 12.00 tot 13.00 uur. Het spreekuur voor verwijzers vindt dagelijks plaats van 13.00 tot 14.00. Beide spreekuren zijn bereikbaar via het algemene nummer van het NPI 020-5904700.