

Affectfobietherapie (AFT)

AFT is een ambulante individuele psychotherapie van één zitting per week, geschikt voor patiënten met langer bestaande klachten en problemen die voortkomen uit angst voor het ervaren van gevoelens en behoeftes. Men ontwikkelt een patroon om deze gevoelens te vermijden en te onderdrukken. 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 wilt 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 genoemd, leidt tot klachten zoals angst en depressiviteit. En tot problemen als een negatief zelfbeeld, moeite voor zichzelf 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 gevoelens van trots of zelfwaardering of behoefte aan verbondenheid en hechte relaties. In een AFT-behandeling wordt geleerd om te gaan met het conflict tussen gevoelens en de remmende gevoelens als angst, schuld of schaamte. Het doel is om deze afgeweerde gevoelens en verlangens weer te ervaren en te uiten, zodat iemand vrijer kan leven en keuzes kan maken.

Voor wie?

AFT wordt toegepast bij de vermijdende, dwangmatige en/of afhankelijke persoonlijkheidsstoornis, eventueel in combinatie met enkele trekken van de borderline of narcistische persoonlijkheidsstoornis. Sociale angst, geremdheid, vermijdingsgedrag, schaamte of schuldgevoelens, perfectionisme, en een negatief zelfbeeld staan hierbij op de voorgrond. Hierdoor kun je last hebben van angst- en stemmingsklachten. Voor het kunnen volgen van een AFT behandeling is het belangrijk dat je een vorm van dagbesteding hebt en enige 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 bij/of bij wie sprake is van middelenafhankelijkheid of andere op de voorgrond staande verslavingen. Daarnaast is voor een AFT-behandeling enige nieuwsgierigheid nodig om naar zichzelf te willen kijken. Psychotische klachten, suïcidaliteit en/of onvoldoende impulscontrole zijn een contra-indicatie voor het kunnen volgen van deze behandeling.

Behandeling

Een AFT behandeling wordt in twee varianten aangeboden.

De eerste variant bestaat uit 25 tot 50 individuele therapie sessies. Je ziet uw behandelaar één of twee keer per week en een sessie duurt 45 minuten.

De tweede variant is de AFT blended variant. Deze bestaat uit 40 sessies, waarvan de helft online sessies betreft. De onlinesessies worden altemeerend met de zogeheten face to face sessie aangeboden. Je hebt in deze variant één keer per 2 weken een individuele therapie sessie van 45 minuten met je therapeut.

Bij de start van de behandeling maak je samen met je behandelaar een behandelplan, waarin jouw doelen geformuleerd staan. Dit behandelplan wordt samen met jou na ongeveer 20 weken geëvalueerd. Tevens breng je samen met je behandelaar de zogeheten conflictdriehoek in kaart. Hierin wordt duidelijk hoe je klachten en problemen samenhangen met afgeweerde gevoelens en verlangens. Gaande de behandeling ligt de focus meer bij het durven loslaten van afweerpatronen en het omgaan met angst. Uiteindelijk kunnen activerende gevoelens en verlangens weer worden ervaren en op passende wijze worden geuit.

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

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

Ben je in Nederland verzekerd, dan wordt de 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 je polisvoorwaarden staat precies beschreven voor welke vergoeding je in aanmerking komt. In sommige gevallen kan je 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

Je kunt je alleen via je huisarts aanmelden voor een intake bij het NPI. Hiervoor moet je huisarts een ondertekende verwijfsbrief sturen naar het NPI. Meer informatie daarover is te vinden op onze website www.npispecialist.nl .