

Dagbehandeling Affectfobietherapie (AFT) 1-daags programma

Wat is de 1-daagse AFT-behandeling en voor wie?

De 1-daagse AFT-behandeling is een intensieve groepsbehandeling voor 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 wilt voor jezelf opkomen, maar uit angst voor een conflict zeg je niets en pas je je aan.

Onderdrukking van gevoelens, ook *afweermechanismen* of *overlevingsstrategieën* genoemd, kan leiden tot klachten zoals angst en depressiviteit of een negatief zelfbeeld, moeite om 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 leer je 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, om vrijer te leven en beter keuzes kan maken.

Het 1-daagse programma is geschikt voor mensen, die al meerdere therapieën achter de rug hebben en onvoldoende steun ondervinden aan een individueel contact of een ambulante groepsbehandeling. Deelnemers hebben doorgaans minimaal 24 uur zinnige dagbesteding in vorm van (vrijwilligers)werk of studie en beschikken vaak over een (beperkt) steunsysteem zoals een relatie, familie en vrienden.

AFT Indicatiegesprek

Vanuit de intake volgt een indicatiegesprek waarin het doel en de werkwijze van de AFT-behandeling besproken worden, in hoeverre deze bij jou aansluit en of jij en de behandelaar tot een behandelovereenkomst komen. Er ontstaat zo duidelijker beeld of deze behandeling aansluit bij jouw hulpvraag, veranderwens en -mogelijkheden. Als de inschatting is dat deze behandeling onvoldoende geschikt is, dan krijg je in overleg met jouw intaker advies over een andere, passendere behandeling.

Behandeling

Behandeling vindt plaats in een doorlopende (ofwel "open") groep. De eerste behandelfase, de *introductiefase*, bestaat uit 3 maanden een wekelijkse groepstherapie om kennis te maken met het AFT-model en met groepstherapie. In deze fase wordt psycho-educatie gegeven, start je met formuleren van jouw kernprobleem. Deze fase is tevens bedoeld om te kijken of je jezelf kunt verbinden aan de intensieve groepstherapie en er is aandacht voor de voorwaarden om aan de intensieve fase te beginnen (zoals dagbesteding, afwezigheid middelengebruik).

Hierop volgt gedurende 9 maanden de *intensieve fase*. Deze bestaat uit een dagprogramma met verschillende behandelgroepen zoals *psychotherapie*, *psychomotorische therapie*, *systeemtherapie* en *werkbepreking*. In dit laatste onderdeel ligt nadruk op werk/studie, wonen, zelfzorg, sociale contacten en financiën. Hierin wordt nadruk op de verbinding tussen de therapie en uw leven daarbuiten gelegd.

Na de intensieve fase volgt een **nazorgtraject** waarbij je in 3 maanden eens per 2 weken deelneemt aan de *buitenfocus groep*. Deze richt zich op vasthouden van het bereikte resultaat en het uitbreiden en versterken van het sociaal en maatschappelijk functioneren in werk, opleiding en sociale contacten.

Bewezen effectief

De effectiviteit van de kortdurende psychodynamische psychotherapie (KPD) – waartoe AFT behoort – is in een aantal meta-reviews aangetoond. Zo bleek KPD werkzaam bij de behandeling van patiënten met uiteenlopende DSM 5 stoornissen (Abbass e.a., 2013, Lilliengren, e.a., 2016, Draijer & Langeland, 2017), bij de KPD behandeling van depressieve stoornissen (Driessen e.a., 2015) en angststoornissen (Leichsenring e.a., 2009). Daarnaast is de effectiviteit aangetoond bij de KPD behandeling van depressieve stoornissen waarbij ook sprake is persoonlijkheidsstoornissen (Abbass e.a., 2012) en bij de behandeling van persoonlijkheidsstoornissen (Abbass e.a., 2009; Solbakken & Abbas, 2014). AFT is als therapie onderzocht bij patiënten met persoonlijkheidsstoornissen en blijkt werkzaam voor patiënten met een cluster C-diagnose (Winston e.a., 1994 en Svartberg e.a., 2004).

Publicaties

- Abbass, A.A, Sheldon, A., Gyra J.Kalpin, A. (2009). Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy for DSM IV Personality Disorders A Randomized Controlled Trial. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 196 (3): 211-6
- Abbass, A, Town, J., Driessen, E. (2012). Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy: A Systematic Review and Meta-analysis of Outcome Research. *Harvard Review Psychiatry* (2012), vol. 20(2)
- Draijer & Langeland (2017). Psychoanalyse, psychoanalytische psychotherapie en wetenschappelijke evidentie. *Tijdschrift voor Psychotherapie* (2017) 43:33-59
- Abbass, A.A., Kisely, S.R., Town, J.M., Leichsenring, F., Driessen, E., Maat, de, S., Gerber, A., Dekker, J., Rabung, S., Rusalovska S., Hilsenroth, M., Crowe, E. (2013). Short-term psychodynamic psychotherapies for common mental disorders. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 4. Art.No.CD004687.
- Driessen, E., Hegelmaier, L.M., Abbass, A.A., Barber, J.P., Dekker, J.J. M., Van, H.L., ..., & Cuijpers, P. (2015) The efficacy of short-terms psychodynamic psychotherapie for depression: a meta analysis update. *Clinical Psychology Review*, 42, 1-15.
- Leichsenring, F, Salzer, S, Jaeger, U. (2009). Short-term psychodynamic psychotherapy and cognitive-behavioral therapy in generalized anxiety disorder: A randomized controlled trial. *American Journal of Psychiatry*. 2009;166:875-881.
- Lilliengren, P., Johansson, R., Lindqvist,K., Mechler, J., Andersson, G. (2016). Efficacy of Experiential Dynamic Therapy for Psychiatric Conditions: A Meta-Analysis of Randomized Controlled trials. *Psychotherapy* 2016, Vol. 53, No. 1, 90 -104.
- Solbakken & Abbass (2014). Implementation of an intensive short-term dynamic treatment program for patients with treatment-resistant disorders in residential care. *BioMedCentral, Psychiatry* 2014, 14(12)
- Svartberg M., Stiles T.C., Seltzer M.H. (2004) Randomized, controlled trial of the effectiveness of shortterm 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 (1994). 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 jouw 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 met een door de huisarts of medisch specialist ondertekende verwijsbrief aanmelden voor een intake bij het NPI. Meer informatie daarover is te vinden op onze website www.npisppecialist.nl.

Indien je al bij een ander merk van Arkin in behandeling bent, kan jouw behandelaar je aanmelden voor een intake.

Verwijzers kunnen iedere werkdag van 08:30 tot 17:00 uur bij Centrale Aanmelding Arkin (CAA) terecht voor aanmelden, collegiaal overleg en overige vragen via 020-5905555.

Intercollegiaal overleg vooraf kan met ons Consultatie- en Aanmeldteam (CAT). Zie <https://www.npisppecialist.nl/overleg-vooraf/> voor verdere informatie.