

## Dagbehandeling Affectfobietherapie (AFT) Programma van 1 dag per week

### Wat is AFT?

AFT is de afkorting van affectfobietherapie. Het is een behandeling voor als je bang bent voor gevoelens en emoties. Je bent bijvoorbeeld bang voor verdriet of boosheid. Of voor positieve gevoelens voor jezelf, zoals trots of behoefte om bij iemand te horen. We noemen dit een affectfobie. Door gevoelens, emoties of behoeften voel je angst, schuld, schaamte of pijnlijke emoties. Die ga je uit de weg. Je bent bijvoorbeeld ergens boos over en zou voor jezelf willen opkomen. Maar uit angst voor een meningsverschil zeg je niets en je pas je je aan, of je doet alsof het je niks kan schelen. Of je bent bang om verdriet te voelen. Je reageert dan misschien boos, terwijl je juist verdrietig bent.

Vaak zijn angst en schaamte voor gevoelens al vroeg in je leven ontstaan. Als je gevoelens wegdrukt en in plaats daarvan andere reacties (overlevingsstrategieën) hebt ontwikkeld (bijvoorbeeld boos worden), dan kun je klachten krijgen, zoals angst of depressie. Of je krijgt problemen doordat je negatief over jezelf denkt, niet goed voor jezelf kunt opkomen of perfectionistisch bent. Je kunt ook problemen krijgen in je relaties, werk of studie.

Het is wetenschappelijk bewezen dat AFT werkt.

### Wat gebeurt er in de dagbehandeling AFT?

Je krijgt de behandeling in een open groep van ongeveer 8 of 9 mensen. Dat betekent dat er af en toe iemand afscheid neemt en er weer een nieuw groepslid kan beginnen. Het is belangrijk dat je in de groep probeert zo open mogelijk over jezelf te praten, en dat je op anderen reageert zoals het in je opkomt. Zo wordt duidelijk met welke angsten en strijd jij en je groepsleden leven en waar je in de therapiegroep aan kunt werken. Later in de behandeling gaat het meer over je overlevingsstrategieën durven loslaten en omgaan met angsten.

Uiteindelijk kun je de gevoelens en verlangens die je altijd wegduwde weer vrij ervaren en laten zien. Hierdoor verminderen je klachten, kun je positiever over jezelf denken, ken je je eigen behoeften en verlangens, kun je makkelijker grenzen stellen en betere relaties met anderen hebben. Zo kun je meer vanuit eigen je wensen, verlangens en behoeften leven en keuzes maken die bij je passen.

De dagbehandeling AFT bestaat uit 3 delen en duurt in totaal 1 jaar en 3 maanden:

- De **eerste fase** (3 maanden).
- De **intensieve fase** (9 maanden).
- De **nazorg** (3 maanden).

### ***De eerste fase***

In de eerste fase van de behandeling heb je 1 keer per week 90 minuten groepstherapie. Je maakt kennis met hoe de AFT-behandeling werkt en met groepstherapie. Je krijgt informatie over persoonlijkheidsstoornissen en de behandeling daarvan, hoe je met je klachten kunt omgaan en hoe je problemen kunt voorkomen. Je start ook met het beschrijven van jouw belangrijkste probleem.

De eerste fase is ook bedoeld om te kijken of deze intensieve groepstherapie voor jou haalbaar is. Verder kijken we of je kunt voldoen aan de voorwaarden om te beginnen aan de volgende fase, de intensieve fase. Die voorwaarden zijn bijvoorbeeld dat je dagbesteding hebt en geen verslavende middelen gebruikt.

### ***De intensieve fase***

De intensieve fase duurt 9 maanden. Je hebt 1 keer per week een dag lang verschillende behandelingen. De behandelingen zijn steeds in dezelfde groep. Je krijgt:

- **Psychotherapie.** Dit is een behandeling waarin je praat over je klachten en problemen. Je leert herkennen welke gevoelens en behoeften je uit de weg gaat en hoe je daarop reageert. Je leert op een andere manier om te gaan met de strijd in jezelf tussen gevoelens die je eigenlijk hebt en de vervelende gevoelens die je wegduwt, zoals angst, schuld of schaamte.
- **Psychomotorische therapie.** Hier gaat het om je lichaam en bewegen, want je lichaam kan je veel vertellen over je gevoelens, gedachten en gedrag. Je krijgt in een gymzaal oefeningen om te bewegen, ervaren en voelen. Zo leer je hoe je reageert in bepaalde situaties, en of je bijvoorbeeld durft te zeggen wat dat met je doet, of wat je grenzen zijn. Bij psychomotorische therapie werk je op een lichamelijke manier aan de doelen die je wilt bereiken.
- **Systeemtherapie.** Dit wordt ook wel relatietherapie of gezinstherapie genoemd. Belangrijke mensen uit je omgeving worden bij de therapie gehaald, bijvoorbeeld je partner, kinderen, broer, zus, ouders, burens, vrienden of collega's. We willen namelijk goed begrijpen hoe jullie met elkaar omgaan. We bespreken ook welke invloed je omgeving (zoals je werk, school, buurt, religie en cultuur) heeft op jouw probleem en op de mensen om je heen.
- **Werkbespreking.** Hier gaat het over hoe de behandeling invloed heeft op je leven buiten de behandeling. We hebben het dan vooral over je werk of studie, wonen, voor jezelf zorgen, je contacten met anderen en hoe je met geld omgaat.

### ***De nazorg***

Tijdens de nazorg doe je 1 keer per 2 weken mee aan een groep die we de buitenfocusgroep noemen. Deze bijeenkomsten duren 90 minuten per keer. In 3 maanden bouw je in deze groep de AFT-behandeling af. Je werkt eraan om de resultaten die je in de AFT-dagbehandeling hebt gehaald te blijven volhouden. Ook ga je meer meedoen aan de samenleving. Je gaat werken of een opleiding doen, je besteedt meer aandacht aan contacten met anderen, en je breidt die dingen steeds een beetje meer uit.

### **Voor wie is de AFT dagbehandeling?**

De AFT dagbehandeling is een intensieve groepsbehandeling voor als je al langere tijd erg last hebt van het uit de weg gaan of wegduwen van je gevoelens en behoeften. Preciezer gezegd: als je een vermijdende, dwangmatige en/of afhankelijke persoonlijkheidsstoornis hebt. Dit kan ook in combinatie zijn met kenmerken van de borderline of narcistische persoonlijkheidsstoornis. Belangrijke klachten zijn angst, sociale angst, vermijding, geremdheid, schaamte of schuldgevoelens, perfectionisme en een negatief beeld van jezelf.

Je hebt voor deze klachten al meer individuele of groepstherapieën gehad, maar die hebben niet genoeg geholpen.

Het is voor de AFT dagbehandeling belangrijk dat je:

- liefst minimaal 24 uur per week dagbesteding hebt, bijvoorbeeld werk, vrijwilligerswerk of studie;
- steun hebt van mensen in je omgeving, bijvoorbeeld van je partner, familie en vrienden;
- een beetje nieuwsgierig naar jezelf en de ander bent.

Na het eerste kennismakingsgesprek bij het NPI, de intake, krijg je een gesprek waarin we kijken of de dagbehandeling AFT jou kan helpen: het AFT-indicatiegesprek. We leggen uit wat het doel van AFT is en wat er gebeurt in de behandeling. We kijken ook of deze behandeling bij je past en of jij en de behandelaar afspraken over de behandeling kunnen maken (een behandelovereenkomst). Zo wordt duidelijk of deze behandeling past bij wat je nodig hebt, wilt en kunt veranderen.

Als we inschatten dat de dagbehandeling AFT jou niet genoeg kan helpen, dan krijg je van ons advies over een andere behandeling die beter bij je past. We bespreken dit ook met je intaker.

### **Publicaties**

- 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)
- 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.*

### **Kosten**

Voor iedere volwassene (18 jaar of ouder) wordt de behandeling bij het NPI vergoed via de Zorgverzekeringswet. Je hebt hiervoor een Nederlandse ziektekostenverzekering nodig. De betaling loopt dan via de zorgverzekeraar. Hierbij geldt een algemeen eigen risico. Dit eigen risico betaal je per jaar aan je zorgverzekeraar over alle zorg die dat jaar nodig is. De overheid beslist elk jaar hoe hoog dit eigen risico is.

### **Privacy**

Het NPI beschermt jouw privacy zoals het in de wet is geregeld. Het betekent dat wij informatie over jou en je behandeling veilig bewaren en niet met anderen delen, behalve als je daarvoor toestemming hebt gegeven. Wij houden ons aan het privacyreglement van Arkin. Hierin staat precies beschreven hoe onze medewerkers omgaan met persoonsgegevens en het medische dossier. Hier kun je het privacyreglement lezen: <https://arkin.nl/privacyverklaring/>. Je kunt het ook telefonisch opvragen bij ons secretariaat via 020 590 47 00.

### **Contact**

Als je een behandeling wilt bij het NPI, moet je dat eerst bespreken met je huisarts of je behandelaar. Die kan je naar ons verwijzen. Alleen met een verwijsbrief van je huisarts of behandelaar kun je een afspraak maken voor een intake, een kennismakingsgesprek.

Voor vragen over de aanmelding of voor een afspraak voor de intake bel je naar de Centrale Aanmelding van Arkin (het NPI is onderdeel van Arkin): 088-505 12 02.

Of je huisarts of behandelaar meldt je aan bij Arkin voor behandeling bij het NPI.

Ben je verwijzer? Dan kun je elke werkdag van 08:30 tot 17:00 uur terecht bij de Centrale Aanmelding Arkin voor aanmelden, collegiaal overleg en vragen via telefoonnummer 020 – 590 55 55.

Als je een Arkin behandelaar bent, kun je terecht bij het Consultatie en Aanmeld Team (CAT). Kijk op <https://www.npspecialist.nl/voor-verwijzers/consultatie-expertise-en-second-opinion/> voor meer informatie.