

Affectfobietherapie (AFT) – Groep

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 AFT-groep?

De AFT-groep wordt begeleid door 2 behandelaren en heeft maximaal 9 deelnemers. Als voorbereiding heb je een aantal individuele (één op één) gesprekken met de groepsbehandelaren. Samen maak je een behandelplan met jouw doelen. Ook maak je met de groepsbehandelaren de 'conflict- en personendriehoek'. Hiermee wordt duidelijk hoe jouw klachten en problemen te maken hebben met gevoelens en verlangens die je wegduwt.

Tijdens de groepsbehandeling krijg je groepspsychotherapie. Je krijgt dit in een groep van mensen die al langere tijd klachten en problemen hebben doordat ze gevoelens en behoeften wegduwen. Groepspsychotherapie 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. 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.

Bij het NPI hebben we 2 verschillende AFT-groepen: in Amsterdam en in Amersfoort. De AFT-groep in Amersfoort vraagt meer tijd.

De AFT-groep in **Amsterdam** heeft een voorbereiding met 2 of 3 individuele gesprekken. De bijeenkomsten zijn 1 keer per week en duren 1,5 uur.

De groepsbehandeling gebeurt in 2 series van 18 bijeenkomsten. Na de eerste serie bespreek je samen met de groep en de groepsbehandelaren hoe het gaat met de doelen uit je behandelplan.

Na de tweede serie (dus na 36 bijeenkomsten) heb je een afrondend gesprek met de groepsbehandelaren.

De AFT-groep in **Amersfoort** is intensiever. Hier heb je in de voorbereiding op de AFT-groep 3 of 4 individuele gesprekken. Je hebt ook een gesprek waarbij je een naaste uitnodigt. Dit kan je partner zijn, een vriend of vriendin of iemand uit je familie. We noemen dit een systeemgesprek.

De groepsbijeenkomsten duren 2,5 uur per keer. Tijdens het eerste uur bespreek je je weekdoel. Dit is een aandachtspunt of voornemen waar je tussen de bijeenkomsten aan wilt werken. Je kijkt terug op wat je daarbij tegenkwam.

Na een pauze van een kwartier volgt een open groepsgesprek van 1,5 uur. We vragen je om hier zo open mogelijk te bespreken wat jou bezighoudt.

De behandeling bestaat uit 2 keer een serie van 4 maanden. Na elke serie bespreek je samen met de groep en de groepsbehandelaren hoe het gaat met de doelen uit je behandelplan.

2 Maanden na de laatste groepsbijeenkomst heb je nog een vervolgbijeenkomst met de groepsbehandelaren en de deelnemers van jouw groep. We bespreken hier hoe het gaat met jou en je doelen.

Voor wie is de AFT-groep?

De AFT-groep is er voor als je al langer klachten hebt doordat je je gevoelens en behoeften uit de weg gaat of wegduwt. 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.

Het is voor AFT belangrijk dat je op de een of andere manier dagbesteding en enkele sociale contacten hebt. Ook moet je een beetje nieuwsgierig naar jezelf en de ander zijn.

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 verwijfsbrief 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.npispecialist.nl/voor-verwijzers/consultatie-expertise-en-second-opinion/> voor meer informatie.