

# Affect Fobie Therapie (AFT)

Affect Fobie Therapie (AFT) is geschikt voor patiënten met langer bestaande klachten en problemen die voortkomen uit angst voor het ervaren van gevoelens. We noemen dit een Affect Fobie. Vaak zijn angst of schaamte voor gevoelens al vroeg in iemands leven ontstaan.

Het onderdrukken van gevoelens kan bij de patiënt leiden tot klachten zoals angst, depressiviteit en problemen zoals een negatief zelfbeeld, moeite om voor zichzelf op te komen, perfectionisme, of problemen in relaties, studie of werk.

Bij Affect Fobie Therapie leren patiënten om te gaan met het conflict tussen gevoelens en de remmende angst. Het doel is in eerste instantie dat patiënten zich bewust worden van het onderdrukken van emoties en behoeftes. Daarbij wordt stil gestaan bij de angst die hiermee gepaard gaat. In de laatste fase wordt het 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.

## Wat kan uw patiënt verwachten?

Bij de start van de behandeling wordt samen met de patiënt de conflictdriehoek in kaart gebracht. Zo wordt zichtbaar hoe de patiënt emoties vermijdt en tot welke klachten en problemen (afweermechanismen) dit leidt. Daarna ligt de focus bij het durven loslaten van afweermechanismen en het omgaan met angst. Uiteindelijk kan de patiënt gevoelens en verlangens weer ervaren en uiten. Het NPI biedt twee vormen van Affect Fobie Therapie: een kortdurende individuele therapie en een 3-daags deeltijd programma in groepsverband. AFT integreert technieken uit de psychodynamische, cognitief-gedragstherapeutische en experiëntiële behandelingen.

## Bewezen effectief

De effectiviteit van Affect Fobie Therapie is bewezen door wetenschappelijk onderzoek. Het NPI is gespecialiseerd in de hantering van complexe therapeutische relaties.

- 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. [Link naar het artikel.](#)
- 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. [Link naar het artikel.](#)

## Kosten

De behandelingen van het NPI zijn onderdeel van de basisverzekering en worden vergoed door de zorgverzekeraar. In sommige gevallen kan de 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

Patiënten kunnen met een ondertekende verwijfsbrief worden aangemeld voor een intake bij het NPI. Alle behandelingen vinden plaats op de Domselaerstraat 126 of 128 in Amsterdam. Wilt u met één van onze behandelaars overleggen over een aanmelding, dan kunt u bellen tijdens het dagelijkse telefonisch spreekuur van 13.00-14.00 uur via 020 590 4700. Kijk voor meer informatie op [www.npispécialist.nl](http://www.npispécialist.nl).