

# Deeltijd Affect Fobie (DAF)

## 3-daags deeltijd programma

Affect Fobie Therapie (AFT) is geschikt wanneer u problemen ervaart bij het uiten van uw gevoelens of emoties. Zo kunt u bijvoorbeeld bang zijn om verdriet voelen, waardoor u juist boos reageert als u geraakt wordt. De verdrongen gevoelens kunnen zowel pijnlijke gevoelens zijn als verdriet of boosheid, maar ook gevoelens zoals de behoefte aan hechte relaties of een positief zelfbeeld.

Door het onderdrukken van gevoelens kunt u last hebben van klachten zoals angst en depressiviteit. Andere problemen die een rol kunnen spelen, zijn een negatief zelfbeeld, moeite om voor uzelf op te komen, perfectionisme of vastlopen in relaties, studie of werk.

Men heeft soms al op jonge leeftijd geleerd dat bepaalde gevoelens er 'niet mogen zijn', waardoor het op latere leeftijd moeilijk wordt om bewust te worden van deze gevoelens en ze te ervaren en uiten. De manier waarop u gevoelens op afstand houdt, noemen we afweer.

### **Wat kunt u verwachten?**

Het 3-daagse Affect Fobie deeltijd programma is een intensieve groepstherapie. In het begin van de behandeling formuleren we een focus die aansluit bij de beleving van uw klachten en problemen. Dat kan bijvoorbeeld een steeds terugkerend conflict zijn in contact met anderen, dat u anderen moeilijk vertrouwt en het contact niet aangaat of problemen bij verlies en rouwverwerking. Deze focus vormt de rode draad door alle programmaonderdelen. Het programma bestaat uit drie fases. In de startfase volgt u 3 weken tot maximaal 3 maanden 1 dagdeel per week groepstherapie. In de intensieve fase wordt uitgebreid naar drie dagen per week van 9.00 tot 17.00 uur voor de periode van 7 tot 9 maanden. De vervolgfase bestaat uit 1 dagdeel groepstherapie gedurende een jaar.

### **Bewezen effectief**

De effectiviteit van AFT is wetenschappelijk bewezen. Het NPI kan u als specialist in persoonlijkheidsproblematiek optimaal begeleiden in deze therapie. Wij hechten veel waarde aan het contact tussen u en uw therapeut en zijn er juist op die momenten wanneer het moeilijk wordt in het contact.

### **Kosten**

Bent u in Nederland verzekerd, dan wordt u behandeling bij het NPI vergoed via de Zorgverzekeringswet. Het NPI is een tweedelijnsinstelling, wat inhoudt dat de behandelingen onderdeel zijn van de basisverzekering en vergoed worden door de zorgverzekeraars. In sommige gevallen kan uw 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**

U kunt zich alleen via uw huisarts aanmelden voor een intake bij het NPI. Hiervoor moet uw huisarts een ondertekende verwijfsbrief sturen naar het NPI. Meer informatie daarover is te vinden op onze website [www.npispécialist.nl](http://www.npispécialist.nl). Heeft u verdere vragen dan kunt u terecht bij ons wekelijkse spreekuur, iedere woensdag van 12.00 tot 13.00 uur via 020 590 4700. Alle behandelingen vinden plaats bij:

### **NPI**

Domselaerstraat 126 & 128  
1093 MB Amsterdam