

Affect -fobie (AFT) groepstherapie

De AFT-groep is een relatief korte groepspsychotherapie van één zitting per week geschikt voor cliënten met langer bestaande klachten die voortkomen uit angst voor het ervaren van en handelen naar je gevoelens en behoeften. De AFT-groep is voor mensen die een zogenaamde affectfobie hebben ontwikkeld. Dat betekent dat je een patroon hebt ontwikkeld om aan je gevoelens, behoeftes en angsten voorbij te gaan. Zo kan je je terugtrekken, vervreemden van anderen, je niet meer kwetsbaar durven opstellen, vooral risico's in plaats van kansen zien en plezier in het leven missen. Het langdurig onderdrukken of vermijden van gevoelens, ook wel afweermechanismen genoemd, kan leiden tot angst en depressiviteit, het ontwikkelen van een negatief zelfbeeld en tot meerdere andere klachten.

Met AFT kun weer in contact komen met je werkelijke emoties en verlangens doordat je leert om moeilijke acties en gevoelens stap voor stap aan te gaan.

Een AFT kan helpend zijn als je:

- beter wil weten wat je voelt, wat je behoeften zijn en hoe je deze kan uiten.
- onzeker bent over jezelf en in relaties met anderen je geremd wordt om contact te maken en je uit te spreken vanuit de overtuiging dat anderen je mening niet de moeite waard vinden of dat je vreest te worden afgewezen of verlaten als je je uitspreekt.
- meer mildheid en compassie wil voelen over jezelf
- wil leren je te verbinden met anderen en opener de ander tegemoet wil treden
- last hebt van perfectionisme, te hoge eisen aan jezelf en anderen stelt of graag controle houdt.
- eraan toe bent om daadwerkelijk stappen te gaan zetten in de richting waar je behoeftes liggen en daar waar je grenzen zijn.
- tussen de 25 en 55 jaar oude bent en je vastloopt in een van de belangrijke gebieden in je leven. Je last hebt van (terugkerende) depressieve klachten, (sociale) angstklachten, een negatief zelfbeeld en het erg lastig vindt om je te uiten naar anderen. Je neigt om lastige dingen te vermijden of te leunen op anderen.

Wanneer niet?

Voor het volgen van een AFT-behandeling is het belangrijk dat je een dag invulling hebt en enige sociale contacten. AFT is (nog) niet geschikt voor je wanneer psychosociale problemen (o.a. geen vaste verblijfplaats, grote financiële problemen) op de voorgrond staan en/of bij als er sprake is van middelenafhankelijkheid, andere verslavingen en eetproblematiek.

Psychotische klachten, suïcidaliteit en/of onvoldoende impulscontrole zijn ook een contra-indicatie voor het kunnen volgen van deze behandeling

Doel

Het doel van AFT is je bewuster te maken van de vermijding van gevoelens en we staan stil bij de angst of remming die hiermee gepaard gaat. Vervolgens is het van belang dat je daadwerkelijk acties gaat ondernemen, hoewel dat uiteraard op de korte termijn je spanning zal verhogen, waar je je eerst mogelijk sterk geremd voelde en bent gaan vermijden, door sterke schuld-, schaamte- of angstgevoelens.

Zo wordt het op den duur beter mogelijk om gevoelens en verlangens te ervaren en te uiten. Je behoeftes en emoties kunnen uiteindelijk meer als kompas en minder als belemmering worden ervaren voor je eigen gedrag. We streven ernaar dat dit uiteindelijk leidt tot vermindering van je klachten en symptomen en zorgt voor een positiever zelfbeeld en voor hechtere relaties met anderen.

Werkwijze

Ter voorbereiding op de AFT-groep vinden er na de intake, één of twee individuele gesprekken plaats. Samen met de AFT-therapeut bepaal je met welke thema's je aan de slag gaat, breng je de zogenaamde conflict- en personendriehoek in kaart. Hierin wordt duidelijk hoe jouw klachten en problemen samenhangen met de onderdrukte gevoelens en verlangens. De AFT-groep bestaat uit 25 wekelijkse sessies. De groep bestaat uit 6 tot 8 deelnemers. Jouw belangrijkste taak is in de groep zo openhartig mogelijk te praten over jezelf en te reageren op anderen over je denken en voelen. Zo worden gevoelens, conflicten en angsten zichtbaar en daarmee behandelbaar in de therapiegroep.

In de eerste fase staat bewustwording van de afweer voorop. Gaandeweg ligt de focus meer bij het durven loslaten van afweermechanismen en bij het omgaan met angst en uiteindelijk bij het doen. AFT integreert technieken uit psychodynamische, cognitief-gedragstherapeutische en experimentele behandelingen.

Meer lezen?

Er wordt gewerkt met het AFT model wat is ontwikkeld door McCullough en wordt in Nederland veel gebruikt in een individuele - en groepsetting. In het boek 'Omarm je emoties/Living like you mean it' van R.J. Frederick kun je meer lezen over dit model.

Kosten

De behandeling maakt onderdeel uit van de basisverzekering en wordt vergoed 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.

Meer informatie over de kosten kan je vinden op de website van Psychologenpraktijk-Pelkmans <https://www.psychologenpraktijk-pelkmans.nl/praktisch/kosten>

Praktisch

De groepsbijeenkomsten vinden plaats op de maandag van 17:00 – 18:30 uur vervolgens wekelijks op de maandag op hetzelfde tijdstip. Feest- en vakantiedagen (Midden Nederland) vallen uit. Plaats: Malakkastraat 6; 3531 HM te Utrecht, op de 2^e etage.

psychologenpraktijk
PELKMANS

Aanmelden + contact

Voor informatie of aanmelding kan je contact opnemen met:

Menno Pelkmans, psychologenpraktijk-pelkmans@info.nl, telefoon: 06-25403335.

Anneke Sardha, info@psychologiepraktijk-annekesardha.com telefoon: 06- 42881638