

Affect -fobie (AFT) groepstherapie

De AFT-groep is een relatief korte groepspsychotherapie van één zitting per week geschikt voor cliënten met langer bestaande klachten en problemen die voortkomen uit angst voor het ervaren van gevoelens en behoeften. De AFT-groep is voor mensen die een zogenaamde affectfobie hebben ontwikkeld. Dat betekent dat je geneigd bent om aan gevoelens 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 onderdrukken of vermijden van gevoelens, ook wel afweermechanismen genoemd, kan leiden tot angst en depressiviteit, tot problemen met assertiviteit, negatief zelfbeeld, lichamelijk onbegrepen klachten, moeite in relaties met anderen, verslavingsgedrag en andere problemen. Met AFT komen mensen weer in contact met hun werkelijke emoties en verlangens omdat zij minder vermijden en beter met hun angsten leren omgaan. Zo hervinden ze een innerlijk kompas.

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 verbinden met anderen en opener de ander tegemoet wil treden
- last hebt van perfectionisme, je hoge eisen aan jezelf en anderen stelt of graag controle houdt. Je beter wil kunnen ontspannen of loslaten.
- je enige nieuwsgierigheid hebt om jezelf te onderzoeken en jezelf wil leren begrijpen
- je eraan toe bent om daadwerkelijk stappen te gaan zetten in de richting waar je behoeftes liggen en daar waar je grenzen zijn

Je bent tussen de 25 en 55 jaar en loopt vast in een van de belangrijke gebieden in je leven. Je hebt last van (terugkerende) depressieve klachten, (sociale) angstklachten, een negatief zelfbeeld en vindt het lastig om je te uiten naar anderen. Vaak neig je 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 niet geschikt voor cliënten bij wie psychosociale problemen (o.a. geen vaste verblijfplaats, grote financiële problemen) op de voorgrond staan en/of bij wie sprake is van middelenafhankelijkheid, andere verslavingen en eetproblematiek. Psychotische klachten, suïcidaliteit en/of onvoldoende impulscontrole zijn 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 waar je je eerst mogelijk sterk geremd voelde door schuld, schaamte of angst

Zo wordt het beter 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 aangaan 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. In eerste instantie wordt er gestart met een kleinere groep van 4 a 5 personen. Na ongeveer 12 weken komen er ongeveer 4 personen bij. 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. Gaande de behandeling 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. Na 2 maanden volgt er een follow up gesprek samen met de groepstherapeuten.

Meer lezen?

De effectiviteit van AFT is wetenschappelijk bewezen. 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 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 uw polisvoorwaarden staat precies beschreven voor welke vergoeding u in aanmerking komt. Meer informatie over de kosten kunt u vinden op de website van Psychologenpraktijk-Pelkmans <https://www.psychologenpraktijk-pelkmans.nl/praktisch/kosten>

Praktisch

Periode: starten maandag 24 januari 2022, van 17:00 – 18:30 uur vervolgens wekelijks op de maandag op hetzelfde tijdstip. Plaats: Malakkastraat 6; 3531 HM te Utrecht

psychologenpraktijk
PELKMANS

Aanmelden + contact

Voor informatie of aanmelding kunt u contact opnemen met:

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

Marijke de Haan, marijkesmailbox@gmail.com telefoon: 06- 25392869