

DE AFFECTFOBIE-GROEP (AFT-groep)

Wat is een affectfobie?

Naast een externe fobie, angst voor iets in de buitenwereld (zoals bv. tunnels, liften of spinnen), bestaat er ook iets als een interne fobie. Je kunt je dan bang voelen voor wat zich binnenin jezelf afspeelt; je eigen gevoelens. Dit wordt een affectfobie genoemd.

Gevoelens geven energie en kleur aan het leven, helpen om de juiste keuzes te maken, dicht bij anderen te zijn en grenzen te stellen waar dat nodig is. Maar gevoelens kunnen ook beangstigend zijn, bijvoorbeeld als je vreest erdoor overweldigd te worden of geleerd hebt dat emoties er niet mogen zijn.

Dan kun je een affectfobie ontwikkelen. Je trekt je terug, vervreemdt van anderen, durft niet meer spontaan en kwetsbaar te zijn en mist plezier en een gevoel van regie in je leven. Je kunt last krijgen van allerlei klachten, ontevreden worden over je werk of relaties of je durft je niet te laten gelden.

Voor wie is affectfobietherapie (AFT) geschikt?

AFT is geschikt voor mensen die bang zijn voor hun gevoelens en emotionele confrontaties uit de weg gaan, mensen die hun gevoelens diep hebben weggestopt.

Hierdoor kunnen allerlei klachten ontstaan zoals spanning, onrust, depressieve- en angstklachten, een laag zelfbeeld, problemen in relaties met anderen (bv. moeilijk contact kunnen maken en houden of grenzen kunnen stellen), vage lichamelijke klachten, moeheid en negatieve gedachten en overtuigingen over zichzelf.

Waarom AFT in een groep?

Dat de AFT in een groep plaatsvindt heeft een meerwaarde omdat groepsleden steun en (h)erkenning kunnen vinden bij elkaar, en groepsleden van elkaar kunnen leren door feedback te geven en te ontvangen. Vaak heeft een affectfobie een weerslag op het sociale functioneren en de omgang met anderen. Ook om deze reden sluit behandeling in een groep goed aan.

Doelen AFT-groep

De AFT-groep heeft als doel emoties (weer) te durven ervaren en te leren hanteren. Als gevoelens (weer) toegelaten kunnen worden, brengt dit uiteindelijk een bevrijdend gevoel teweeg en komt er meer regie over het eigen leven. De klachten kunnen verminderen of zelfs weggaan.

Werkwijze

In AFT zijn de psychodynamische en cognitief gedragstherapeutische werkvorm geïntegreerd. De therapievorm is oorspronkelijk ontwikkeld door MC Cullough. De AFT-groep is een relatief kortdurende groepspsychotherapie (6 maanden).

De groepstherapie richt zich op het verkrijgen van (gevoelsmatig) inzicht, maar er zal ook gericht geoefend worden met het ervaren en uiten van gevoelens die angst opwekken. Er zal ingegaan worden op ervaringen uit het verleden, maar de nadruk ligt op wat je in het hier en nu tegenkomt.



Procedure

Je wordt door je huidige behandelaar aangemeld voor de AFT-groep. Er volgt een intake met de 2 groepstherapeuten waarin onderzocht wordt wat het kernprobleem is en waar je aan wilt gaan werken in de groep.

Er zal gekeken worden hoe je in concrete situaties handelt en hoe je naar jezelf kijkt. Welke gevoelens roepen met name angst op en welke situaties ga je uit de weg?

Als jijzelf en de therapeuten denken dat de groep geschikt voor je is, kun je eraan gaan deelnemen. De eerste groepszittingen staan in het teken van kennismaking, het introduceren van je kernprobleem en het ontwikkelen van een behandelfocus.

Taken van deelnemer

Je houdt je aan de groepsregels omtrent aanwezigheid, op tijd komen, privacy en vertrouwelijkheid. Verder dient er bereidheid te zijn je eigen gedachten, gevoelens, gedachten, overtuigingen en gedragingen te onderzoeken en te delen met anderen. Ook dien je bereid te zijn feedback te geven en te ontvangen van anderen.

Praktische informatie

De groep is bedoeld voor volwassenen en heeft een duur van 22 bijeenkomsten. De groep bestaat uit maximaal 8 deelnemers en blijft tot de afsluiting in dezelfde samenstelling.

- **Donderdag 7 november 2024** start de **AFT groep**, begeleidt door **Kees de Vries**, psychiater en **Sabine van Paridon**, psychotherapeut.

De groep vindt wekelijks plaats op **donderdagen van 9.30 tot 11.00 uur**

Locatie is **De Nieuwe Dreef, Heemstedse Dreef 38 te Heemstede.**

De behandeling valt binnen de Specialistische GGZ en daarmee binnen het basispakket van de zorgverzekering. Afhankelijk van je zorgverzekering en polis wordt de therapie deels of volledig vergoed. Dit kun je zelf met je zorgverzekeraar afstemmen en zullen we tijdens de intakeprocedure nogmaals bespreken.

Er kan een verwijzing van je behandelaar of huisarts nodig zijn.

Heb je vragen of wil je je aanmelden? Neem dan contact op met Sabine van Paridon en/of Kees de Vries op info@psychotherapievanparidon.nl en info@psychiaterdevries.nl