AFT Groep (affect fobie therapie) Linneausparkweg

Wat is Affectfobietherapie (AFT) groep en voor wie?
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 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, moeite in relaties met anderen 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.

Je kunt gebruik maken van de AFT-groep als je:

- beter wilt 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.
- meer mildheid en compassie wilt voelen over jezelf
- wilt leren verbinden met anderen en opener de ander tegemoet wilt treden
- last hebt van perfectionisme, je hoge eisen aan jezelf en anderen stelt of graag controle houdt. Je beter wilt kunnen ontspannen of loslaten.
- je enige nieuwsgierigheid hebt om jezelf te onderzoeken en jezelf wilt leren begrijpen

Je bent ongeveer 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 dagbesteding hebt en enige sociale contacten. AFT is niet geschikt voor mensen 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. 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 zgn. 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 wat je denken en voelen. Zo worden gevoelens, conflicten en angsten zichtbaar en daarmee behandelbaar in de therapiegroep. Gaande de behandeling ligt de focus meer bij het durven loslaten van afweermechanismen en het omgaan met angst. Uiteindelijk kunnen pijnlijke en activerende gevoelens en verlangens weer worden ervaren en worden geuit.

AFT integreert technieken uit psychodynamische, cognitief-gedragstherapeutische en ervaringsgerichte experiëntiële behandelingen.

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
Wij hanteren de kosten zoals die zijn vastgesteld de Nederlandse Zorgautoriteit (NZa). De behandeling wordt voor een groot deel vergoed vanuit je zorgverzekering, nadat je eerst je eigen risico hebt betaald. We hebben contracten met de zorgverzekeraars a.s.r., DSW, OWM, VGZ en ZK.
Bij geen contract betekent dit dat je, afhankelijk van je verzekering en de door jou gekozen polis, in totaal ca 75%-100% van de behandeling vergoed krijgt. Op de website van Lonneke Duijnhouwer is de tarievenlijst van ongecontracteerde zorg te vinden. Bij je zorgverzekering kun je navragen hoeveel je vergoed krijgt.

Praktisch

Periode:	Voorjaar 2027
Data:	-
Tijdstip:	woensdag vanaf 15:30 uur – 17:00 uur
Plaats:	Linneausparkweg 196, Amsterdam
Afwezig:	De groep valt of staat met het zoveel mogelijk aanwezig zijn van de groepsleden. Bij langer dan 2 weken afwezigheid (werk, vakantie etc.) kun je niet deelnemen aan deze groep.

Contact

Voor informatie of aanmelding kunt u contact opnemen met:

Lonneke Duijnhouwer, praktijk@lonnekeduijnhouwer.nl
Evi Herbrink, info@evivre.nl