

## Affectfobietherapie in de groep

Deze groepstherapie (affectfobietherapie ook wel AFT) is bedoeld voor mensen met emotionele en relationele problemen. Het leren voelen staat centraal in deze therapievorm.

### Leren voelen staat centraal

Meestal zijn we ons wel bewust van dat we vastlopen maar vaak lukt het ons om dat te dempen of weg te maken. Iedereen heeft zijn eigen manieren om te zorgen dat lastige gevoelens zoals angst, pijn en schaamte niet worden gevoeld of in ieder geval minder. Door die manieren kan je vastlopen in je dagelijks leven en kunnen binnen in jou blokkades ontstaan. Zodra deze manieren automatisch worden of vastgeroest zijn spreken we van herhalende patronen. Gevoelens van kwaadheid, woede, teleurstelling, verdriet, onvrede, balen, angst, onmacht duwen we dan weg of we kroppen het op waardoor psychische dan wel lichamelijke klachten kunnen ontstaan. Hierdoor kan je onder andere de volgende problemen ontwikkelen: een depressie, (sociale) angstklachten, een leeg gevoel ervaren of onverklaarbare lichamelijke klachten en het wordt gezien als mogelijk onderliggend patroon bij persoonlijkheidsproblematiek.

Affect fobie therapie heeft tot doel de van binnen ervaren blokkades op te heffen zodat de psychische en lichamelijke klachten verdwijnen of verminderen. Dit draagt bij aan het beter functioneren als individu en als persoon in verbinding met anderen.

### De behandeling

De therapie start met individuele voorbereidende gesprekken waarin je met één van ons toewerkt naar een zo duidelijk mogelijk beeld van wat jij moeilijk vindt bij jezelf en wat je moeilijk vindt in het contact met anderen. Daarnaast wordt er in dit gesprek al gekeken hoe je hiermee omgaat en welke conflicten je binnen jezelf ervaart.

In de groepstherapie wordt de aandacht zo snel mogelijk gericht op verschillende mechanismen die je gebruikt om bepaalde gevoelens te vermijden of te voorkomen. Je leert deze mechanismen bij jezelf herkennen en los te laten. Hierdoor komt er meer ruimte voor je behoeftes en verlangens die energie en richting geven.

Samengevat zijn dit de doelen in de groepstherapie:

- Het leren herkennen van je vastgeroeste en automatische patronen die zorgen dat je vermijdt om bij je gevoel stil te staan
- Leren reguleren van je remmende gevoelens zoals angst, schaamte en schuldgevoelens, om uiteindelijk deze remming los te laten.
- Het bewust ervaren van wat je voelt en dit leren woorden geven en delen met anderen in de groep.
- Verandering van het beeld over jezelf en anderen, met behulp van je groepsleden.



- Vaak komen er tijdens dit proces pijnlijke herinneringen uit het verleden naar boven. Deze herinneringen worden betrokken in je proces door naar het verband te kijken tussen deze vroegere pijnlijke ervaringen en je ervaringen in het hier en nu. Hierbij worden de vroegere pijnlijke gevoelens onderzocht, verwerkt en 'opgeruimd'.

### Praktische informatie

- Verwijsbrief van de huisarts is noodzakelijk voorafgaande van de start van de individuele gesprekken. De volgende gegevens dienen in de verwijsbrief te staan: aanmelddatum; naam; functie en agb-code van de verwijzer; gegevens, zoals geboortedatum en BSN van u zelf; verwijzing voor sggz; reden van verwijzing (dsm5) voor groepstherapie
  - Het aantal sessies is 20 en vinden wekelijks plaats en duren 1,5 uur
  - De groep wordt begeleid door 2 groepspsychotherapeuten: Marina Marinkovic - Jouw Psychotherapeut & Suzanne Stok - Escutar
  - Locatie: Linker Rottekade 292, 4<sup>e</sup> verdieping
  - Aantal deelnemers: maximaal 8
  - Start voorbereidende gesprekken: vanaf 10-1-2022 (2 tot 3 individuele als voorbereiding op de groepstherapie).
  - Start groep: donderdag 3-2-2022
  - Tijd: 16:00 tot 17:30
  - Data groepsessies: momenteel nog geen data bekend.
- 
- Na afsluiting van de groepstherapie wordt het behandeltraject afgesloten.

### Kosten

**Jouw Psychotherapeut**  
AGB praktijk 94063318  
AGB persoonlijk 94100393  
BIG nummer 69919383316  
KvK 68504756  
Contact: 0648559244

**Escutar**  
AGB praktijk 94064197  
AGB persoonlijk 94104684  
BIG nummer 99035124216  
KvK 71612866  
Contact: 0657017258



Psychotherapie is zorg die vergoed wordt vanuit de basisverzekering. Wij werken zonder contracten met zorgverzekeraars. Dit betekent dat een deel van de behandeling voor eigen rekening kan komen, afhankelijk van het soort polis dat je bij je eigen zorgverzekeraar hebt. De naturapolis vergoedt voor therapie bij niet-gecontracteerde zorgverleners (zoals onze praktijk) ca. 55% tot 80% van de kosten. De restitutiepolis biedt vrije keuze van zorgverleners en vergoedt behandelingen van niet-gecontracteerde zorgverleners voor 90-100%. Indien je de behandeling niet via de verzekeraar wilt laten lopen, is er ook een mogelijkheid om deel te nemen op eigen kosten. De tarieven voor 2022 zijn nog niet bekend.

### **Last but not least: voor wie is deze therapie geschikt?**

Affectfobietherapie is geschikt voor mensen die veel moeite hebben om gevoelens te herkennen, te erkennen en toe te laten omdat ze deze gevoelens het liefst wegstoppen en proberen zo min mogelijk te voelen. Het is nodig voor de behandeling dat je dit van jezelf weet en ook enig zicht hebt op het ontstaan hiervan. Als je wilt leren om je gevoelens meer te ervaren en meer in contact wilt komen met jezelf, dan is AFT een geschikte behandelvorm.

**Jouw Psychotherapeut**  
AGB praktijk 94063318  
AGB persoonlijk 94100393  
BIG nummer 69919383316  
KvK 68504756  
Contact: 0648559244

**Escutar**  
AGB praktijk 94064197  
AGB persoonlijk 94104684  
BIG nummer 99035124216  
KvK 71612866  
Contact: 0657017258