



Reinier van Rijkel

In groepspsychotherapie werk je aan jouw behandeldoelen samen met twee therapeuten en met groepsgenoten die soortgelijke problemen ervaren. In de groep vind je veel herkenning en kun je veel van anderen leren. In de ambulante AFT-groep (Affectfobietherapie) word je je bewust van hoe jij belangrijke gevoelens vermijdt. Je gaat leren deze gevoelens weer serieus te nemen en te uiten. Hierdoor kunnen jouw klachten minder worden of verdwijnen.

Ambulante groepstherapie: Affectfobietherapie voor adolescenten en jongvolwassenen

CENTRUM ADOLESCENTENPSYCHIATRIE

Wat is groepspsychotherapie?

In groepstherapie komt iedereen om te werken aan zijn of haar behandeldoelen. Vaak gaat dit over hoe je met jezelf en met anderen omgaat en waar je in contact met anderen (bijvoorbeeld vrienden, ouders, klasgenoten) tegenaan loopt. De problemen waarvoor ieder komt, zijn verschillend en tegelijkertijd is er ook veel herkenning. Daardoor ontstaat er een groepsgesprek en kan elke sessie zinvol voor alle groepsleden zijn, ook als je een keer niet jouw eigen onderwerp hebt besproken. Jij kunt er met jouw ervaringen anderen helpen, maar je kunt ook van jouw leeftijdsgenoten en uiteraard de therapeuten steun en hulp verwachten bij het doorbreken van jouw patronen. In een groep leer je van elkaar en geef je aan elkaar. De ervaring is dat dit, juist voor jongeren in groepen met leeftijdsgenoten, heel goed werkt.

De groep geeft je een mogelijkheid goede ervaringen op te doen in een groep, die je vervolgens helpen stappen te zetten in het dagelijks leven. Het is een oefenplek om nieuwe dingen uit te proberen. Soms loop je binnen de groep tegen dezelfde patronen aan als in het gewone leven. De groep is een veilige plek om hiermee aan de slag te gaan. Groepsgenoten houden elkaar een spiegel voor, dat kan confronterend maar daardoor ook heel helpend zijn. Luisteren naar en meepraten over hoe een ander met zijn problemen omgaat, kan helpen jouw eigen problemen aan te pakken. Bewezen is dat groepstherapie even goed werkt als individuele therapie en bij jongeren vaak zelfs beter.

Centrum Adolescentenpsychiatrie
(073) 658 6651
www.reiniervanarkel.nl
www.adolescentenpsychiatrie.nl

Reinier van Rijkel

“De groep is voor mij een veilige plek geworden. Soms vertel ik er dingen die ik zelfs niet met vriendinnen durf te bespreken.”
(Sanne, 23 jaar)

Wat is Affectfobietherapie?

Affectfobietherapie (AFT) is een vorm van psychodynamische psychotherapie. Doel van deze therapie is dat je je bewust wordt van patronen die eerder in je leven misschien helpend waren, maar die je nu in de weg zitten. Ook ga je op zoek naar andere, betere keuzes voor deze patronen.

Patronen en klachten

AFT is gebaseerd op de gedachte dat klachten (bijvoorbeeld vermijding, angst, depressie, dwang, middelenmisbruik, te veel gamen, jezelf altijd wegcijferen, perfectionisme, etc.) kunnen ontstaan door het vermijden van bepaalde gevoelens en verlangens. Denk aan grenzen voelen en aangeven, gezonde boosheid uiten, verbondenheid en intimiteit aangaan, positief over jezelf denken, pijn en verdriet durven voelen. Je durft bepaalde gevoelens en verlangens niet te voelen en te uiten, bijvoorbeeld uit angst of schaamte. Of omdat je geleerd hebt dat het ‘foute’ emoties zijn en je deze gevoelens niet mag laten zien.

Je kunt bijvoorbeeld bang zijn boosheid te laten zien uit angst daardoor mensen te verliezen. Of je laat je nooit echt kennen in contacten uit angst afgewezen te worden. Of je stopt je verdriet weg, uit schaamte voor wat je voelt. Je lost het dan voor de korte termijn op door je bijvoorbeeld aan te gaan passen of je terug te trekken. Of je stopt je verdriet juist weg onder boos gedrag, om zo het verdriet niet te hoeven voelen. Maar op de lange termijn bezorgen deze patronen je meer klachten dan dat ze helpen. De manier waarop gevoelens weg worden gehouden noemen we afweer of overlevingsstrategieën. In AFT leer je deze afweer te herkennen en te veranderen. Je wordt je bewust van hoe jij belangrijke gevoelens vermijdt en je gaat leren deze gevoelens weer serieus te nemen en te uiten. Hierdoor kunnen jouw klachten minder worden of verdwijnen. Vooral bij mensen met vermijdende of afhankelijke persoonlijkheidsproblemen, die emoties uit de weg gaan, en daardoor vaak somber of angstig zijn geworden, werkt Affectfobietherapie goed.

Hoe ziet de therapie eruit?

Voorafgaand aan de groep heb je voorbereidende gesprekken met een groepspsychotherapeut. Samen breng je scherp in kaart wat de kern is van jouw problematiek. Welke gevoelens / behoeftes / verlangens ben je gaan vermijden? Wat is het dat jou daarin remt en welke klachten geeft jou dit? Hoe zou jij je leven graag invulling willen geven? We bespreken ook wat de invloed is van belangrijke mensen en gebeurtenissen in jouw leven. We doen dat aan de hand van een ‘persoonsdriehoek’ en een ‘conflict-driehoek’. Deze driehoeken maken meer helder waar jouw problemen vandaan komen en hoe je hieraan kunt werken. Samen met de groepstherapeut bepaal je het behandelgoal waaraan je gaat werken en maak je een motto.

Deze groep komt circa 16 keer bij elkaar. Met ongeveer acht deelnemers en twee therapeuten kom je één keer per week anderhalf uur voor de groepstherapie. In de therapie ligt de nadruk op het hier-en-nu: waar loop je nu tegenaan, welke last ervaar je nu van dingen die er mogelijk in het verleden zijn gebeurd?

“Groepstherapie leek me altijd zo’n softe toestand, zoals je wel eens op TV ziet. Maar het zijn eigenlijk leuke mensen in de groep. We zijn serieus met elkaar bezig, maar er wordt gelukkig ook wel veel gelachen.” (Dennis, 19 jaar)

“Ik zag best wel tegen de groepstherapie op. Ik heb me juist altijd rot en buitengesloten gevoeld in groepen. In het begin was ik heel stil, maar ik durf nu steeds vaker iets te zeggen. Voor het eerst heb ik het gevoel dat ik er ook bij hoor.”
(Luuk, 21 jaar)

De eerste keer vertelt iedereen over de behandelfocus waaraan hij of zij gaat werken en deelt iedereen zijn of haar motto. Tijdens de bijeenkomsten daarna praten de groepsleden over belangrijke onderwerpen in hun leven met elkaar, onder begeleiding van de therapeuten. Van de groepsdeelnemers verwachten we dat ze in de groep bespreken wat hen op dat moment bezighoudt. Dat kan gaan over gebeurtenissen, gedachten, gevoelens. De therapeuten bepalen niet waarover gesproken wordt, de inbreng komt van de groepsleden zelf. Er wordt wel steeds gezocht naar de samenhang met ieders behandelgoal.

De therapeuten scheppen de voorwaarden voor een goed verloop van de therapie. Zij zorgen voor een sfeer waarin groepsleden zich veilig voelen en zich durven te uiten. Bij groepstherapie bepalen de groepsleden de inbreng, maar de therapeuten zullen er mede voor zorgen dat iedereen voldoende aan bod komt. De therapeuten maken met de deelnemers afspraken over de omgang met elkaar tijdens de therapie. Het is bijvoorbeeld van belang dat de groepsleden elkaar respecteren en elkaar laten uitpraten. Wat er in de groep wordt besproken mag nooit buiten de groep gedeeld worden. Halverwege de behandelcyclus en in de laatste bijeenkomst bespreken we samen hoe het gaat aan de hand van ieders motto.

Voor wie is de AFT groepspsychotherapie?

Voor jongeren van 17 tot 24 jaar

- die moeite hebben met stilstaan bij hun behoeften en met het uiten van hun gevoelens en daardoor bijvoorbeeld vastlopen in sociale contacten, of angst- of somberheidsgevoelens ontwikkelen;
- die zich willen ontwikkelen naar volwassenheid: minder afhankelijk zijn van ouders, zelfstandiger worden, gezonde relaties en vriendschappen opbouwen, stappen zetten op gebied van studie, werk en vrijetijdsbesteding;
- die bereid en in staat zijn over zichzelf na te denken en hierover te delen in de groep. Zij zijn gemotiveerd en in staat actief deel te nemen aan deze veranderingsgerichte psychotherapiegroep.

Aanmelding

Na de intake en onderzoeksfase kan groepspsychotherapie aan jou worden geadviseerd. Sommige groepsdeelnemers worden na een periode van individuele (psycho)therapie aangemeld voor groepspsychotherapie door hun behandelaar. Deze groepspsychotherapie maakt deel uit van het programma-aanbod van het centrum Adolescentenpsychiatrie.

