



Reinier van Rijkel

**AFT is een deeltijd-
behandeling voor
jongeren met
vermijdende
persoonlijke-
problematiek.
In deze intensieve
groepstherapie ga
je belemmerende
patronen onderzoeken
en doorbreken.**

Affectfobietherapie (AFT) Deeltijdbehandeling

CENTRUM ADOLESCENTENPSYCHIATRIE

Wat is deeltijdbehandeling?

Deeltijdbehandeling is een intensieve vorm van therapie, waarin je in groepsverband werkt aan de problemen waarvoor je hulp hebt gezocht. Deeltijdbehandeling kan een goede therapievorm zijn als ambulante therapie onvoldoende helpt jouw problemen te doorbreken. Meestal ben je behoorlijk vastgelopen op verschillende levensgebieden. Het lukt je niet meer bijvoorbeeld studie / werk en sociale contacten op een bevredigende manier vorm te geven. Bepaalde persoonlijkheidstrekken zijn dan waarschijnlijk zo sterk geworden dat je jouw patronen niet meer gemakkelijk kunt doorbreken.. We spreken dan van persoonlijkheidsproblematiek. Juist omdat je nog jong bent is hier, door middel van een intensieve therapie, nog veel in te veranderen. Deeltijdtherapie is dan een goede behandelvorm.

*"Ik moest kiezen: deeltijdbehandeling of een jaar Amerika.
't Klinkt raar, maar ik ben echt blij dat ik voor deeltijdbehandeling heb gekozen, heb hier meer geleerd dan in welke reis ook!"
(Jochem, 23 jaar)*

Deeltijdbehandeling vindt plaats in een groep van maximaal negen personen. De behandeling is in en met een groep, maar iedereen werkt wel aan zijn of haar eigen problemen en doelen. Deze worden beschreven in een persoonlijk behandelplan.

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

Reinier van Rijkel

Dit behandelplan vormt de rode draad tijdens de deeltijdbehandeling en wordt regelmatig geëvalueerd.

In een groep kun je veel van en met elkaar leren, juist als je een lange tijd zo intensief met elkaar optrekt. Vaak loop je binnen de groep tegen dezelfde patronen aan als in het gewone leven. Groepsleden houden elkaar een spiegel voor, dat kan confronterend maar daardoor ook heel helpend zijn. Daarnaast zul je merken dat je veel begrip en steun kunt ervaren van de leeftijdsgenoten in de groep. De groep kan een veilige plek worden waar je ander gedrag kunt gaan uitproberen. Omdat je in deeltijdbehandeling niet alleen praat, maar ook dingen doet en ervaart, leer je jezelf steeds beter kennen.

Het Centrum voor Adolescentenpsychiatrie heeft twee vormen van deeltijdbehandeling: Affectfobietherapie (AFT) en Mentalisation Based Treatment (MBT). Deze folder gaat over AFT.

“Ik leer hier echt contact te maken met mensen en dat is zó'n goed gevoel. In plaats van af te wachten welke verwachtingen mensen van mij hebben en te kijken hoe ik daaraan kan voldoen (of juist hoe ik daar nooit aan voldoe), leer ik kijken vanuit wat ik wil, waar ik behoefte aan heb.”
(Anne, 19 jaar)

Wat is Affectfobietherapie (AFT)?

Doel van AFT is dat je je bewust wordt van de 'patronen' die vroeger misschien helpend waren, maar die je nu in de weg zitten. Ook ga je op zoek naar betere alternatieven voor deze patronen.

Patronen en klachten

AFT is gebaseerd op de gedachte dat klachten (b.v. vermijding, angst, depressie, dwang, middelenmisbruik, te veel gamen, jezelf altijd wegcijferen, perfectionisme, etc.) 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 deze 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 je verdriet toe te laten, uit

angst overspoeld te worden door je gevoelens. Of je laat je nooit echt kennen in contacten uit angst afgewezen te worden. Of je durft jouw boosheid niet te laten zien, uit angst daarmee mensen te verliezen. Je lost het dan voor de korte termijn op door je bijvoorbeeld aan te gaan passen of je terug te trekken. 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. In AFT leer je deze afweer te herkennen en te veranderen. Je wordt je bewust van hoe jij belangrijke gevoelens vermijdt en je gaat stap voor stap 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 persoonlijkheidsproblematiek, die emotionele confrontaties uit de weg gaan, blijkt Affectfobietherapie goed te werken.

Hoe ziet de therapie er uit?

De behandelduur is acht maanden. Je volgt drie dagen per week een therapieprogramma met een vaste groep. Daarnaast ben je minimaal één dag per week bezig met het geleidelijk aan weer oppakken van studie, werk en/of andere activiteiten die jou kunnen helpen bij je verdere ontwikkeling, ook na de deeltijdbehandeling. Het behandelprogramma bestaat uit groepspsychotherapie, creatieve therapie, psychomotorische therapie en sociotherapie. Er is een vast team van therapeuten verbonden aan de groep.

In de beginfase van de behandeling is tijd nodig om kennis te maken, een plek te vinden in de groep en een indruk te krijgen van wat deeltijdbehandeling is. Ook wordt in die periode duidelijk aan welke problemen je wilt werken en stellen we samen een behandelplan op.

Hoe actiever je deelneemt aan de therapie, hoe meer effect de behandeling voor jou zal hebben. We vinden het contact met je ouders/verzorgers belangrijk. We willen daarom graag met hen kennismaken en vaak maakt systeemtherapie deel uit van de therapie. Zo nodig vinden er contacten met een psychiater plaats.

Bij deeltijdbehandeling gelden een aantal 'huisregels'. Deze gaan over o.a. aanwezigheid, privacy, gebruik van ruimtes en materialen, gebruik van alcohol en drugs etc. Dit wordt voor de aanvang van de behandeling met je besproken.

Voor wie is de AFT-deeltijdbehandeling?

- Voor jongeren van 18 tot 24 jaar die stilstaan in hun gezonde ontwikkeling en daardoor op meerdere levensgebieden (school, werk, sociale contacten) vastlopen;
- bij wie sprake is van moeilijk veranderbare patronen van denken-voelen-doen en met ambulante therapie lukt het onvoldoende daar verandering in te brengen;
- die gemotiveerd zijn deze patronen te onderzoeken en te doorbreken en, met hulp van de groep, nieuwe stappen te gaan zetten: cliënten zijn gemotiveerd en in staat actief deel te nemen aan deze veranderingsgerichte psychotherapiegroep.
- die bereid zijn en in staat zijn over zichzelf na te denken en hierover te delen in de groep.
- Meestal is er sprake van een vermijdende of afhankelijke persoonlijkheidsstoornis, met daarnaast vaak klachten als depressie en angst.

“Het lukte me steeds net om nog door te gaan. Niemand wist hoe ellendig ik mij van binnen voelde. Toen ik stage liep stortte ik echt in, het ging niet meer. Na een paar maanden ben ik gestart in deeltijdbehandeling. Ik ontdekte dat ik niet de enige was met problemen. Het werken in een groep was voor mij een steun en nu kan ik weer verder.” (Karima, 20 jaar)

Aanmelding

Als deeltijdbehandeling je aanspreekt, kun je de mogelijkheid van deelname bespreken met je ambulante behandelaar. Als je die niet hebt, kan jouw huisarts je verwijzen. Je krijgt een uitnodiging voor een intakegesprek met een groepsbehandelaar van de deeltijdbehandeling. In dit gesprek wordt bekeken of deeltijdbehandeling op dit moment een geschikte behandelvorm voor jou is, voor welke groep je in aanmerking komt en aan welke doelen je kunt gaan werken. Het is altijd mogelijk je ambulante behandelaar te vragen eerst een vrijblijvend informatief gesprek te regelen over deeltijdbehandeling voordat je besluit je aan te melden.

“Ik heb de deeltijdbehandeling ervaren als een plek waar ik me veilig heb gevoeld en veel steun heb ontvangen. Ik ben gegroeid en heb zoveel geleerd maar het belangrijkste van alles is dat ik mezelf ben gaan leren kennen. Hierdoor denk ik dat ik in moeilijke situaties beter op mezelf terug kan vallen en de steun bij mezelf kan vinden. Ik heb hier veel geleerd, maar ik denk dat het terugkrijgen van mijn zelfvertrouwen en zelfwaardering het belangrijkste punt is.” (Noah, 22 jaar)

