



## Informatie voor patiënten

### Altrecht Persoonlijkheidsstoornissen

# Affect Fobie Therapie (AFT)

## Voor wie is AFT behandeling?

Affect Fobie Therapie (AFT) biedt specialistische behandeling voor patiënten met een persoonlijkheidsstoornis van het cluster C. Het gaat dan om vermijdende, afhankelijke en obsessief-compulsieve persoonlijkheidsstoornissen. Angst en vermijding, geremdheid, sociale angst en een negatief zelfbeeld staan op de voorgrond.

Patiënten die kunnen profiteren van AFT-behandeling zijn bereid en in staat een groepsbehandeling te volgen en kunnen over zichzelf reflecteren. Ook hebben zij de wens iets te leren in het contact met anderen en met zichzelf. Patiënten hebben eerder ambulante behandeling gehad met onvoldoende resultaat.

Een behandeling binnen Affect Fobie Therapie kan voor u geschikt zijn als u zich herkent in de volgende beschrijvingen:

- U bent tussen de 20 en 60 jaar oud.
- U hebt al langere tijd last van psychische klachten zoals somberheid, angst en een lage zelfwaardering. Van daaruit vermijdt u contacten met anderen, werk of studie en trekt u zich terug. Het kan ook zijn dat u juist actief met werken, zorgen of andere zaken bezig bent, maar dat dit ten koste gaat van uzelf.
- Uw klachten keren steeds terug. Er zijn tijden dat het goed lijkt te gaan. Maar daarna komen onvermijdelijk perioden met ernstige problemen. Het kan zijn dat u vereenzaamt of steeds in dezelfde patronen terecht komt met anderen.
- U hebt minder voldoening in uw leven dan gezien de omstandigheden mogelijk zou zijn. U hebt het vermoeden dat iets binnen uzelf daarmee te maken heeft.
- U zou dit wel anders willen, u hebt dit ook wel geprobeerd. Alleen of met hulp van mensen in uw omgeving. U hebt al één of meer ambulante behandelingen gehad, maar dit had onvoldoende resultaat.
- U bent bereid en in staat om in samenwerking met een groep uw eigen patronen en de invloed hiervan op het contact met anderen in uw omgeving te onderzoeken.
- U overweegt een intensievere groepsbehandeling die gericht is op het doorbreken van deze hardnekkige patronen.

## Voor wie niet?

Affect Fobie Therapie is niet geschikt voor patiënten

- die zich in een crisissituatie bevinden;
- bij wie psychiatrische stoornissen op de voorgrond staan;
- waarbij kenmerken van een persoonlijkheidsstoornis uit cluster A of B op de voorgrond staan;
- met verslavingen of ernstige problemen met impulscontrole.

## Hoe ziet het behandelmodel eruit?

Het behandelaanbod is gestoeld op het Affectfobiemodel van Leigh McCullough. Deze psychotherapie is gericht op de geleidelijke vermindering van angst voor emoties en het leren reguleren en integreren hiervan. Het model gaat er van uit dat klachten het gevolg zijn van een intern conflict tussen zich opdringende activerende gevoelens en verlangens enerzijds en remmende gevoelens (angst, schaamte, schuld) anderzijds. Dit wordt de affectfobie genoemd. De afweerpatronen helpen om dit conflict niet te voelen, maar kunnen tegelijkertijd klachten veroorzaken, waarvoor de patiënt in behandeling komt. In een voorbeeld uit de praktijk kan dat er als volgt uitzien: Een patiënt wordt innerlijk boos als hij onterecht kritisch wordt aangesproken, maar deze boosheid roept angst op voor afwijzing. Als gevolg van deze angst trekt de patiënt zich bij kritiek snel terug, vermijdt contact en verzandt in negatief denken en somberheid.

Het zichtbaar maken van dit interne conflict en stapsgewijs contact krijgen met de afgeweerde gevoelens (in het voorbeeld de boosheid) staat centraal in de benadering. Dit proces verloopt via het leren herkennen van de afweer (somber terugtrekken, vermijden en piekeren) en deze stap voor stap loslaten (contact houden en adequaat reageren op de kritiek). Het doel is uiteindelijk te komen tot een balans tussen de zorg voor eigen behoeften en gevoelens en behoud van het contact met anderen. Deze nieuwe balans vertaalt zich in toename van welzijn en verbetering van het sociale en maatschappelijke functioneren.

## Ambulant, deeltijd en klinisch

Het aanbod van AFT binnen de Zorgeenheid Persoonlijkheidsstoornissen omvat drie behandelvormen:

- Ambulante behandeling: Groepspsychotherapie, 2 maal per week, gedurende 8 maanden
- Deeltijdbehandeling: 1 daagse AFT, 1 dag per week, gedurende 8 maanden
- Klinisch: Kortdurende Klinische Psychotherapie (KKP), gedurende 4 maanden

Meer informatie kunt u vinden op onze website: [www.altrecht.nl](http://www.altrecht.nl) bij de zorgeenheid Persoonlijkheidsstoornissen.

In alle gevallen wordt de naaste omgeving bij de behandeling betrokken.