

De AFT (affectfobie therapie) groep is opgezet voor mensen die zich geremd voelen in het beleven van hun gevoelens. Dit zijn allerlei (activerende) gevoelens, zoals blijdschap, boosheid of trots. Soms zijn deze gevoelens spannend of eng. Angst hebben voor activerende gevoelens, en deze gevoelens willen vermijden, noemen we een affectfobie.

Wat is het doel van de groep?

Mensen te helpen hun angst voor bepaalde emoties te overwinnen. Veel psychische problemen ontstaan doordat iemand emoties zoals boosheid, verdriet of kwetsbaarheid onderdrukt. In deze therapie leer je emoties herkennen, toelaten en op een gezonde manier uiten, zodat je beter met jezelf en anderen om kunt gaan.

Waarom in groepsverband?

Het delen van ervaringen met en vinden van herkenning binnen de groep kan een positieve invloed hebben. Daarnaast biedt het de mogelijkheid om ervaringen onderling uit te wisselen en van elkaar te kunnen leren. De groep bestaat uit maximaal 6 tot 9 deelnemers.

AFT-groep

Hoe ziet de groepstherapie eruit?

Een fobie behandel je door stap voor stap te oefenen met waar je bang voor bent. Bij affectfobie betekent dat: leren voelen wat je nu nog vermijdt. In 2-3 individuele voorgesprekken met de therapeuten kijken we wat jouw kernconflict is: welke patronen hangen samen met jouw klachten? Welke gevoelens vermijdt je, welke houden je tegen, hoe is dit ontstaan en welke rol speelt dit in contact met anderen? De groepstherapie is gericht op het het leren loslaten van de afweer en toelaten van activerende gevoelens. In de groep ligt de focus op het hier en nu en werken we met de concrete ervaringen van de groepsleden. Centraal staat hierin wat je beleeft in relatie tot de groepsleden en de groepstherapeuten en hoe dit raakt aan jouw kernconflict.

Praktische informatie

- Voorafgaand vinden er twee indicatiegesprekken plaats
- Wekelijkse bijeenkomsten gedurende 12 maanden bestaande uit een groepstherapie gesprek van 1,5 uur en een oefengroep van 45 minuten; totaal 2.5 uur met een pauze (15 minuten)
- Aanmelden via je (regie)behandelaar

Wat verwachten we van jou?

De groep is geschikt voor mensen die bekend zijn met een angst- of stemmingsstoornis en/of persoonlijkheidsproblematiek.

Het kortdurende karakter van de groepstherapie vergt van deelnemers dat zij beschikken over voldoende emotionele draagkracht en in staat zijn de groepsafspraken, waaronder aanwezigheid, na te komen.

Verder is belangrijk dat je:

- in staat bent over jezelf na te denken en bereid bent pijnlijke gevoelens aan te gaan;
- gemotiveerd bent om met jezelf aan de slag te gaan in een groepsbehandeling;
- wil uitzoeken wat jouw gevoelens je vertellen en hoe je dit serieus kunt nemen.