

Informatie Affectfobietherapie (AFT) in de groep

Affectfobie

In affectfobietherapie staan gevoelens centraal. Gevoelens geven kleur aan ons leven en helpen leidraad te geven in keuzes, maar bepalen ook hoe je je in het contact met anderen opstelt. Bijvoorbeeld grenzen stellen als je iets niet prettig vindt of je behoefte uitspreken. Er kan ook sprake zijn van een angst voor bepaalde gevoelens. Dit noemen we een affectfobie. De opvoeding die je hebt gehad en eventuele vervelende ervaringen in jouw jeugd en latere leven kunnen er dan voor zorgen dat bepaalde gevoelens er niet mogen zijn of dat je aangeleerd hebt dat emoties er niet mogen zijn. Wanneer deze gevoelens opkomen worden ze geremd en onderdrukt door angst, schuldgevoel of schaamte. Het wegdrücken van deze gevoelens en het niet durven voelen leidt vaak tot allerlei klachten, zoals depressie, angst- en panieklachten, maar ook lichamelijke (spannings)klachten of het uit de weg gaan van conflicten en contacten met anderen. Dit kan een negatieve invloed hebben op hoe je kijkt naar jezelf en anderen en hoe je functioneert in vriendschappen, relaties, of op het werk.

Affectfobietherapie kan dan helpen om de angst voor gevoelens te verminderen en daarmee ook de klachten aan te pakken. Je leert anders kijken naar jezelf en anderen en leert emoties toe te laten en ermee om te gaan. Zowel een individuele AFT behandeling als een AFT behandeling in de groep is een bewezen effectieve therapie blijkt uit verschillende studies.

Wanneer is AFT niet geschikt?

Affectfobietherapie is niet geschikt als je totaal aan de grond zit, je geen (vrijwilligers)werk verricht en er niemand is bij wie je steun kunt zoeken. De behandeling past ook niet als je verslaafd bent of regelmatig ernstig in de war.

De AFT-groep

De groep bestaat uit minimaal zes en maximaal acht deelnemers; mannen en vrouwen tussen de 25 en 50 jaar. De groep is open. Dit betekent dat er op verschillende momenten deelnemers kunnen in- en uitstromen. Doorgaans duurt deelname aan de groep ongeveer 1 ½ jaar.

Voor wie is de groep geschikt?

Groepspsychotherapie is geschikt voor mannen en vrouwen die terugkerende problemen ervaren in werk, studie, relaties en bij zichzelf. De problemen kunnen zich voordoen in klachten als angsten, somberheid en depressie, eenzaamheid, onzekerheid, relatieproblemen en werkproblemen. Groepstherapie biedt in vergelijking met individuele therapie meer mogelijkheden om in relatie met andere mensen in een veilige omgeving te experimenteren.

Wat verwachten wij van je?

Van de deelnemers verwachten wij dat zij zo openhartig mogelijk vertellen wat ze ervaren en wat hen bezighoudt. Dat is in het begin soms moeilijk, omdat je nog niet vertrouwd bent met de groep. Later zul je merken dat dit gemakkelijker wordt. De groepsleden praten over dingen die ze hebben meegemaakt of wat ze op dit moment in de groep denken of voelen.

Veel van de problemen in het dagelijks leven zullen zich ook voordoen in de groep. In de groep kun je, samen met de groepspsychotherapeuten en de groepsleden stilstaan bij jouw gedachten en gevoelens om te begrijpen wat het voor je betekent en wat je ermee kunt gaan doen. Van jou verwachten wij verder:

- dat je de privacy van groepsleden waarborgt door nooit buiten de groep over groepsleden te praten
- dat je zorgt dat je aanwezig bent (vakanties en ziekte daargelaten)
- dat je eigen vakanties ruim van tevoren meldt
- dat je buiten de groep geen contact hebt met groepsleden en dat je dit meldt als zich dat wel heeft voorgedaan (om subgroepen te voorkomen)

Wat doet een groepstherapeut?

Een groepstherapeut is gespecialiseerd in het begeleiden van groepen en zal de deelnemers stimuleren om op elkaar te reageren

Praktische informatie

Wanneer en waar?

De AFT groep is een doorlopende groep die wekelijks plaatsvindt. Tijdens vakanties en op feestdagen is er geen groep. Het tijdstip is van 16.00 uur tot 17.30 uur. De groep wordt gegeven op de praktijk van Salvatore Vitale in het Gezondheidscentrum aan de Roodenburgerstraat 1A te Leiden.

Kosten?

De behandeling wordt vergoed door de zorgverzekeraar als een van de groepstherapeuten een contract heeft met jouw zorgverzekeraar. Per maand ontvang je van de zorgverzekeraar een overzicht van de sessies en de gemaakte zorgkosten. Wel geldt dat het eigenrisico per kalenderjaar zal worden ingehouden door jouw zorgverzekeraar.

Vragen en aanmelden?

De groep wordt gegeven door Salvatore Vitale, klinisch psycholoog-psychotherapeut en specialistisch groepstherapeut NVGP en door Jorinde Kloek, gz-psycholoog en psychotherapeut. Beiden werkzaam in de vrijgevestigde praktijk in Leiden, opgeleid als AFT-therapeut en ervaren in het begeleiden van groepen.

Na aanmelding per mail of telefonisch zal een van de therapeuten een intake met je starten. Na de intake wordt in overleg bepaald of de groep een geschikte behandeling is. Indien dit niet het geval is krijg je een advies voor een passende behandeling.

Voor informatie of aanmelding kan er contact worden opgenomen met de therapeuten van de groep:

Salvatore Vitale, per mail: praktijk@salvatorevitale.nl of telefonisch: 06-28397367

Jorinde Kloek, per mail: jkloek@psychotherapieleiden.nl of telefonisch: 06-51610361