

**Affect Fobie Therapie (AFT)**

***Integratieve behandeling van angst, depressie en persoonlijkheidsstoornissen***

Gevoelens geven energie en kleur aan ons leven, helpen om (de juiste) keuzes te maken, dicht bij anderen te zijn en grenzen te stellen als dat nodig is. Gevoelens kunnen ook beangstigend zijn, dan kunnen we een zogenoemde emotie- of affectfobie ontwikkelen. We trekken ons terug, vervreemden van anderen, durven niet meer kwetsbaar te zijn en missen plezier in ons leven. Doordat we onze gevoelens hebben weggestopt, verdwijnt ook onze spontaniteit en kunnen we last krijgen van spanning, onrust, een moe en uitgeput gevoel en vage lichamelijke klachten. We worden ontevreden over ons werk of onze relaties en durven ons daarin niet te laten gelden. In zulke gevallen kan een therapie die focust op de angst voor gevoelens behulpzaam zijn. Affect Fobie Therapie (AFT) heeft als doel vermijding te doorbreken, angst voor gevoelens te overwinnen en activerende gevoelens te kunnen ervaren en hieraan op een passende manier uiting te geven.

De AFT is een integratieve behandeling die steeds meer wordt toegepast in de ambulante en semi-ambulante GGZ. AFT valt onder de kortdurende psychodynamische psychotherapieën en is een evidence based behandeling voor patiënten met een depressieve of angststoornis en voor patiënten met een Cluster C persoonlijkheidsstoornis (vermijdende, afhankelijke of dwangmatige persoonlijkheidsstoornis). AFT wordt toegepast als basis GGZ (BGGZ) en als specialistische GGZ (SGGZ) behandeling. In AFT zijn experiëntiële en cognitief gedragstherapeutische technieken geïntegreerd. De basis van AFT is het psychodynamisch model.

McCullough, de ontwerper van AFT, vertaalde de tegenstelling tussen de gevoelens en de daarmee geassocieerde angst - in de psychoanalytische theorie aangeduid als een psychodynamisch conflict - in de gedragstherapeutische term affectfobie. De fobie is in dit geval geen angst voor iets buiten de persoon, zoals ruimtes, tunnels of spinnen, maar (onbewuste) angst voor verlangens en gevoelens in de persoon: een interne fobie. De therapeut kan deze fobie behandelen als een externe fobie met behulp van de gedragstherapeutische techniek systematische desensitisatie (exposure, responspreventie en angstregulatie).

AFT gebruikt als psychodynamisch werkmodel de conflict- en personendriehoek van Malan. De klacht wordt gezien als een manifestatie van een intern conflict tussen een gevoel of verlangen en een remmende angst. Dit conflict brengt de afweer in stelling. Doel van AFT is de afgeweerde gevoelens weer toe te laten en deze te leren hanteren. Daarnaast is AFT erop gericht het vaak negatief gekleurde zelfbeeld en het beeld van de anderen te veranderen. Dit helpt de patiënt open te staan voor eigen gevoelens en die van anderen.

AFT is gebaseerd op de aanname dat veel vormen van psychopathologie geworteld zijn in een angst voor gevoelens: een affectfobie. De vermijdende persoonlijkheidsstoornis kan bijvoorbeeld voortkomen uit een affectfobie of angst voor persoonlijk contact of voor intimiteit. AFT richt zich op de onderliggende oorzaak of de bron van de symptomen.

**Doel**
Na afloop van de cursus ben je vertrouwd met de conflict- en personendriehoek van Malan. Je kunt klachten vertalen in een innerlijk conflict en bent in staat afweermechanismes te herkennen en te bewerken. Tevens kun je de methoden van gevoelsbewerking en angstregulering hanteren. Bovendien ben je in staat om de patiënt te helpen bij de herstructurering van het zelfbeeld en het beeld van anderen.

**Doelgroep**
Gz-psycholoog BIG, Psychotherapeut BIG, Klinisch psycholoog BIG, Klinisch neuropsycholoog BIG en Psychiater

**Inhoud**
AFT heeft drie doelen:

* herstructurering van de afweer
* herstructurering van het gevoel
* herstructurering van het zelfbeeld en het beeld van de ander

AFT gebruikt als psychodynamisch werkmodel de conflict- en personendriehoek van Malan. De klacht wordt gezien als een manifestatie van een intern conflict tussen een gevoel of verlangen en een remmende angst. Dit conflict brengt de afweer in stelling. Doel van AFT is de afgeweerde gevoelens weer toe te laten en deze te leren hanteren. Daarnaast is AFT erop gericht het vaak negatief gekleurde zelfbeeld en het beeld van de anderen te veranderen. Dit helpt de patiënt open te staan voor eigen gevoelens en die van anderen.

AFT is gebaseerd op de aanname dat veel vormen van psychopathologie geworteld zijn in een angst voor gevoelens: een affectfobie. De vermijdende persoonlijkheidsstoornis kan bijvoorbeeld voortkomen uit een affectfobie of angst voor persoonlijk contact of voor intimiteit. AFT richt zich op de onderliggende oorzaak of de bron van de symptomen.

* Indicatiestelling AFT en formulering van de behandelfocus
* Herstructurering van de afweer en van het gevoel
* Ontwikkeling van het zelfbeeld, van zelfcompassie en van de ontvankelijkheid voor eigen gevoelens en behoeftes
* Ontwikkeling van een reëel beeld van anderen
* De afronding van de therapie en terugval

Na succesvolle afronding van de basiscursus kun je bij ons ook de [Affect Fobie Therapie (AFT) - Vervolgopleiding](http://www.rinogroep.nl/A2201) volgen.

**Docenten**
drs. Martine Hueting - Maj. drs. Martine Hueting is als gz-psycholoog/psychotherapeut werkzaam bij de militaire Ggz., drs. Miriam Saschowa - Miriam Saschowa is klinisch psycholoog/psychotherapeut en groepspsychotherapeut NVGP en AFT-therapeut.

**Certificaat**
Je ontvangt een certificaat indien je minimaal 90% aanwezig bent geweest en de cursus met goed gevolg hebt afgerond.

**Literatuur**
Dam, Q.D. van. Affectfobietherapie in de praktijk. Amsterdam: Hogrefe (2e druk 2020). ISBN: 9789492297013

**Meer informatie**
Kijk op www.rinogroep.nl voor meer en actuele informatie of neem contact op met de infodesk via 030 230 84 50 of infodesk@rinogroep.nl.