

De AFT behandelingen zijn voor volwassenen die zich geremd gedragen omdat ze zich angstig voelen. Moeilijke situaties, vooral in contact met anderen, worden uit de weg gegaan. Ze hebben moeite met het ervaren en uiten van gevoelens. Het kan gaan om pijnlijke gevoelens als verdriet of boosheid maar ook juist positieve gevoelens zoals zich hechten en trots zijn op zichzelf.

## Doel

- Herstel op het gebied van uw aanmeldingsklachten (symptomen)
- Opheffen van het vastgelopen zijn in uw ontwikkeling
- Deelnemen aan het sociaal en maatschappelijk leven (vrienden, wonen, opleiding, werk)

## Werkwijze

We werken volgens de methodiek van Affect Fobie Therapie (model McCullough). Dit model gaat ervan uit dat de problemen in uw leven het gevolg zijn van een intern conflict tussen uw gevoelens en verlangens enerzijds en de angst om deze gevoelens te ervaren en te uiten anderzijds. Deze angst is niet aangeboren maar heeft u ontwikkeld door levenservaringen met mensen die belangrijk waren in uw leven. De zelfbeschermingspatronen die u uzelf hebt aangeleerd helpen u om die emoties en de angst voor die emoties niet te voelen, maar veroorzaken tegelijkertijd ook uw klachten. U heeft als het ware een fobie ontwikkeld voor uw eigen gevoelens. In de behandeling gaan we op zoek naar uw specifieke patroon, we noemen dit uw kernconflict.

## Duur, frequentie en vorm

### Groep AFT 1

Deze behandeling bestaat uit twee dagen met een vast therapieprogramma bestaande uit vijf verschillende groepstherapieën.

Er is daarnaast maandelijks een individueel contact.

Tijdens de behandeling kunnen op indicatie systeemgesprekken gevoerd worden (partner, gezin van herkomst). De behandeling duurt twaalf maanden.

### Groep AFT 2

Deze behandeling bestaat uit één dagdeel bestaande uit twee verschillende groepstherapieën.

De behandeling duurt acht of twaalf maanden.

## **AFT dagklinische groepstherapie**

- AFT 1  
12 Maanden, 2 dagen in de week
- AFT 2  
8 of 12 Maanden, 1 dagdeel in de week
- Er wordt een behandelfocus gekozen dat aansluit bij uw aanmeldingsklachten en problemen
- U wordt geacht naast de therapie vier dagdelen (vrijwilligers)werk of studie te hebben
- Wetenschappelijk bewezen effectief
- Mogelijkheid tot systeemgesprekken met partner of gezin van herkomst

Telefoonnummer secretariaat 075 650 24 40