

Affectfobietherapie (AFT)
helpt adolescenten
hun gevoelens weer
te omarmen

Bang voor je eigen gevoelens

Iedereen heeft wel een fobie. De een is bang voor spinnen, de ander heeft hoogtevrees en nog weer een ander heeft Paraskevidekatriafobie (angst voor vrijdag de dertiende; het bestaat). Maar wist je ook dat je een affectfobie kunt hebben? Een fobie voor gevoelens of belevingen in jezelf? Dat er dingen in het leven zijn gebeurd, waardoor bepaalde gevoelens angst oproepen? Jazeker, en daar bestaat ook een therapie voor: Affectfobietherapie (AFT). In Nederland is er maar één plek waar er een deeltijdbehandeling van Affectfobietherapie voor adolescenten in groepsverband is: bij het centrum adolescentenpsychiatrie (CAP) van Reinier van Arkel. Echte pioniers zijn het! Ruben van der Mijl, psychotherapeut, en Marjolijn Nijrollder, klinisch psycholoog en psychotherapeut geven uitleg.

"Als je bijvoorbeeld als kind altijd van je ouders hoort dat boosheid een slechte emotie is ("als je boos bent ga je maar boven zitten, en kom maar naar beneden als je weer vrolijk kunt doen"), dan leert dat kind dat boosheid een slechte emotie is. Het wordt gekoppeld aan iets negatiefs en het kind leert onbewust dat gevoel dan maar niet meer te laten zien of misschien niet eens meer te voelen. Om de afwijzing van zijn ouders te voorkomen is dit op dat moment een 'helpende' oplossing, maar op de lange termijn gaat dit soort patronen klachten geven. Als hetzelfde kind 15 jaar ouder is, komt hij bij ons langs en zegt hij: "ik noem mezelf eigenlijk steeds een sukkel en ik weet niet zo goed waarom", of "het lukt me nooit om mijn grenzen aan te geven" of "ik ben zo somber". Omdat het patroon onbewust is ontstaan, herkent de cliënt

vaak de fobie niet als zodanig, maar komt die met andere klachten binnen. Met Affectfobietherapie (AFT) proberen we deze fobie helder te krijgen en zoeken we naar meer helpende uitingen van het gevoel", aldus Ruben.

Conflicterende gevoelens

In AFT maken we onderscheid tussen twee groepen gevoelens: activerende en remmende gevoelens. Activerende gevoelens zijn helpend voor jezelf en voor de relatie met de ander. Remmende gevoelens maken dat je je terugtrekt en dat je niet naar de activerende gevoelens durft toe te gaan. Binnen de AFT werken we met de conflictdriehoek en persoonsdriehoek (zie afbeelding 1 en 2). De persoonsdriehoek laat zien dat de manier van omgaan met je innerlijke gevoelens en behoeften (weergegeven in de

conflictdriehoek) is ontstaan in het contact met personen in het verleden, in combinatie met eigen karaktertrekken en eventuele ingrijpende gebeurtenissen in je leven. Door deze driehoeken te tekenen, wordt het probleem visueel helder zichtbaar en kun je de verbanden zien. Goed om te vermelden is dat de therapie niet alleen verbaal is, maar dat je ook in

de gymzaal spelenderwijs werkt aan onder andere vertrouwen in jezelf en de ander, je eigen grenzen voelen en deze aangeven of juist een stukje verleggen (tijdens de PMT). En tijdens muziektherapie maken cliënten samen muziek, waarbij ze dezelfde uitdagingen tegenkomen waar ze in hun dagelijks leven ook tegenaan lopen, zoals eigen behoeftes

aanvoelen of van zich laten horen. Naast de groepsbehandelaren (Marjolijn en Ruben) bestaat het team uit een psychomotorisch therapeut, een muziektherapeut en enkele sociotherapeuten. In de sociotherapie wordt steeds de brug gelegd tussen de therapiedoelen en het dagelijks leven. Het hele team werkt samen aan herstel voor de cliënten.

>>

Conflictdriehoek

Afweer

Aanpassen, inslikken, vermijden

Remming

Angst voor conflicten en om afgewezen te worden, buiten de groep te vallen



Behoeftes / Verlangen

Voor mezelf op komen: mijn grenzen voelen en aangeven
Boos zijn als iemand over mijn grens gaat

Persoonsdriehoek

Therapie (groep en team)

Belangrijke mensen in het heden



Belangrijke mensen uit het verleden

Patronen herkennen

Nu weten we wat AFT is. Maar, wat gebeurt er dan precies in zo'n sessie? "Ter plekke kunnen cliënten oefenen in een groep met het leren herkennen en aanpakken van hun afweer. Mensen vertellen over wat ze hebben meegemaakt in de afgelopen week of eerder en wat er is gebeurd. Het is enorm belangrijk hōe iemand in de groep vertelt, want hierin worden de patronen zichtbaar. De groep herkent de patronen en ze haken bij elkaar in op de verhalen. Daarnaast houden ze elkaar ook geregeld een spiegel voor. Ze luisteren vaak beter naar hun medegroepsleden en leeftijdsgenoten dan naar ons", aldus Ruben. Marjolijn: "Vaak beginnen we met hoe cliënten naar zichzelf kijken en hoe ze denken dat groepsleden naar hen kijken. Meestal is dat bij onze doelgroep heel negatief. Het eerste doel in de therapie is het bewerken van het zelfbeeld. Als dat gelukt is, is het volgende doel om de cliënt meer zicht te laten krijgen op zijn afweer en het onderscheiden van activerende en remmende gevoelens. De derde stap is het bewerken van het gevoel en het onderscheid tussen activerende en remmende gevoelens. Wat je uiteindelijk wilt leren is een gezonde uiting geven aan die activerende gevoelens, dat is de kern van de therapie."

Voor wie is deze deeltijdbehandeling?

Marjolijn: "In de deeltijdbehandeling zitten jongeren tussen 18-24 jaar met vermijdende persoonlijkheidsproblematiek, bij wie ambulante therapie onvoldoende resultaat geeft. Ze zijn fors vastgelopen, waardoor bijvoorbeeld studie of werk niet meer lukt. Vaak is hun wereldje klein geworden. Het is wel belangrijk dat de cliënten in redelijke mate over zichzelf na kunnen denken en in ieder geval nieuwsgierig naar zichzelf moeten zijn en iets moeten willen veranderen." Ruben: "We kijken of AFT geschikt zou kunnen zijn en of de deeltijdbehandeling de juiste intensiteit is voor iemand. In grote lijnen past het bij iemand die eer-

der vermijdend, afhankelijk of controlerend is. Meer bij internaliserende problematiek. Het zijn ook cliënten bij wie eerdere behandelingen niet voldoende hebben gewerkt."

AFT kan individueel aangeboden worden, maar Marjolijn benadrukt de meerwaarde van deze therapie in de groep. Juist voor adolescenten zijn groepen heel erg passend: jongeren leren het meest van hun leeftijdsgenoten. Ze herkennen veel bij elkaar, steunen elkaar, houden elkaar een spiegel voor. De groep is, zeker in deze intensieve vorm, een soort mini-gemeenschap, waarin ze zichzelf

heel goed leren kennen en ter plekke kunt oefenen met ander gedrag. De deeltijdbehandeling heeft een bovenregionale functie. Dat geldt niet voor de ambulante groep. Binnen het CAP wordt ook een ambulante AFT-groepstherapie aangeboden, eens per week anderhalf uur groepspsychotherapie. Deze richt zich op jongeren uit de regio Den Bosch, met vergelijkbare klachten, maar waarbij de verwachting is dat ambulante groepstherapie voldoende in beweging kan zetten.

Regie over eigen leven terug

Dat klinkt allemaal mooi, maar wat vinden de cliënten zelf van deze therapie? Volgens Ruben is het echt een hele grote stap om drie dagen per week zes uur per dag in therapie te gaan. Het leven moet even (deels) op een pauze en ze zien er ook wel tegenop. Volgens Ruben is vooral de eerste fase erg wennen: "Hoe werkt het in deze groep? Het is een doorlopende groep, dus als iemand de acht maanden therapie heeft afgerond is er weer ruimte voor een nieuwe cliënt.

Cliënten geven terug dat ze zich verrassend veilig en verbonden voelen in de groep, ook mensen die juist hele negatieve ervaringen hebben gehad in groepen met leeftijdsgenoten. Vrijwel altijd ontstaat er een hechte groep doordat er zoveel met elkaar wordt gedeeld. Als ze na acht maanden afscheid nemen is dat voor zowel het vertrekkende groepslid als voor de achterblijvende groepsleden (het is een 'open' groep) intens. Er wordt veel aandacht aan besteed. Ook als therapeut bouw je een intensief contact op met de cliënten." In de groep ontstaat vaak een hele mooie dynamiek.

Een mooi verhaal is dat de huidige groep een therapeutenbingo heeft gemaakt: "Ze hadden een bingo gemaakt met allemaal standaard uitspraken die wij als therapeuten blijkbaar vaak zeggen. Toen hadden ze al halverwege de dag bingo en wij wisten helemaal niet waar het over ging. We moesten er allemaal heel hard om lachen."

En werkt het ook? Volgens Marjolijn zeker wel: "De therapie pakt voor het leeuwendeel van de mensen echt heel positief uit. Hun wereld wordt weer groter. De eindverslagen die cliënten aan het einde van hun behandeling schrijven zijn meestal heel ontroerend: hoe ze in een relatief korte tijd weer regie over hun leven hebben kunnen krijgen en met meer mildheid naar zichzelf hebben leren kijken. Afscheid nemen van een jongere met wie je als team zo intensief hebt gewerkt, voelt een beetje als een kind met vertrouwen loslaten om het zelf de wereld in te laten stappen."

AFT is ontwikkeld voor mensen met vermijdende persoonlijkheidsproblematiek, angstproblematiek en/of depressie. Het kan individueel aangeboden worden of in een groep, en meer of minder intensief. Uit alles blijkt dat AFT in groepsverband een mooie toevoeging is aan therapieland (zie ook Saschowa, 2020). Zolang er geen therapiefobie is, zeker de moeite waard om eens te bekijken voor je cliënten!

Wat is Affectfobietherapie (AFT)?

AFT is een behandeling waarin belemmerende patronen onderzocht en doorbroken worden. Het doel is dat cliënten zich bewust worden van de patronen die vroeger misschien helpend waren, maar die iemand nu in de weg zitten. Voor deze patronen worden betere alternatieven gezocht. AFT is gebaseerd op de gedachte dat klachten ontstaan door het vermijden van bepaalde gevoelens en verlangens. Je durft deze gevoelens en verlangens niet te voelen en te uiten, bijvoorbeeld uit angst of schaamte. Of omdat je geleerd hebt dat het 'foute' emoties zijn en je deze gevoelens niet mag laten zien. Je lost het dan voor de korte termijn op door je bijvoorbeeld aan te gaan passen of je terug te trekken, maar op de lange termijn bezorgen deze patronen je meer klachten dan dat ze helpen. De manier waarop gevoelens weg worden gehouden noemen we afweer. In AFT leer je deze afweer te herkennen en te veranderen. Je wordt je bewust van hoe jij belangrijke gevoelens vermijdt en je gaat stap voor stap leren deze gevoelens weer serieus te nemen en te uiten. Hierdoor kunnen de klachten minder worden of verdwijnen.

Wil je bij dit team werken kijk dan bij de vacatures van het CAP op www.reinierwerkenleert.nl

