



**Ströer Psychotherapie**

volwassenen / adolescenten / kinderen



## Groepspsychotherapie op basis van AFT

Bij Ströer Psychotherapie wordt deze groepspsychotherapie op basis van Affect Fobie Therapie (AFT) sinds mei 2018 aangeboden.

### **Voor wie**

Groepstherapie is bij uitstek geschikt voor mensen die problemen ervaren in de interactie met anderen. Of problemen ervaren ten aanzien van hun identiteit (wie ben ik?) en/of met het omgaan met emoties. Deze problemen hangen samen met interactiepatronen die vaak al in de jeugd zijn ontstaan en belemmerend zijn in het leven. Deze problemen kunnen zich zeer uiteenlopend manifesteren. Groepstherapie is een goede mogelijkheid om de achterliggende patronen te onderzoeken. Deze behandeling kan leiden tot een emotioneel vrijer leven en tot het verbeteren van de relaties met anderen.

### **Theoretische achtergrond: Affect Fobie Therapie (AFT)**

Het model van de Affect Fobie Therapie beschrijft hoe er angst kan ontstaan voor de eigen gevoelens. Mensen ervaren gevoelens zoals, gezonde boosheid, verlangen naar verbinding, blijdschap, gezond zelfgevoel, verdriet enz. Dit noemen we activerende gevoelens omdat deze je aanzetten tot handelen onder meer in contact met anderen. Deze activerende gevoelens kunnen geremd worden door bijvoorbeeld angst en schaamte, die we dan *remmende gevoelens* noemen. Er ontstaat dan een conflict tussen activerende gevoelens en remmende gevoelens – en dit ontstaat doorgaans al vroeg in iemands leven.

Het menselijk brein reageert op zo'n conflict vaak met een beperkende oplossing (afweermechanisme). Deze beperkende oplossing uit zich in gedrag, bijvoorbeeld in de vorm van vermijding, dwangmatig handelen, zichzelf verdoven met alcohol of perfectionisme. Dit kan dan weer leiden tot klachten van depressiviteit, burn-out of een negatief zelfbeeld.

Bij het begin van de groepstherapie wordt de zogenaamde *conflictdriehoek* in kaart gebracht. Deze is voor iedereen anders. In de conflictdriehoek wordt beschreven welke beperkende oplossingen iemand toepast. Tijdens de groepsessie wordt het inzetten van de beperkende oplossing en de daarbij opkomende angst herkenbaar gemaakt. Dit leidt tot minder remming en het meer kunnen ervaren en uiten van gevoelens en behoeften.

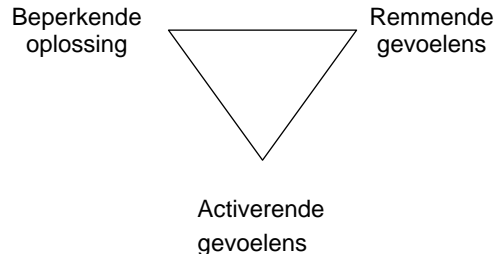


**Ströer Psychotherapie**

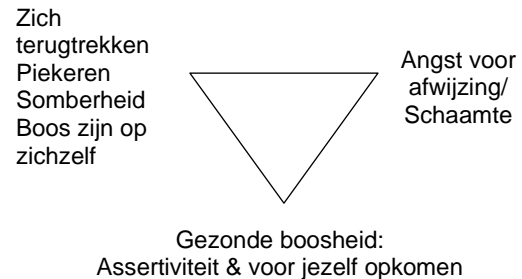
volwassenen / adolescenten / kinderen



### Conflict-driehoek



### Conflict-driehoek voorbeeld



### Op welke manier

In een groepsdynamische groepstherapie gaan de deelnemers met elkaar in gesprek op een ongestructureerde manier. Alles wat je bezig houdt kan in de groep – zo open mogelijk - worden besproken. De twee groepstherapeuten begeleiden het proces, zij letten op de voorwaarden voor een vrije uitwisseling, zoals veiligheid en duidelijkheid over tijd en ruimte. Zij hebben oog voor (soms onderliggende) emoties. Daarnaast kunnen zij door vragen de uitwisseling bevorderen.

### Praktisch

De groepspsychotherapie op basis van AFT vindt plaats op:

Weekdag	: <b>Dinsdag</b>
Tijd	: <b>18.00 tot 19.30 uur</b>
Frequentie	: <b>Wekelijks</b> - (uitgezonderd feestdagen)
Locatie	: <b>Herenweg 133, Heemstede</b>
Max. aantal deelnemers	: <b>8</b>
Therapeuten	: <b>Hermieke Kuiper en Mirthe van Ofwegen</b>

### Aanmelden\*

Per email : [aanmeldingen@stroer.nl](mailto:aanmeldingen@stroer.nl)

Na aanmelding nodigen wij je uit voor een intakegesprek waarin we samen kijken wat jouw wensen, problemen en mogelijkheden zijn en of deze groepstherapie voor jou een geschikte behandeling is.

\*Verwijsbrief: : Een verwijzing van huisarts of andere hulpverlener is noodzakelijk.