

Affectfobietherapie (AFT)

AFT is een integratieve psychodynamische psychotherapie voor de behandeling van patiënten met een depressieve stoornis of angststoornis en voor patiënten met een cluster C Persoonlijkheidsstoornis.

Achtergrond en visie

AFT is een psychodynamische psychotherapie, ontwikkeld door Leigh McCullough.

AFT is gebaseerd op het idee 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.

Inhoud van de behandeling

De AFT-therapeut stelt zich actief, stimulerend en ondersteunend op. Hij staat naast de patiënt, verheldert de afweer op tactvolle wijze en reguleert angst en andere onplezierige gevoelens. De therapeut helpt de patiënt de afgeweerde gevoelens opnieuw te beleven en op adaptieve wijze te uiten. Affectfobietherapie heeft als doel emoties weer toe te laten en te leren hanteren. Met AFT onderzoekt men samen met de therapeut hoe men in concrete situaties handelt, welke gevoelens en angsten men hierbij ervaart en welke situaties men uit de weg gaat.

Duur en setting

AFT kan gecombineerd worden met andere therapieën, zoals relatietherapie of EMDR. AFT wordt als groepsbehandeling toegepast bij klinische en dagklinische centra voor psychotherapie. De groepsbehandeling vindt ook plaats in combinatie met beeldende therapie en met beeldende en psychomotorische therapie. Daarnaast wordt AFT in een blended e-healthvorm (combinatie therapeutcontact en internettherapie) aangeboden. De duur van de behandeling ligt niet van tevoren vast. Bij AFT wordt ernaar gestreefd de therapie niet langer te laten duren dan nodig is voor de beoogde veranderingen.

Wetenschappelijke bevindingen

De effectiviteit van de kortdurende psychodynamische psychotherapie (KPD) –waartoe AFT behoort– is in een groot aantal meta-reviews aangetoond. AFT bleek werkzaam voor patiënten met een cluster C-diagnose aangetoond (Winston e.a., 1994 en Svartberg e.a., 2004). Daarnaast werd onderzoek verricht naar de effectiviteit van AFT in een blended e-healthvorm (combinatie therapeutcontact en internettherapie). In deze RCT profiteerden patiënten met een as I diagnose angststoornis of depressie van AFT (Johansson e.a., 2013).