

**AFT**

**Affect  
Fobie  
Therapie**



**Dorien Philipszoon & Anouk Turksma**  
NPI, Amsterdam

# AFT

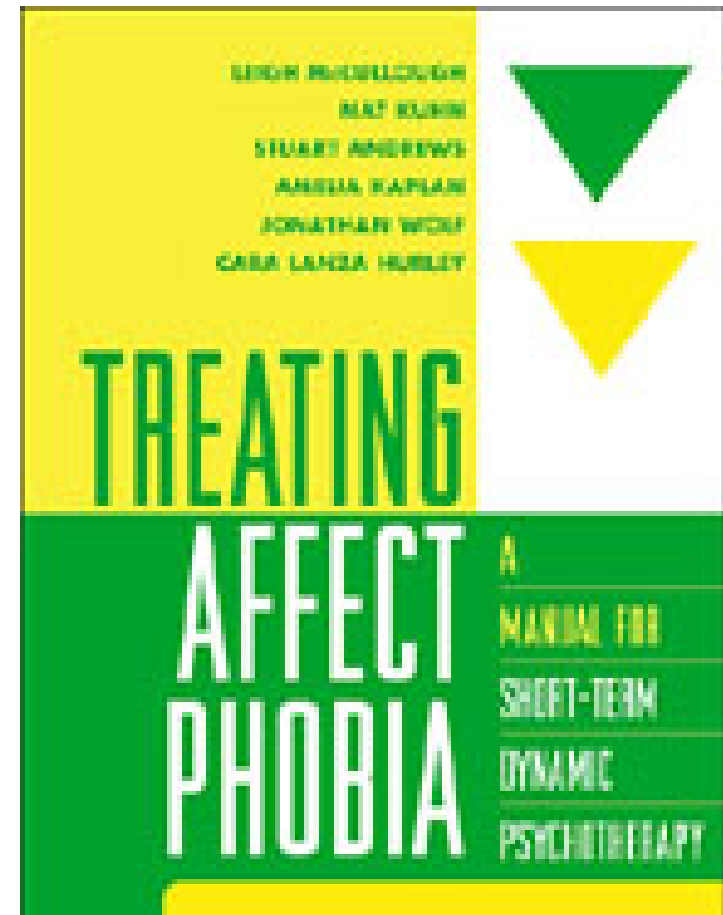


- Ontwikkeld door McCullough
- Pragmatische psychodynamische psychotherapie
- Integratie psychodynamische- en leertheorie

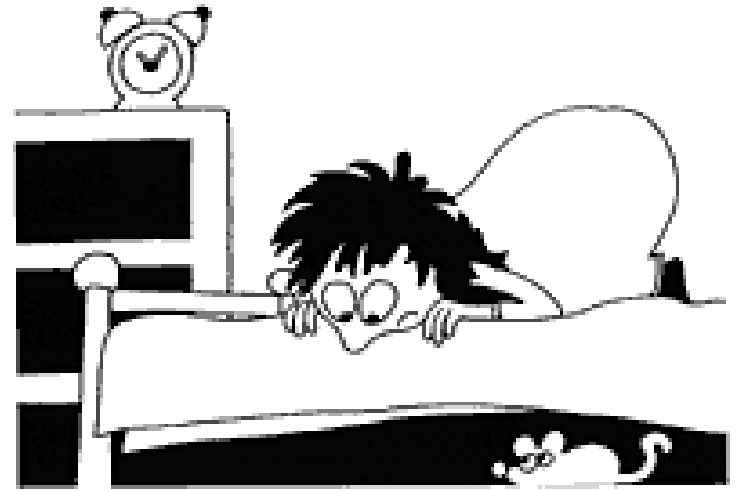
# AFT

Boek:

Treating Affect Phobia: a manual for short-term dynamic psychotherapy (2003), Mc Cullough L. et al. New York, the Guildford Press



# Kern theorie AFT



- Externe fobie

de patiënt vermijdt angstige situaties in de *buitenwereld* om angst te verminderen (*spinnen, muizen.....*)

- Interne fobie

de patiënt vermijdt *interne gevoelens* om angst te verminderen door middel van afweer.

# Inhoud

Inleiding

**Doelgroep & soorten AFT**

Onderzoek

Theorie

Behandeling

***CASUS***

***KARIN***

**Blended AFT**

# Soorten AFT

*(Blended) Ambulant individueel*

*(Dag)klinisch groepstherapie*

# (Blended) ambulant individueel



## *Indicatie:*

Gaf > 50

(meestal cluster C en depressieve- en angstklachten)

## *Contraïndicaties:*

Verslaving

Ernstige lichamelijke ziekte

Ernstige stressoren

Matige impulscontrole

Psychose

# (Dag)klinisch groepstherapie

GAF < 50

cluster C persoonlijkheidsstoornissen eventueel met cluster B trekken



# Onderzoek naar AFT (1)

## Winston (1994):

81 pt'en met PHS (cluster C/ NAO) eventueel met comorbiditeit (stemming/angststoornissen)

AFT vs “brief adaptive pt” vs wachtlijst

beide actieve therapieën effectief, ook bij 1,5 jaar follow up.

# Onderzoek naar AFT (2)



## Svartberg (2004):

50 pt'en met PHS (cluster C/ NAO) eventueel met comorbiditeit (stemming/angststoornissen)

## AFT vs CGT

Beide therapieën effectief

Bij follow up na 2 jaar: trend AFT beter dan CGT:  
“na-ijleffect” bij psychodynamische therapie.

# Onderzoek naar AFT (3)



**Johansson (2013):**

100 pt'en met depressieve – of angststoornissen

Online AFT vs online support, 10 weken

(Online AFT: 8 treatment modules & contact met therapeut, gemiddeld 9,5 min/week

Online support: online support & monitoring van symptomen)

Resultaat: AFT significant beter dan support

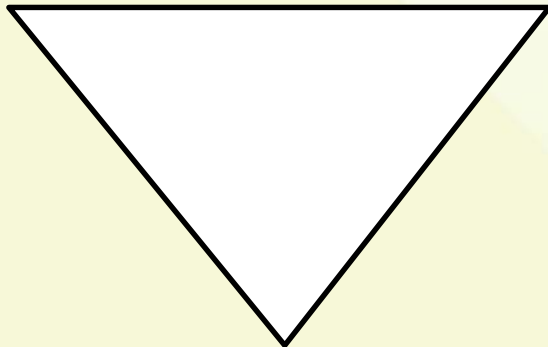
# THEORIE

## De twee driehoeken van Malan

### Conflict driehoek

Afweer(D)

Angst(A)



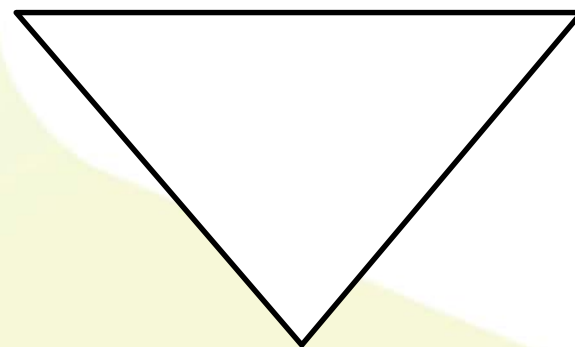
Gevoel(F)

### Personen driehoek

Therapeut(T)

Actuele

relaties(C)



Ouders(P)

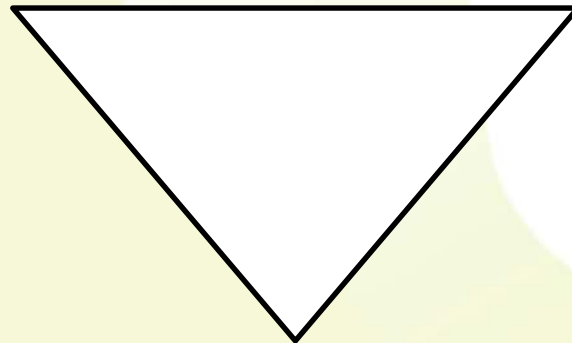
# Conflict driehoek

## Afweer(D)

Gedrag, gedachten, klachten,  
*“maladaptieve” gevoelens*

## Angst/Remming (A)

angst, schuld, schaamte,  
*“remmende” gevoelens*



## Gevoel(F)

assertiviteit, adequate boosheid, verdriet,  
vreugde, sexueel verlangen, positief zelfgevoel  
*“adaptieve” gevoelens*

# Maladaptieve gevoelens als afweer

- Herkennen van maladaptieve gevoelens is essentieel
- Let op huilerigheid, slachtoffertranen
- Begrijp het verschil tussen depressie en verdriet
- Begrijp het verschil tussen adaptieve boosheid en irritabiliteit (bv. boosheid in het verkeer)

# Casus Karin: anamnese

*(Picasso)*



- 25-jarige vrouw; HBO-opleiding Mode; 1,5 jaar fulltime werkzaam bij H&M; 1 jaar LAT-relatie.
- Sinds  $\frac{3}{4}$  jaar paniekaanvallen en huilbuien (D)
- Oorzaken mogelijk: stress op werk, erg druk met leuk sociaal leven en vriend (C).
- Wil alles goed doen, past zich aan (D) en is nooit boos (F?).

# Casus Karin: achtergronden



- enig kind, M & P (P) werkten fulltime, werd 1<sup>e</sup> 4 jaar door oma opgevoed
- 4<sup>e</sup> jaar: M ziek thuis ivm suikerziekte met regelmatig hypo's en dan verbale agressie. P. gesloten man en afwezig. Thuis werd niet over ziekte M en gevoelens gesproken. Karin paste zich aan.
- 17<sup>e</sup> jaar M gedialyseerd.
- 18<sup>e</sup> jaar huis uit.
- 21<sup>e</sup> jaar M overleden. Karin somber, korte therapie.





# Casus Karin: diagnose

Paniek aanvallen zonder vermijdingsgedrag en huilbuien na start relatie en drukke baan bij 25-jarige vrouw, die zich aanpast aan anderen en nooit boos is.

In jeugd emotioneel verwaarloosd. Op haar 21<sup>e</sup> jaar overleed moeder aan chronische ziekte, waarna zij een depressieve episode doormaakte.

DSM-IV: As I paniekstoornis zonder agorafobie

As II geen; wel cluster C trekken (vermijding, perfectionisme)

As V huidige GAF **65**

# Casus Karin: conflictdriehoek

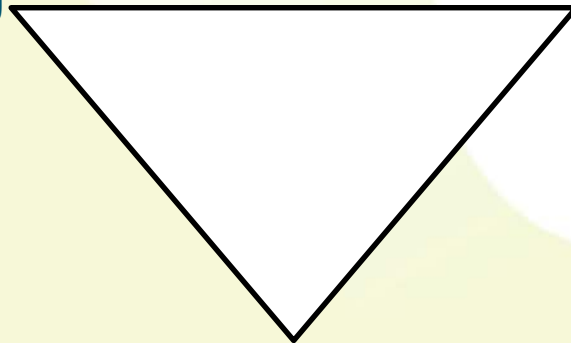


## Afweer(D)

Paniek aanvallen  
Huilbuien  
Aanpassingsgedrag

## Angst/Remming (A)

Verlating?  
Schaamte? Schuld?



## Adaptieve gevoelens(F)

assertiviteit, adequate boosheid  
rouw om M

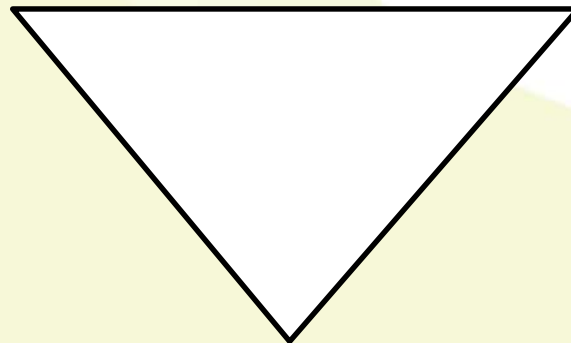
# Casus Karin: personendriehoek



“Tonen eigen gevoelens en behoeften is gevaarlijk”

Therapeut(T)

Actuele relaties(C)



Ouders(P)

# AFT doelen en werkwijze

1. Bewerken van de afweer (D)
2. Affect ervaren en uiten(F)/(A)
3. Herstructureren van mentale representaties over zelf en anderen

# Attitude AFT therapeut

- Actief, betrokken, empathisch, transparant
- Gebruikt vooral verheldering
- Streeft naar emotioneel corrigerende ervaring voor patiënt

# Casus Karin: conflictdriehoek

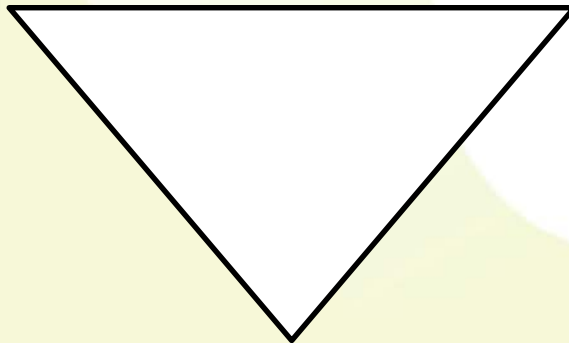


## Afweer(D)

Paniek aanvallen  
Huilbuien  
Aanpassingsgedrag

## Angst/Remming (A)

Verlating?  
Schaamte? Schuld?



## Adaptieve gevoelens(F)

assertiviteit, adequate boosheid  
rouw om M

# Casus Karin: behandeling (1)



- In 4<sup>e</sup> gesprek wordt dominante affectfobie in termen van conflict- en personendriehoek aan Karin voorgelegd.
- Karin schrikt en barst in huilen uit, wat ze stom van zichzelf vindt. Het lukt niet om over de hypothese en driehoeken te praten. T voelt zich machteloos.

# Casus Karin: behandeling (2)



- In sessies erna Karin veel huilen (D).
- T slaperig en geïrriteerd, want iedere keer als ze iets zegt gaat Karin huilen.
- Op deze manier geen ontwikkeling van therapeutisch proces & zowel Karin als T. vermijden gevoel.



# Casus Karin: behandeling (3)



- In interview bespreekt T haar eigen gevoelens (T ergert zich, wat niet hoort, kan niet meer goed reflecteren/mentaliseren en wordt slaperig en afgeleid). Daarna nadenken over wat er steeds gebeurt in de therapie.
- Na interview is T wakker tijdens sessies en kan nadenken over patronen bij Karin, namelijk:
- Bij (praten over) stress of enge dingen: huilen (D) of paniekaanval



# Casus Karin: behandeling (4)

- Onderzoeken huilen en paniekaanvallen (D): herkennen dat dit gebeurt, voors- en tegens (voor: veilig afstand houden; tegen: geen contact).
- In sessies minder huilen en paniekaanvallen stoppen (na ongeveer 15 sessies)

# Casus Karin: behandeling (5)

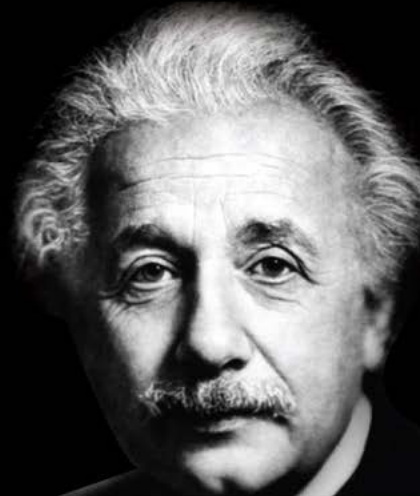
*(Picasso)*



- Hierna aandacht voor geen ruimte in durven nemen (assertiviteit, F) uit angst voor geen aandacht/verlating (A). Tijdens sessies erg verdrietig en echt huilen.
- Behandeling na 25 sessies afgesloten

# AFT BLENDED

A PERSON WHO NEVER MADE A MISTAKE  
NEVER TRIED ANYTHING NEW.  
-ALBERT EINSTEIN



Anouk Turksma



npi

Specialist in  
Persoonlijke  
problematiek

# eHealth op het NPI: een pilot



## Aandachtspunten:

Klantvriendelijkheid, zelfmanagement, draagvlak creëren bij zorgverleners, privacy waarborgen, kosteneffectiviteit,

## Inspiratie:

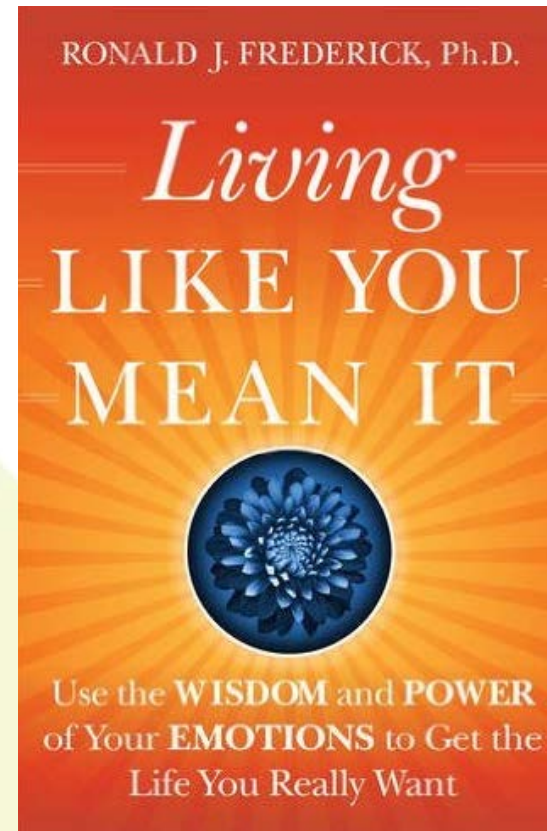
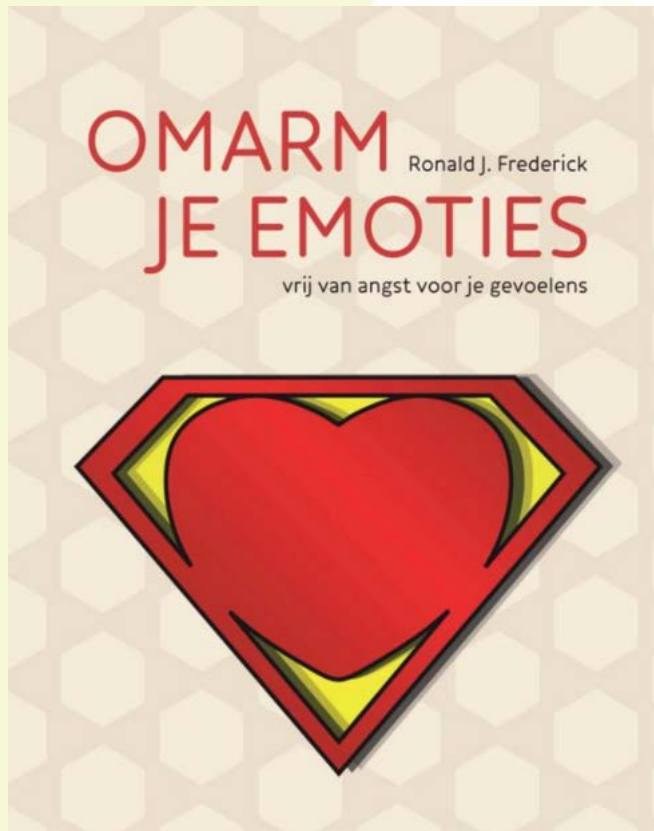
onderzoek Johansson (2013)

## Strategie:

Dromen, durven, implementeren

>>> onderzoek, begrijp, pas aan

# R.J. Frederick, zelfhulpboek



# AFT blended protocol



Wachtlijstsessies	5 x online
Behandeling	16 x online, 20 x ftf





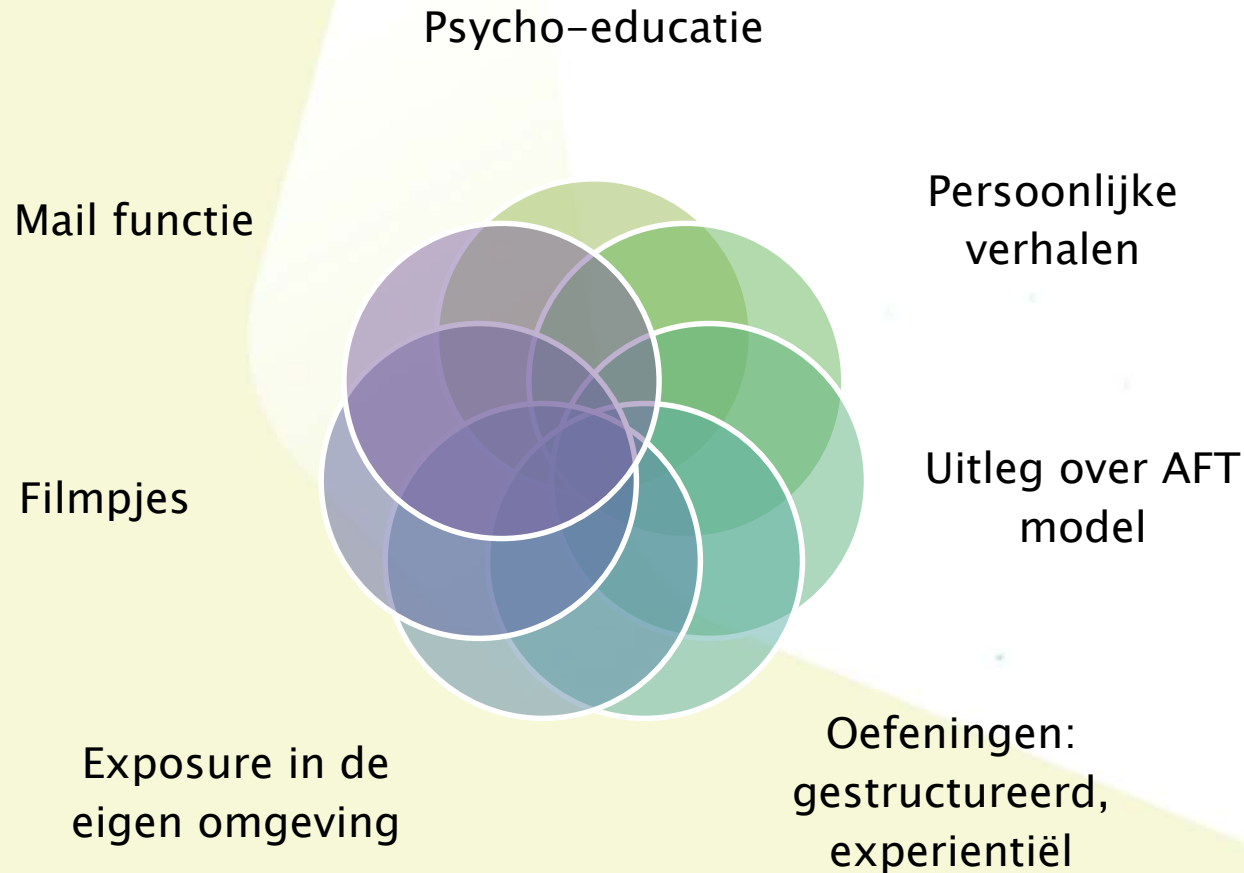
# Psychodynamisch werken bij online sessies:



- Streven naar: psychodynamisch proces aanwezig, waarbij patiënt zich tijdens sessie bewust is van eigen emoties, angsten en afweer.
- Rol therapeut: motiveren, steun en validatie, empathie, feedback, vragen beantwoorden/uitleg, psychotherapeutische interventies



# Tools AFT blended



# www.mijnnpibehandeling.nl



Browser address bar: <https://mijnnpibehandeling.nl/>

Browser tabs: Anouk Turksma (amturks) | E-mail - Anouk Turksma - Out...

Navigation: Aanbevolen websites | Galerie Webslices | Web Slice Gallery | Web Slice-galerie

Page header: zondag 15 november affectfobie Uitloggen

Anouk

Berichten (1)

Mijn gegevens

**Mijn behandelomgeving**

- Werkblad
- Postbus

**Algemene informatie**

- De behandeling
- Over het NPI
- Help
- Contact met het NPI
- Suggesties en verbeteringen

**Opdrachten beheer**

Opdrachten | Registraties | Dagboeken

Naam	Inleverdatum	
M - De voor- en nadelen van jouw afweer	15-11-2015	
M - Voor- en nadelen van afweer	15-11-2015	
M - Zelf een driehoek maken bij dagelijkse situaties	01-11-2015	
M - De emotionele reactiestijl en jouw afweerreacties	01-11-2015	
M - Ontstaan van jouw afweerreacties	25-10-2015	
M - Hoe herken je afweer?	04-10-2015	
M - Loslaten van schadelijke relaties	19-09-2015	
M - Openstaan voor anderen	05-09-2015	
M - Emoties van anderen begrijpen	05-09-2015	
M - Een goede ouder voor jezelf zijn	08-08-2015	

Bekijk alle opdrachten

**Postbus**

- M [hoi Anouk, ik heb de opdracht gemaakt, groet...](#) 10:37
- M [- hoi anouk, bedankt voor het filmpje, heb de ...](#) 1 Nov
- M [- hoi Anouk ik vond dit een moeilijke kom er ...](#) 25 Oct
- M [- Hi anouk, ja ik kan aankomende woensdag om ...](#) 8 Oct
- M [- hoi Anouk, ik heb de nieuwe sessie weer ...](#) 6 Oct

[Ga naar postbus](#)

**Mijn cliënten**

Zoek op naam...

[AFT Test](#)

[M...](#)

## Hoe word je je bewust van je afweerreacties?

Hoe doe je dat, je bewust worden van je afweerreacties? Het kan helpen om na te denken over hoe jij in emotionele tijden reageert. Zoek een rustige plek en ga gedachten terug naar een emotionele situatie in het verleden. Hoe ging je toen om met je emoties? Wat deed je? Grofweg zijn er twee gedragingen:

- Probeerde je je gevoelens er te laten zijn en deze te uiten? Dan is er waarschijnlijk geen sprake van afweerreacties.
- Verzette je je tegen het gevoel? Trok je je terug van deze gevoelens? Dat zijn signalen voor een afweerreactie. Op welke manieren deed je dat? Welke gedragingen van de lijst hierboven herken je bij jezelf? Als je andere manieren hebt dan hierboven beschreven, noteer deze (ook).

Wat zijn jouw vijf meest gebruikte afweerreacties? Als je meer afweerreacties kunt bedenken, kun je deze ook noteren

⋮

⋮

⋮

⋮

⋮

⋮



## Jouw eigen conflictdriehoek

De hele dag door hebben mensen gevoelens: prettige en minder prettige. Ook afweerreacties kunnen de hele dag door worden gebruikt. In deze oefening vul jij de conflictdriehoek in. Hierdoor krijg je nog beter zicht op wat er allemaal rondom jouw affectfobie speelt.

### Drie elementen:

⋮  
⋮  
⋮  
⋮  
⋮



# Blended AFT op het NPI



- Nadenken & protocol schrijven
- Vanaf begin 2015 start
- Nu 15 patiënten
- Evaluatie: veelbelovend!



**Dank u!**