



EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

**Emotionsfokuseret terapi for par EFT-C**  
**Modul 1 Fase 1 fordybelse og overgangen til**  
**fase 2**

© EFT-instituttet 1

1

---

---

---


---

---

---

---

---



EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

**Program**

- Præsentation og opstart af efteruddannelsen
- Lidt af alt det praktiske
- Start på fordybelse i fase 1 med særligt fokus på alliancen og alliancebrud
- Indledende møder med parret
- Empatiske responsformer
- Individuelle sessioner
- Forskellige startsituationer
- Broen til fase 2 arbejdet
- Træning af indledende møder med parret
- Etablering af studiegrupper

© EFT-instituttet 2

2

---

---

---


---

---

---

---

---



EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

**Formålet med uddannelsen**

- At give jer et solidt **praksisrettet** fundament for at arbejde med parterapi ud fra de emotionsfokuserede og oplevelsesorienterede principper.
- At tilbyde et forløb med et **trykt fællesskab**, hvor I ikke er alene på jeres rejse ind i parterapiens forunderlige og udfordrende verden, men hvor I hele tiden – både under og efter uddannelsen har nogen at rejse sammen med.

At uddanne parterapeuter, som gør en forskel, og som par gerne kører langt for at mødes med!

© EFT-instituttet 3

3

---

---

---


---

---

---

---

---

 EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

## Efteruddannelsen

**8 moduler** af sammenlagt 25 dage, hvor der er fokus på modellen og særlige temaer gennem præsentation af teori, videoklip og **arbejdet med øvelser**. Sidst i forløbet også supervisionsdage.

Kursusbevis

**7 studiegruppemøder** mellem modulerne a 4 timers varighed, hvor grupperne arbejder med opgaver på egen hånd, der kan bestå i f.eks. rollespil, træning af interventioner, dialog om teori, gensidig supervision.

© EFT-instituttet 4

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

4

 EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

## Uddannelsens praktiske del er gennemført, når:

- **Minimum 10 parterapi sessioner med minimum 2 par**
- **Har modtaget minimum 5 timers supervision på videooptaget pararbejde.**

5

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

5

 EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

## Certificering

- en mulighed efter efteruddannelsen -

- Certificeringsprocessen er en "praktikproces" og er et frivilligt læringsforløb efter endt efteruddannelse (se beskrivelse på materialesite), hvor man gennem praksis og supervision demonstrerer, at man formår at arbejde i overensstemmelse med EFT/C modellen.

6

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

6

 EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

## Praksis

- For at få det bedst mulige udbytte af efteruddannelsesforløbet, anbefales det, at du starter praksisarbejde med minimum 1-2 par, så hurtigt som muligt.
- Det kan både være klienter fra egen praksis og træningsklienter.
- EFT-instituttet kan støtte dette på to måder:
  - Der kan annonceres på EFT-instituttet rettet mod studerende (opslag på opslagstavle).
  - Der kan tilbydes træningsterapier til reduceret pris for alle (annonceret på instituttets hjemmeside).

7

---

---

---

---

---

---

---

---

7

 EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

## Videoptagelser

- Det anbefales, at I fra starten kommer i gang med at anvende video til optagelse af de parterapeutiske forløb, da dette giver det bedst mulige grundlag for at lære og forstå modellen og interventionerne gennem selv-supervision, egen træning med videoptagelser og supervision fra supervisor.
- Husk at indhente parrenes skriftlige tilladelse



8

---

---

---

---


---

---

---

---

8

 EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

## Kursusmaterialer

- Lad os kigge på sitet.... <https://eft-instituttet.dk/studielogin/2-aarig-studiemateriale-hold-p2024/>
- Uddannelsesplanen
- Litteraturlisten
- Studiehåndbogen

9

---

---

---

---

---

---

---

---

9

**EFT-instituttet**  
Emotions-Fokuseret Terapi

### EFT kompasserne

EFT/C parterapeuten arbejder systematisk med emotioner, og lader sig vejlede af 3 "kompasser":

Faser i arbejdet (modellen som kort)

Afdækning af emotioner

Afdækning af cyklus

10

---

---

---

---

---

---

---

---

**EFT-instituttet**  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Modellens 3 dele

Etablering af alliance samt afdækning og erkendelse/forståelse af negative dynamikker.  
• Resultat: De-eskalering af negativ cyklus

Lær partnerne at være i kontakt med, udtrykke og respondere på sårbare følelser og behov på nye måder.  
• Resultat: Nye interaktionsmønstre

Konsolider resultaterne, så partnerne kan styrke og fastholde dem efterfølgende.  
• Resultat: De kan afslutte terapien og klare sig på egen hånd.

11

11

---

---

---

---

---

---

---

---

**EFT-instituttet**  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Grundtrin på tværs af faser og trin

3 grundtrin i EFT

Udforskningsprocessen (Inspireret af Susan Johnsons EFT-tango)

(1) Zoom ind  
• Fokus på primære følelser  
• Høje frekvens  
• Høje intensitet

(2) Zoom ud  
• Fokus på sekundære følelser  
• Lavere frekvens  
• Lavere intensitet

(3) Her og nu  
• Her og nu følelser  
• Her og nu handlinger  
• Her og nu tanker  
• Her og nu følelsesfølelser

(4) Processor delingen  
• Fokus på det der er vigtigt  
• Fokus på det der er svært  
• Fokus på det der er hårdt  
• Fokus på det der er smertefuldt

(5) Zoom ud/hvætt  
• Fokus på sekundære følelser  
• Fokus på sekundære tanker  
• Fokus på sekundære handlinger  
• Fokus på sekundære følelsesfølelser

12

12

---

---

---

---

---

---

---

---

EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

## Fase 1 Validering og etablering af alliance

### Opstart af terapien

13

13

---

---

---

---

---

---

---

---

EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi


### FASE 1: Validering og etablering af alliance -

**Trin 1: Vis empati for og valider hver partners smerte**

**Trin 2: Afgræns konfliktemaer. Find ud af, hvordan disse konfliktemaer afspejler kerneproblemstillinger relateret til tilknytning og identitet.**

Terapeutens primære fokus:

- At skabe tryghed og etablere en samarbejdsorienteret alliance mellem terapeuten og parret.
- Opbygge tillid til terapeuten og processen (alliance)
- Begynde at få en fornemmelse af parrets konfliktemaer og dynamikken omkring tilknytning og/eller identitet.



18

18

---

---

---

---

---

---

---

---

EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

## Alliancen

Alliancen: Handler om at opbygge relationen til terapeuten og etablere et tillidsfuldt og trygt rum for samarbejde – begge parter skal "ombord" i terapien.

Alliancen er altid terapeutens ansvar, og har altid fokus i forløbet.  
Alliancebrud viser vejen til, hvordan man kan reparere brud i relationer.

Alliancen baseres på:

- Den oplevede relation til/oplevelse af terapeuten
- At det, der arbejdes med i terapien er meningsfuldt (task-alliance)
- At terapeuten tager ansvar for alliancen og for reparation af brud undervejs.

19

19

---

---

---


---

---

---

---

---



EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Tillid til terapeuten

Empatisk nærvær er fundamentet i den klientcentrerede terapi

- Ægte interesse
- Positiv validerende attitude, ikke-dømmende
- Validering af hver partners oplevelse og smerte uden at invaliderer den anden

Kræver følelsesmæssig kontakt og afstemthed (attunement) med både sig selv og klienten – at man som terapeut også **er i kontakt** med det, der rører sig **i en selv** i mødet med klienterne.

20

20

---

---

---

---

---

---

---

---



EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Tryghed i rummet er alfa og omega

Ikke alle partnere er trygge fra starten, noget af det, der kan være med til at skabe trygheden er:

- Mød dem **empatisk** og **validerende**
- Vær **normaliserende** ifht. problemer
- Udvis sikkerhed
- Giv plads, og tag styring
- Normaliser og valider
- Sæt rammerne

21

21

---

---

---

---

---

---

---

---



EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Trygheden kan blandt andet blokeres af:

- Frygt for hvad man skal i terapien, og manglende erfaringer med terapi.
- Tidligere negative erfaringer med parterapi.
- Skam, det er svært at tale om private/intime ting.
- Ulyst og manglende engagement hos den ene partner.
- En partner fastholder vedvarende, at det er den anden er årsag til problemerne.

*Ovenstående bør adresseres i terapien – vær opmærksom på, hvem du skal arbejde mest på, at få med ombord i terapien!*

22

22

---

---

---


---

---

---

---

---

 EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Trygheden kan også blokeres af:

- Afhængighed, herunder porno, alkohol, sex eller stoffer, som er højere prioriteret end parforholdet, eller hvor misbruget blokerer for eller eskalere i parterapien.
- Affærer: Emotionel eller fysisk affære med en anden, som er aktiv – obs. Der kan være gråzoner i åbne forhold.
- Uforenelige mål for terapien, f.eks. at den ene vil skilles og den anden blive sammen.
- Misbrug, aktiv vold eller tidligere ekstrem vold, emotionel, fysisk, hvor der ikke er anger, og hvor den anden er bange ("pitbulls" eller "kobraer")

*Nogle af ovenstående kan adresseres i terapien, andre faktorer er kontraindikationer for emotionsfokuseret parterapi, hvis der ikke kan etableres tilstrækkelig tryghed.*

23

23

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

 EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Samarbejdsorienteret alliance

Vigtigt at udtrykke at parterapi ikke er "noget du gør ved dem", men noget, der kræver en **fælles indsats**.

- Jeg vil gerne hjælpe jer med at...
- Vi skal arbejde sammen om...
- Jeg får brug for jeres hjælp til...
- I er eksperterne på jeres relation, og jeg har brug for at I retter mig, hvis der er noget, jeg ikke får rigtigt fat i.

24

24

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

 EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Aftale om at kunne afbryde

- *"En vigtig del af den måde vi arbejder på i EFT med par er at hjælpe jer til at skabe et rum, hvor jeres negative cyklus ikke kommer til at gentage sig, men hvor I i stedet får nogle nye positive erfaringer med jer hen ad vejen." . . . "Jeg har derfor brug for jeres tilladelse til at kunne afbryde jer undervejs, når I taler. Når jeg gør det, er det enten fordi, der er noget, jeg tænker det kunne være hjælpsomt at få mere fokus på, og andre gange er det for at stoppe jeres negative cyklus fra at blive aktiveret eller gentage sig i parterapien."*

25

25

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Tillid til processen/arbejdsformen**

Introducer parret til, hvordan du arbejder (rammerne og formen).

Giv **undervejs** parret passende begrundelser for det, der sker, eksempelvis:

- Hvorfor er følelser så vigtige?
- Hvad er der fokus på i parterapien, og hvorfor?
- Hvorfor skal de tale til dig, og ind i mellem gentage ting overfor hinanden?
- Hvorfor gentager du nogle gange det de siger, og hvorfor afbryder du dem?

Husk, at en tydelig markør for at der er et alliancebrud ifht. processen er, hvis klienter stiller spørgsmåls tegn ved det, du gerne vil have dem til at gøre i terapien.

26

26

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---



**DP øvelse om begrundelser**

27

27

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Læg mærke til dynamikker**

<p><b>Intrapsyiske (den enkelte)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan er klienten i proces omkring emotioner:                     <ul style="list-style-type: none"> <li>– Overreguleret/underregulerede, distance</li> <li>– Selvfrydelser</li> <li>– Fysiologiske følelsesudtryk</li> </ul> </li> <li>• Evne til selvregulering i terapien</li> </ul>	<p><b>Interpsyiske (mellem dem)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan responderer de på hinanden verbalt og nonverbalt</li> <li>• Giver de hinanden plads?</li> <li>• Hvad er det for dynamikker, de beskriver i deres svære øjeblikke?</li> <li>• Genspiller de en cyklus i terapien?</li> </ul>
---	--

Hvordan oplever du din kontakt til hver af partnerne?

28

28

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Alliancebrud

Hele tiden et opmærksomhedspunkt for terapeuten.

**Alliancebrud ifht. arbejdet i terapien** -> giv relevante begrundelser

**Alliancebrud ifht. relationen til terapeuten:**

- Tag ansvar for at klienten oplever sig som misforstået/forladt/ikke mødt etc.
- "Det er jeg ked af, det er måske mig, der ikke har set/været hjælpsom nok her..."
- "Er der noget, du kunne have brug for...?"

Alliancebrud er altid en lejlighed til at være model for parret i forhold til, hvordan man kan reparere i relationer.

29

29

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

### DP øvelse om alliancebrud

30

30

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Empatisk lytning

Formålet er at opmuntre klienten til at fortsætte med at tale og vise klienten at man følger ham/hende, er til stede, er interesseret og accepterende og derved bidragende til opbygning og vedligeholdelse af relationen.

**Verbale og non-verbale følgeresponser:**

- Mhmm, aha, hmm og lignende lyde
- "Det forstår jeg", "Ja" "okay" "Wauw"
- Nik, smil, undren og ansigts mimik
- Kropslig imødekomende position

31

31

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

 EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Empatisk spejling

Formålet er at fokusere på det mest centrale og de mest levende aspekter af oplevelsen samt at få tjekket at terapeuten forstår, hvordan klienten har det. Dvs. spejlingen er **rettet mod noget emotionelt**.

Den enkle spejling kan eksempelvis være at gentage noget, der siges. En **dybere spejling** handler om at opfange, hvordan det virkelig var/er/føles/opleves for personen

F.eks.: "du bliver såret", "puha, det lyder slet ikke rart, som om du igen bliver helt alene, overladt til dig selv". Det må være ensomt".  
Eller blot: "Det lyder smertefuldt"

32

32

---

---

---

---

---

---

---

---

 EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Validering/empatisk bekræftelse

Formålet er at vise klienten at man er der med dem, så klienten føler sig set, mødt, forstået og rummet. Responsen gyldiggør klientens oplevelse, og styrker alliancedannelsen.

Det viser terapeutens forståelse og bekræfter og understøtter klientens oplevelse af sig selv og situationen og kommunikerer budskabet om "det er ikke mærkeligt at du føler/reagerer sådan i den situation, du befinder dig i".

Når klienten føler sig mødt gennem empatisk validering kan det bane vej til at få **kontakt til dybere sårbarhed** eller **regulere ved følelsesmæssig overvældelse**.

33

33

---

---

---

---

---

---

---

---

 EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Terapeutens empatiske kompetencer fremmer parrets mod til at tage sårbare valg.

Når man er meget vred, har man brug for at blive valideret i, at der står noget vigtigt på spil, som man gerne vil have bliver forstået.

Når man er ulykkelig, har man brug for at Terapeuten forstår og validerer omfanget af og dybden i smerten, sorg og fortvivlelse.

Når man er meget bange, har man brug for nænsomt, at blive set og valideret i, hvor utryg man føler sig, og hvor meget man har brug for beroligelse og beskyttelse.

Når man føler sig forkert og skamfuld, har man brug for, at terapeuten tør være dér med en uden at vige og med varme.

34

34

---

---

---


---

---

---

---

---

 EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

## Empatisk validering

- Eksempler:
  - > "Ikke mærkeligt du føler dig \_\_\_\_\_ fordi du har de erfaringer du har med at \_\_\_\_\_"
  - > "Det giver mening at du føler det sådan"
  - > "Du har dine gode grunde til at føle det sådan"

Udfordringen i parterapi er at validere den ene partner, uden at den anden partner føler sig ramt af at terapeuten ser tingene fra partnerens synspunkt.

Det er her ofte en hjælp at bruge formuleringen "... når du oplever at/føler dig..." –

35

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---

 EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

## Eksempler på validering

**Klient:** *Jeg trækker mig bare. Jeg føler ikke jeg kan gøre noget, når han bare kritiserer alt jeg gør.*

**Terapeut:** *Det er forståeligt, at du får brug for at passe på dig selv, når du føler eller oplever, at det du gør og siger bliver kritiseret af din partner, for den følelse af ikke at kunne gøre noget er smertefuld for dig, og så passer du på dig selv ved at trække dig.*

**Klient:** *Det gør så ondt, når jeg oplever at han forsvinder fra mig.*

**Terapeut:** *Det er ikke så mærligt at det bliver smertefuldt, med de erfaringer du har fra tidligere, med din mor der var depressiv og forsvandt fra dig. Så det er helt forståeligt, at en del af dig reagerer, når du oplever, at han forsvinder fra dig.*

37

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

 EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

## Normaliseringer

Empatiske valideringer kan også have form af normaliseringer, der kan være en hjælp for partnerne.

Eksempler på dette kan være:

- *Mange par oplever det som svært, når de sidder fast i deres cyklus, og når det sker, er det smertefuldt for jer begge, og det er svært for jer at komme ud af, fordi i begge har brug for at beskytte jer, når I føler jer ramt. Det er helt forståeligt.*
- *Okay, så du trækker dig, når det bliver for overvældende. Det er din måde at passe på dig selv på, og sådan er det for rigtig mange mennesker, at når noget bliver for overvældende eller smertefuldt, så trækker vi os for at passe på os selv.*
- *Det du og i oplever sker for rigtig mange. Når vi har konflikter i parforholdet, kan det let komme til at gå ud over lysten til intimitet og sex, og fordi i begge to kan blive usikre på, hvor I har hinanden lige nu, bliver det sårbart med den form for nærhed.*

38

---

---

---

---

---

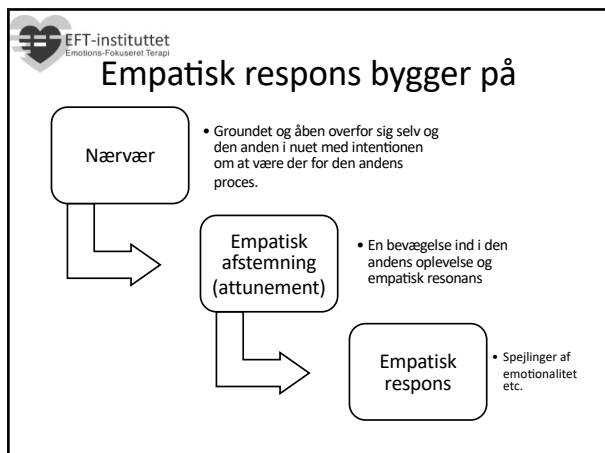
---

---

---

---

---



39

---

---

---

---

---

---

---

---

### Nærvær

”At bringe vores hele selv ind i mødet med en klient, ved at være fuldt ud i nuet på flere niveauer: fysisk, emotionelt, kognitivt og spirituelt. Nærvær involverer:

- at være i kontakt med ens integrerede og sunde selv, mens
- man er åben og modtagelig til det, som har emotionel betydning, med
- en større oplevelse af rummelighed og udvidelse af opmærksomhed og sansning, og med
- intentionen om at være med klienten(erne) til gavn for deres healingsproces.”

(Greenberg og Geller, Greenberg 2019)

40

---

---

---

---

---

---

---

---

### Nærvær: PRESENCE

- Pause
- Relax into this moment
- Enhance Awareness
- Sense your inner body
- Expand sensory awareness outwards
- Notice what is true in this moment
- Center and Ground
- Extend and make contact

41

---

---

---


---

---

---

---

---

 EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

## Samreguleringen

- Terapeuten er med-regulator af klienters affektive tilstand. Terapeuten kan med sin tilstand og sit ansigtsudtryk påvirke klientens nervesystem.
- Du bliver som terapeut selvfølgelig også smittet af klienternes affektive tilstand.
- Som terapeut er det vigtigt at være bevidst om din egen tilstand, hvornår spænder du, hvornår oplever du selv uro etc. og at du opøver evnen til at kunne regulere dig selv, når det sker.

42

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

42

 EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

## Empatiske responsformer - overblik

Empatisk forståelse	Responsen er primært ment som en måde at kommunikere terapeutens forståelse af klientens umiddelbare oplevelse
Empatisk spejling	Beskriver det mest centrale, det mest følelsesmæssigt ladede eller dybtføjte aspekt i klientens budskaber eller person.
Empatiske følgeresponser	Korte responser, der indikerer at terapeuten forstår, det klienten siger (anerkendelse og empatisk gentagelse)
Empatisk bekræftelse	Tilbyd validering, støtte eller sympati, når klienten oplever emotionel smerte eller uro.

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

43

 EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

## Empatiske responsformer - overblik

Empatisk Udforskning	Responsformer, som har til formål at opmuntre/støtte klientens udforskning, samtidig med at man er empatisk samstemt (attuned) med klienten.
Udforskende spejling	Udtryk empati og stimuler klientens selv-udforskning af eksplicit og implicit oplevelse, på måder som åbner op og er vækstorienteret.
Evokatv spejling	Udtrykker empati, samtidig med at man hjælper klienten til at forstærke eller få adgang til emotioner, gennem levende billeder/metaforer, kraftfuldt sprog eller dramatisk gestik.
Udforskende spørgsmål	Stimulering af klienten til at åbne op for selv-udforskningen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

44

EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

## Empatiske responsformer - overblik

Empatisk Udforskning fortsat	Responsformer, som har til formål at opmuntre/støtte klientens udforskning, samtidig med at man er empatisk samstemt (attuned) med klienten.
FIT-spørgsmål	Opfordring af klient til at tjekke om terapeutens repræsentation af oplevelsen stemmer med klientens faktiske oplevelse (does it fit?)
Procesobservation	Ikke-konfronterende beskrivelse af klientens verbale og non-verbale adfærd (ofte suppleret med udforskende spørgsmål)
Empatiske hypoteser/gæt	Gæt på klientens aktuelle implicite oplevelse (ofte med FIT-spørgsmål)
Empatisk refokusering	Tilbyd empati overfor det som klienten har svært ved at se på, som invitation til fortsat udforskning.

45

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Det parret bringer ind

*Trin 2: Afgræns konfliktemaer.* Find ud af, hvordan disse konfliktemaer afspejler kerneproblestillinger relateret til tilknytning og identitet.

Parret er ofte optaget af konfliktemaer som handler om indholdsmæssige ting som børn, dine-mine-vores, prioritering af tid på familie/arbejde, kommunikationsproblemer, uenighed om økonomi, svigerfamilier.

Nogle gang kommer de ind med relationelle temaer som svigt/utroskab, savn af nærhed, frygt for at miste, sorg over tab etc.

47

47

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Underliggende tematikker

<p><b>Tilknytning</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Frygt for at miste den anden eller miste den andens kærlighed</li> <li>Søger trøst og lindring gennem nærhed til den anden.</li> </ul>	<p><b>Identitet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Skam over manglende anerkendelse eller validering, nedgørelse, ydmygelse eller afvisning. Eller ved følelsen af magtesløshed eller at være fanget, eller at man ikke har handlegkraft til at agere for at opretholde egen værdighed.</li> </ul>
---	--

48

48

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---

 EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Eksempler på det vi hører

- **Tilknytningstemaer**
  - Føler mig alene
  - Savner kontakt
  - Bange for at miste
  - Har brug for at vi er tættere
  - Han/hun er der ikke for mig
  - Jeg er utryg...
  - Jeg føler mig omklamret
  - Føler ikke han/hun har lyst til at være sammen med mig
  - Jeg bliver ikke prioriteret
  - Synes han/hun trækker sig
- **Identitetstemaer**
  - Føler mig ikke respekteret
  - Min mening tæller ikke
  - Du får ret, jeg får fred
  - Føler mig kontrolleret
  - Kan ikke gøre det godt nok, uanset, hvad jeg gør
  - Føler mig til grin
  - Vi gerne anerkendes for....
  - Føler mig ikke set eller forstået
  - Jeg er ikke god nok, som den jeg er
  - Der er ikke plads til mig

Måden de interagerer på kan også give fingerpeg !

49

49

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

 EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Individuelle sessioner

*Som udgangspunkt, noget man kun har, hvis det er nødvendigt. Og det er **ikke et** individuelt terapiforløb*

**Efter 1-2 parsessioner**

- Når der er aktiv affære, misbrug eller forskellige mål
- Når der er tidligere svigt
- Kraftig dysfunktionalitet, tidligere traumer

**Kan også anvendes senere i terapien når:**

- Svært at etablere alliance
- Når man er kørt fast
- Symptomer på angst eller depression, som ikke er relateret til forholdet
- Personlige processer som ekstrem selvkritik etc.
- Manglende evne til at udtrykke eller regulere emotioner
- Når en partner er uimodtagelig for terapien
- Individuel proces (ikke forløb) som er for sårbar at lave i parterapien

58

58

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---

 EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Individuelle sessioner

- Det er meget udfordrende at arbejde med individuelle processer som led i parterapien, da det åbner for utryghed i relationen. Man skal være tydelig omkring grænserne.
- Risikoen kan også være, at det kan få parterapien til at køre af sporet, hvis der er for mange individuelle sessioner, som sætter parterapien på hold. Den anden partner kan få oplevelsen af at "blive sat af".
- Samtidig gør de individuelle forløb den anden partner meget sårbar. "Hvad fortæller min partner dig, som jeg ikke ved du ved?"

59

59

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---



**EFT-instituttet**  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Individuelle sessioner

Når de individuelle sessioner aftales:

- Vær så vidt mulig tydelig med, hvorfor du vil have dem.
  - *"Jeg har brug for lidt mere viden om jeres begges baggrund, også forhold, der ligger uden for jeres parforhold, så det vil mest hensigtsmæssigt kunne foregå i en individuel samtale med hver af jer"*
  - *"Jeg kan se, at din partner har svært ved ....., og det vil jeg gerne hjælpe ham/hende til"*
  - *"...og der er ikke noget hemmeligt, så i den efterfølgende session, vil jeg bruge det, der kommer op i den individuelle session til at hjælpe jer som par."*
- Fortæl om rammer, indhold og fortrolighed.
- Altid næste parftale i kalenderen. Og hvis de har haft konflikt er de velkomne til at komme ind for en parsession. Parsessioner har altid prioritet over individuelle sessioner.
- Der er åbenhed om alle aftaler, da det ikke er individuel men parterapi.

60

60

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---



**EFT-instituttet**  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Individuelle sessioner

Når de gennemføres:

- Gentag reglerne for fortrolighed.
- Opfordring til at dele med den anden efterfølgende.

I EFT-C holder vi ikke på hemmeligheder fra individuelle sessioner, det skal vi være meget tydelige om.

Hvis problematiske hemmeligheder deles:

- Hvordan kan det bringes på banen i næste parterapisession?
- Kan parterapien fortsætte? - Hvis ikke – må du meddele din partner det.

61

61

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---



**EFT-instituttet**  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Parsessionen efter individuelle sessioner

Hvordan får du de individuelle sessioner samlet op i næste parsession?

- Vigtig at få landet evt. utryghed eller tvivl, der er i forhold til det, den anden har fortalt om i de individuelle sessioner.
- Skal partnerne eller du opsummere, hvad der er kommet frem i sessionerne?

62

62

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---



EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Forskellige set-ups

De individuelle sessioner ligger spredt inden næste fælles aftale:

- Parret kan gå i længere periode med uro/utryghed omkring hvad, der er blevet fortalt.

Individuelle sessioner gennemføres samme dag (1 time til hver) og med en efterfølgende afrundende fælles samtale (1/2 time) om det, der er kommet frem.

- Man er hurtigere tilbage i "det fælles rum" og får landet evt. uro. Men giver heller ikke terapeuten forberedelsestid, og kan logistisk være udfordrende.

63

63

---

---

---

---

---

---

---

---



EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Hjemmearbejde – opstarten af terapien

Når vi i EFT-C giver hjemmearbejder er det ofte opgaver, som har karakter af at udforske eller afprøve.

Tidligt i terapien, vil typiske hjemmearbejder kunne være opmærksomhedsopgaver som:

- "Læg mærke til, hvad der sker i dig følelsesmæssigt, næste gang I kommer ind i jeres cyklus?"
- "Læg mærke til, hvordan I finder hinanden igen, når det er sket?"

64

64

---

---

---


---

---

---

---

---



EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

### Fase 1 -> Fase 2

- Bevægelsen fra indholdet (temaerne) til dynamikken (cyklus).

**FASE 2: De-eskalering af den negative cyklus – Reduktion af den emotionelle reaktivitet mellem partnerne.**

- Trin 3: Identificer den negative interaktionscyklus og den position hver partner indtager i den. Eksternaliser problemet som værende cyklussen.

65

65

---

---

---


---

---

---

---

---

 EFT-instituttet  
Emotions-Fokuseret Terapi

## Inden næste modul

- Facebook gruppe for holdet?
- Mødes i træningsgrupper
- Forberedelse til næste modul
- Begynd at finde klienter – henvis gerne til hinanden 😊

66

---

---

---

---

---

---

---

---