


3. Modul EFST-uddannelsen

Psykoterapeut MPF & EFST-terapeut/supervisor

Charlotte Krolykke

Oplevelse & empati

EFT-INSTITUTTET

A woman with long brown hair, wearing glasses and a blue shirt, is shown from the back and side. She is looking towards a blurred figure in the background. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

Tema for dette
modul er oplevelse
og produktiv proces
af følelser og empati

A blurred background of people in a meeting, with a hand raised in the foreground. The hand is wearing a gold ring and has dark nail polish. The text is overlaid on the right side of the image.

Spørgsmål og
reflektioner siden sidst?
EFST i praksis?

A close-up photograph of a person's hands writing in a spiral-bound notebook on a white desk. The person is wearing a white short-sleeved shirt. In the background, another person's hands are visible, and a smartphone and keys are on the desk. The scene is brightly lit, suggesting an indoor setting like a classroom or office.

DAG 1:

OPLEVELSE,
PRODUKTIVE
PROCESSER OG
CASEFORMULERING

Fokusering som intervention

Markør: Uklar indre sansning/fornemmelse eller lille kontakt med indersiden

Oplevet mening kommer før konceptuel mening.

Fokusering handler om at få fat i den oplevede mening.

Målet er en mere klar oplevelse OG konceptuel mening.

Typiske markører

- «Jeg ved ikke helt, hvad jeg føler»
- «Jeg ved ikke helt, det føles bare mærkeligt»
- «Jeg har haft en klump i maven hele ugen. Det er så ubehageligt»
- «Jeg er lidt på mærkerne uden, at jeg ved hvorfor»
- «Det føles tomt på indersiden»
- «Jeg får ikke fat i, hvad det er...»

A woman with brown hair, wearing glasses and a blue shirt, is shown from the back and side, looking towards a blurred man in a grey shirt in the background. The scene is brightly lit, suggesting an indoor office or meeting environment.

ARBEJDE MED OPLEVELSE

Hvad er oplevelse og hvorfor er det vigtigt?

- Mennesker går rundt og *oplever* verden
- Oplevelsen indeholder enormt meget information
- Vi prøver kontinuerlig at skabe *mening med* det vi oplever
- Ordene og tankerne vil aldrig fange kompleksiteten til oplevelsen
- Vi ved altså mere end vi har ord for
- Meget af terapien handler om at bringe ord til oplevelse - det vi allerede ved
- Følelser er en central del af vores oplevelse, som fortæller os hvad vi vil have mere af, hvad vi vil have mindre af og hvad vi vil gøre

Hvorfor er dette vigtigt i EFST?

- I EFST prøver vi at hjælpe forældrene til at tale ud fra sin oplevelse
- De sidder på enormt meget information om, hvordan barnet har det, hvordan det oplever verden og hvad det har brug for
- De har brug for hjælp af os til at få adgang og skabe mening i dette
- Og så må de ofte arbejde med egne følelser, som kan stå i vejen for at tage barnets oplevelse ind, nærme sig følelsen og møde følelserne
- Og så må vi som terapeuter også arbejde med tilgang til *vores* oplevelse for at hente information i os selv, leve os ind i den andens verden, møde forældrenes følelser og ofte arbejde med egne følelser, som står i vejen for dette

ØVELSE:
FOKUSERING
PÅ EGEN
OPLEVELSE



Om at acceptere andres oplevelse

- Validering handler dybest set om at vise forståelse for og acceptere andres oplevelse
- Det er godt at få hjælp til at forstå egen oplevelse. På den måde er vi mindre alene i verden
- Det kan være udfordrende, ubehageligt og vanskeligt at acceptere andres oplevelse, også som terapeuter:
 - Vi har måske en anden oplevelse end forældrene
 - Vi har måske et projekt eller en agenda (hjælpe barnet)
 - Vi kan ønske at ændre forældrenes oplevelse
 - Vi har vores egne følelser i mødet med forældrenes følelser
 - Det at gå ind i andres oplevelse vil ændre os

DYADEØVELSE:
HVORDAN VAR
DET VED DIT
MIDDAGSBORD
SOM LILLE?



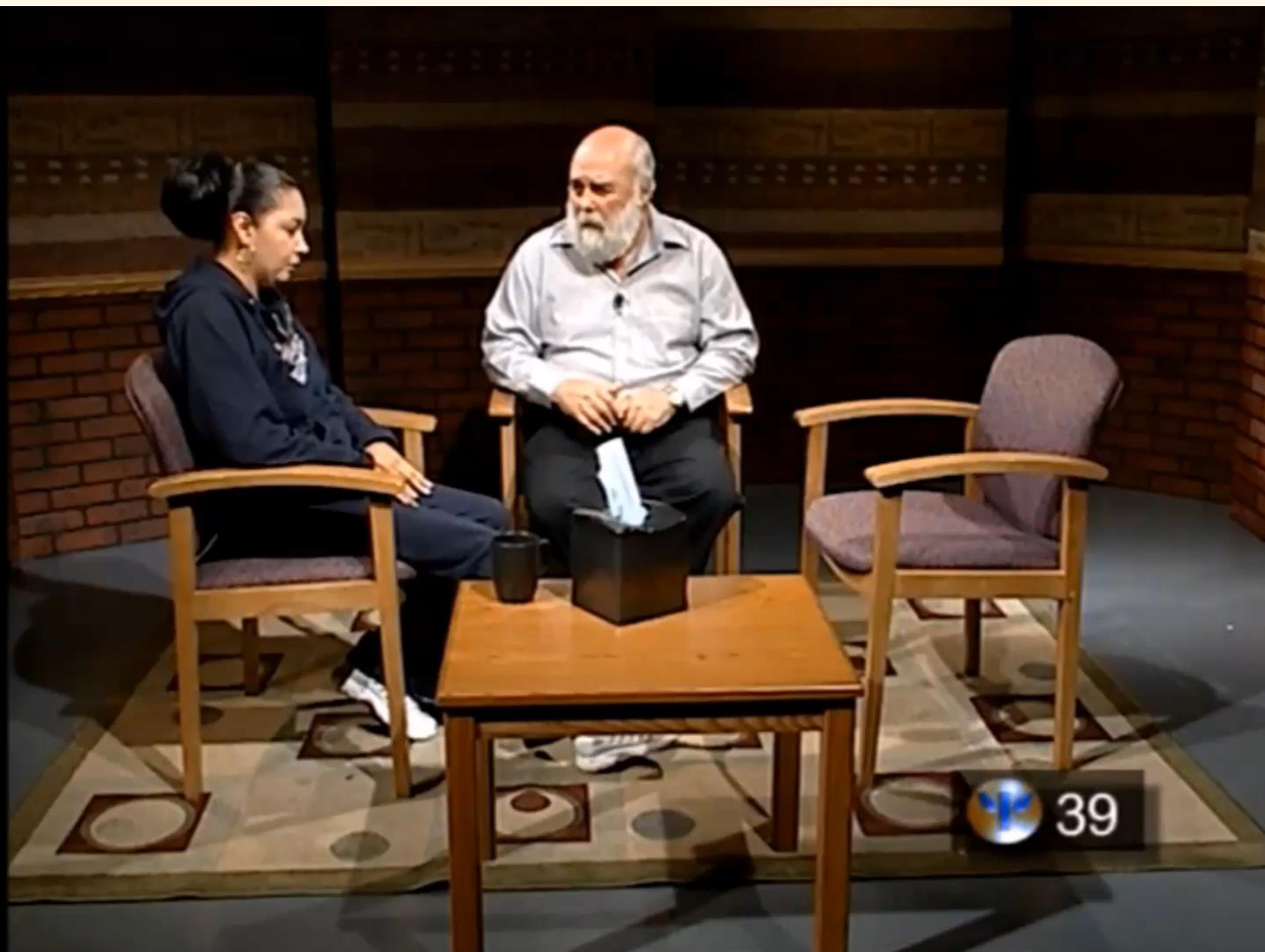
Forskellige niveauer af oplevelse

1. Klienten har fokus på en fortælling, et koncept eller et narrativ, uden at referere til egen indre oplevelse. Hvad skete der?
Eks.: «Forrige uge skete det igen.»
2. Klientens fokus skifter til at udforske egen oplevelse, og forlader narrativet. Hvad oplever jeg omkring dette?
3. Klienten stiller spørgsmål til egen oplevelse og finder svar. Hvilke konflikter kender jeg til? Hvad har jeg brug for? Hvad skal jeg gøre?

(Tilpasning af experiencing scale, Eugene Gendlin)







When a person realizes he has been deeply heard, his eyes moisten. I think in some real sense he is weeping for joy. It is as though he were saying, "Thank God, somebody heard me. Someone knows what it's like to be me".

Carl Rogers

A woman with long brown hair and glasses, wearing a blue shirt, is shown from the back and side. She is looking towards a blurred figure in the background. The text is overlaid in the center of the image.

HVAD ER PRODUKTIV PROCESSERING
OG HVAD ØNSKER VI AF PROCESSER?

Hvad er produktiv terapi i EFT/EFST?

- Terapi som skaber dybere ændring i underliggende organiserende principper for menneskelig måde at fungere på. I modsætning til at tilbyde råd, mestringsstrategier, psykoedukation eller katarsis (få afløb for følelser).
- Vi må forbi konceptuel forståelse og indsigt for at nå klientens implicite processering for at hjælpe med tilgang til ny og adaptiv emotionel oplevelse.
- Vi vil gerne have at klienten skal FØLE den emotionelle påvirkning og budskabet, som hans/hendes livserfaring har givet og som udgør den implicite processering.
- En effektiv terapeut er sårbar nok til at forstå og være sensitiv for klientens sårbarhed og skrøbelighed og stærk nok til at intervenere med tryghed i rette tid og med rette intervention.

Kunsten at facilitere produktiv processering af følelser

- Forudsætninger: Terapeutisk tilstedeværelse, empati, alliance
- Øge emotionel aktivering og oplevelse gennem:
 - Empatiske interventioner
 - Fokusering
 - Forestilling
 - Stolearbejde
 - Episodiske minder
 - Nedregulering ved overvældelse - grounding

PROCESFORSKNING VISER...

... at **middel til høj aktivering af følelser**

... som opleves på en **dyb og produktiv måde**

... og som reflekteres omkring for at skabe
narrativ og mening

i konteksten af

... en **empatisk, indtunet relation**

... med en **god arbejdsalliance**

... med en terapeut som er **tilstedeværende**

giver et godt behandlingsudfald.

A woman with brown hair tied back, wearing glasses and a blue shirt, is shown in profile from the back, looking thoughtful with her hand near her chin. In the background, a man in a light-colored shirt is blurred. The text "HVAD ØNSKER VI AF PROCESSER?" is overlaid in the center.

HVAD ØNSKER VI AF PROCESSER?

FORSKJELLIGE EMOSJONELLE AKTIVERINGER



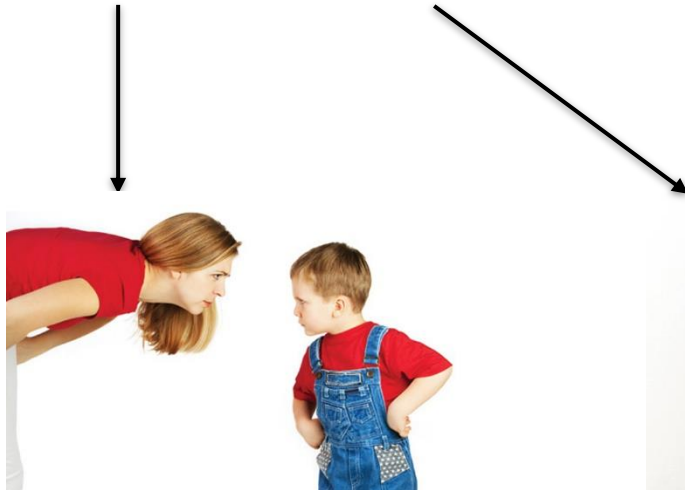
PRIMÆRE FØLELSER



SEKUNDÆRE FØLELSER



INSTRUMENTELLE FØLELSER



ADAPTIV



MALADAPTIV



VIDEOØVELSE:

WILLS FATHER LEAVES

-

HVILKE EMOTIONELLE
AKTIVERINGER
LÆGGER I MÆRKE
TIL?

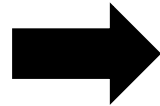


FORENKLET ENDRINGSMODELL



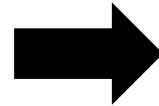
SEKUNDÆRE FØLELSER

SYMPTOMET



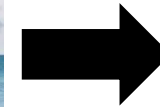
PRIMÆR
MALADAPTIV

SKADEN



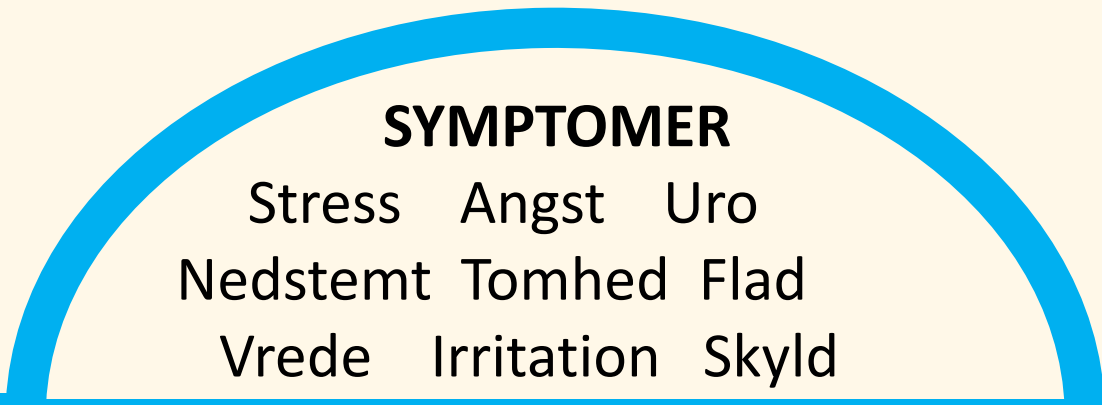
BEHOVET

DET SOM MANGLET



PRIMÆR ADAPTIV FØLELSE

ENDRING AV SKADEN



**STRATEGIER
FOR AT
REDUCERE
SYMPTOMER**

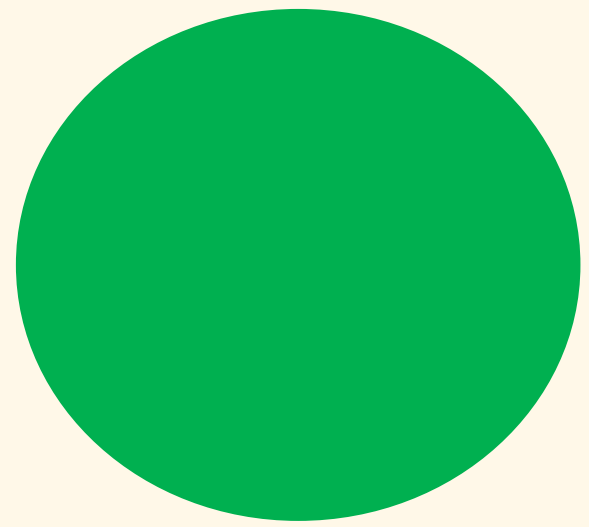
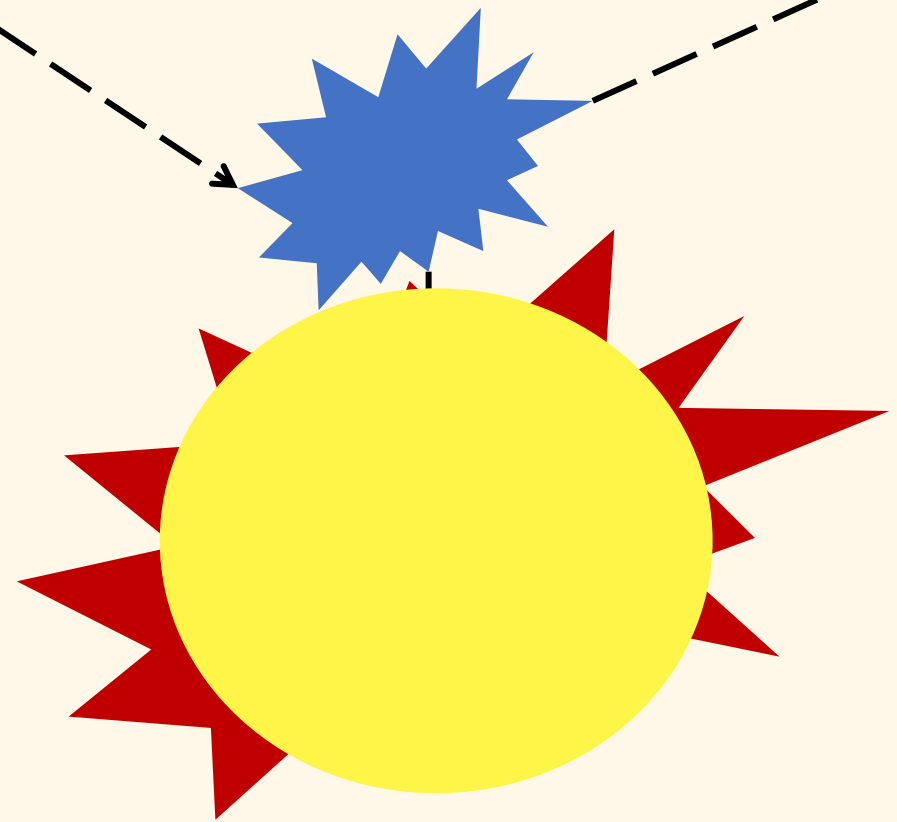
- Gruble
- Bekymring
- «Tænke positivt»
- Undgåelse
- Overarbejde
- Perfektionisme



**UDFORSKNING OG SKABE
MENING I DET
SMERTEFULDE**

**AFDÆKKE FØLELSES-
MÆSSIGE BEHOV**

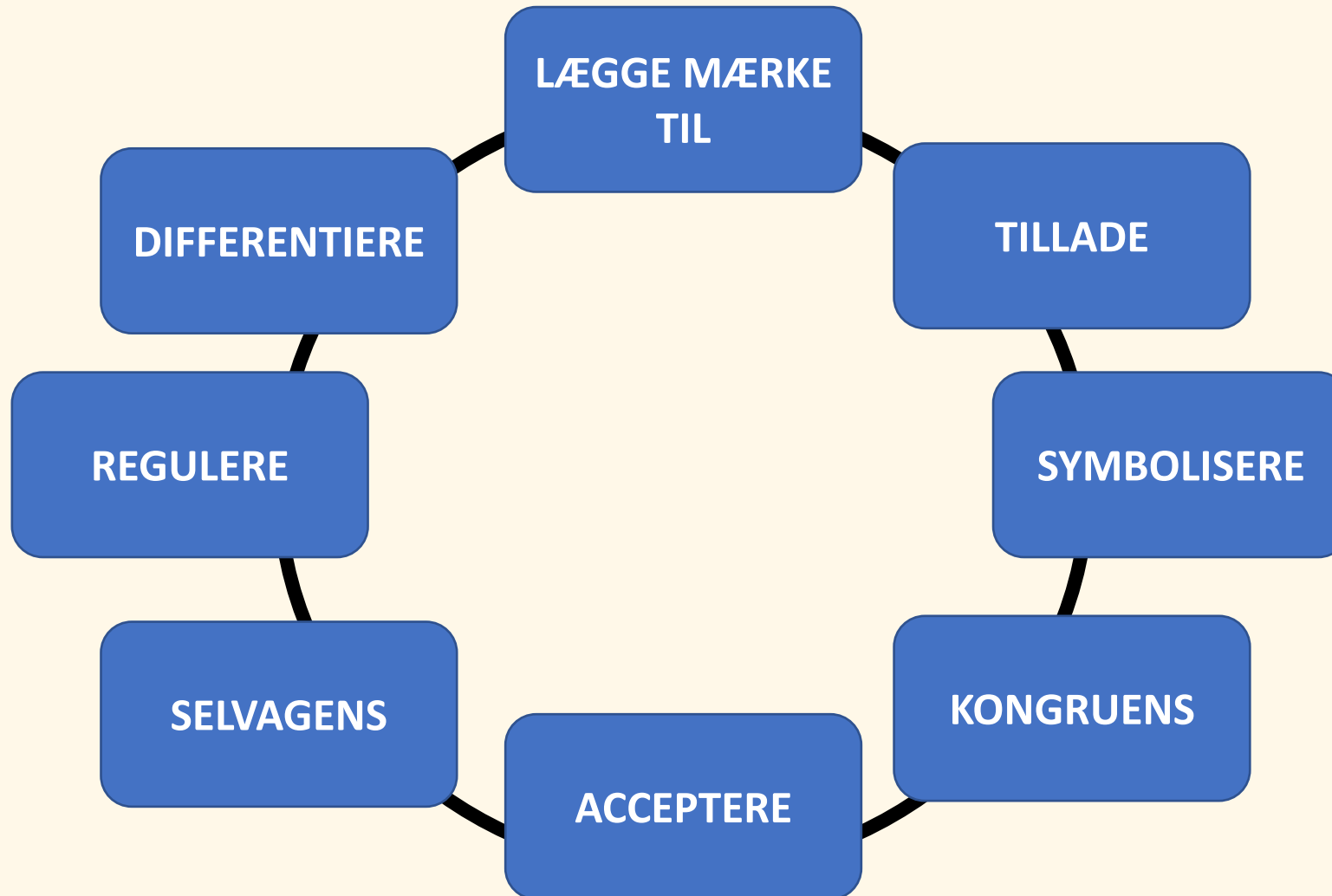
**FACILITERE HJÆLPSOMME
FØLELSER**



A woman with brown hair, wearing glasses and a blue shirt, is shown from the back, looking towards a blurred man in a white shirt. The background is a plain, light-colored wall.

PRODUKTIV EMOTIONEL PROCESSERING

Produktiv emotionel processering



Bevægelsen vi ønsker

fra

**Relationelle
vanskeligheder
Forældrenes
følefølder
Barnets
symptomer**

via

**Empati og
radikalt ansvar**

til

**Selvmedfølelse og
beskyttende, men
fleksible grænser,
både i forældre og
barnet**

Produktiv emotionel processering (Greenberg, Auszra, & Hermann, 2007)

Her og nu – følelser er aktiveret i sessionen

Primær – ankommer til primære følelser

Bevished/opmærksomhed – i kontakt med følelsen

Flyt – følelsen udvikles og ændres – ikke fastlåst eller i følefælden

Reguleret – ikke overvældet; “have følelsen, fremfor at følelsen har dig”

Differentieret – mellem forskellige følelser samt forskellig kvalitet i følelser


Ansvar – tager ansvar for følelsen, er en agent, ikke et passivt offer for følelsen, klandrer ikke andre for følelsen

Relevant – følelsen er relateret til et terapeutisk relevant tema

Dit mål er . . .

. . .at skabe bevægelse fra det første billede af lidelse, til at få et billede af familiens, forældrenes og barnets

- Kapacitet
- Umødte behov
- Konkurrerende motivation



DYADEØVELSE:

PROCESSERING AF
FØLELSER OMKRING
NOGET VANSKELIGT
SOM TERAPEUT



Til terapeuten:

Lægger klienten mærke til følelsen?

Kan han/hun tillade den at være der?

Kan han/hun sætte ord på den?

Er det kongruent?

Kan han/hun acceptere at føle det sådan?

Har han/hun tilstrækkelig selvagens?

Er der behov for at det skal reguleres op eller ned?

Er det sekundært? Primært?

Hjælp med det, der er brug for!

Grundlæggende principper i caseformulering

- Tentativ - forsøg
- Ikke-ekspert, ikke-kategoriserende
- Ivaretagende og anerkendende
- Empatisk opsummering, ikke ny indsigt/ny information
- Foranderlig

Hvad bruger vi det til?

- Alliance – enighed om mål og metode
 - Klient føler sig og sine vanskeligheder forstået
 - Gøre metoden relevant for klienten
- Hjælper terapeut og klient med at holde fokus
- Hjælper terapeut at knytte praksis til teori
- Hjælper terapeut med at vælge rette markører

Indhold i caseformulering

- Familiens narrativ/historie og nutid
- Familiens, og hvert enkelt familiemedlems emotionelle processingsstil/håndtering
- Familiens/familiemedlemmernes emotionelle skema/emotionelle sår og umødte behov
- Hvad skal vi arbejde med?
- Caseformulering efter proces indeholder måske også:
ny meningsdannelse, ny caseformulering og nyt narrativ.

Narrativ

- Præsenteret problem.
- Hvad er der sket?
- Hvordan ser livet ud?
- Hvad har familien/familiemedlemmerne af smerte, både i nutid og fortid?

Emotionel stil

- Relationelt: på vagt/tryk, kritisk/accepterende, uopmærksom/opmærksom, anklagende/forståelsesfuld, dominerende/underkastende, sensitiv/ignorerende, osv.
- Emotionel stil: Accepterende, nysgerrig, validerende, afvisende, uinteresseret, invaliderende, self-silencing.

Kerneschema (familie, hvert enkelt familiemedlem)

- Tilbagevendende smerte
- Tilbagevendende maladaptiv organisering
- Identificere maladaptivt skema og hvordan dette spiller sig ud i livet
- Identificere umødte behov
- Identificere typiske triggere
- Identificere typiske sekundære emotioner

Caseformulering 1-2-3

1. De oplevede problemer
2. Ønsker for mig, barnet og relationen mellom os?
3. Hvad forhindrer os i at komme derhen og hvad er mulige løsninger?

Caseformulering

- Det oplevede problem – den symptomatiske smerte i familien, forældrene, barnet, søskenene lever med (identificer den potentielle smerte for alle familiemedlemmerne)
- Familiens forsøg på at håndtere vanskelighederne (familien som helhed og hver enkelt familiemedlems forsøg)
- Hvordan har det ikke har løst problemet – og hvad har det ført til i stedet for?
- Årsagen til vanskelighederne?
- En mulig løsning
 - Hvad er de umødte behov?
 - Hvordan arbejder vi med at møde de umødte behov?

Vurder familiens emotionelle forståelse/kapacitet/kompetance

-forsøg på at håndtere vanskelighederne (familien som helhed og hvert enkelt familiemedlems forsøg)

- Forstå følelser – hvordan forholder de sig til følelser i familien?
- Hvordan har familiens måde at forholde sig til følelser ikke løst problemet?
- Hvilke omkostninger har måden familien forholder sig til følelser haft for familien/hver enkel i familien?
- Årsagen til vanskelighederne?
- Hvilke umødte behov?
- Hvilke mulige løsninger - validere

Adressér - Validering

- At validere er at lade den anden føle, at du hører og forstår deres oplevelse og følelse – uden at vurdere dette som noget du er enig eller uenig i, om det er korrekt eller retfærdigt.
- Et fint udgangspunkt for validering kan være: «Det er ikke rart at...., fordi...»
- Arbejd derefter med at nuancere måden at validere på sådan, at den lander bedre i forældrene
- *Den bedste retningslinje for validering er at sige noget anerkendende, som passer til din stil, og som gør, at forælder eller barn ikke føler sig klandret – uanset hvad de har sagt eller gjort!*

Adressér - Vær opmærksom på følelser

- Ret opmærksomheden mod følelsen
 - I det forælderen formidler (irriteret stemme, et opgivende suk, grådkvalt stemme)
 - I hvordan forælderen ser ud (skælvende læbe, rynkede bryn)
- Anerkend ved at sige – «huh – det ser ud som om der sker noget i dig...», eller «det ser ud som om det ramte dig/berørte dig», eller «Ja, så det ser ud som om bare det at skulle øve gør dig irriteret» – og evt lægge til «det har du jo alt grund til, fordi....»
- Bare at vende opmærksomheden mod følelsen på en ikke-klandrende måde vil som regel validere følelsen

Vurder følefælder

Familiens forsøg i at håndtere vanskelighederne (familien som helhed og hvert enkelt familiemedlems forsøg)

- Følefælder – hvilke strategier gentages i familien uden, at de virker?
- Hvordan har familiens måde at fortsætte med at bruge disse strategier ikke løst problemet?
- Hvilke omkostninger har disse strategier haft for familien/hver enkelt i familien?
- Årsagen til brug af disse strategier?
- Hvilke umødte behov?
- Hvilke mulige løsninger – validere, processering af følefælder

Vurder konkurrerende motivation

Familiens forsøg på at håndtere vanskelighederne (familien som helhed, og hvert enkelt familiemedlems forsøg)

- Øge motivationen – hvilke følelser beskytter strategierne/følefælderne mod?
- Hvordan har undgåelse af disse følelser ikke løst problemet?
- Hvilke omkostninger har denne undgåelse haft for familien/hver enkelt i familien?
- Årsagen til undgåelsen?
- Hvilke umødte behov?
- Hvilke mulige løsninger – validere, processering af følefælder

Vurdere magneter og triggere

- Magneter – organisering af følelser og emotionelle minder og associationer, som får os til at reagere i gamle, vante mønstre
- Triggere – omstændigheder, situationer, folk – som «trigger» vores magneter
- Kraften ligger i at blive bevist om, hvad der trigger magneten sådan, at man i større grad aktivt kan vælge egen reaktion på en trigger fremfor at blive reaktiv

Adressér - «Ikke forandre dig» (validering og at arbejde med følefølelserne)

- Den eneste vej til ændring er, at vi fuldt ud forstår, hvor vi befinder os akkurat nu og her – og hvad der holder os fast der
- Og at udforske de frygtede konsekvenser af at give slip

«Det er ikke rart, at du nærmest kollapse og føler dig helt håbløs. For dig er det en katastrofe, når de skændes og det føles som om alt kommer til at gå i stykker og at familien splittes op og I går fra hinanden. Så det er som om en del af dig siger, at så længe ingen skændes, tåler vi alt. Men når nogen skændes vil du bare græde og give op»

«Det er ikke rart du bliver forbandet og råber! Det føles som den ultimative fornærmelse når barnet gør det her, og at det er dit arbejde at lære barnet den rigtige måde!»

Vurder grænser

Familiens forsøg på at håndtere vanskelighederne (familien som helhed, og hvert enkelt familiemedlems forsøg)

- Grænser – hvilken betydning har familiens måde at forholde sig til følelser, strategierne (følefølelserne) og undgåelsen haft på grænserne i familien?
- Hvordan sættes grænserne? Rigide? Løse? Med klandring?
- Hvordan har denne form for grænser ikke løst problemet?
- Hvilke omkostninger har denne form for grænser haft for familien/hver enkelt i familien?
- Årsagen til disse grænser?
- Hvilke umødte behov?
- Hvilke mulige løsninger – reparation og arbejde med grænser

Reparation

- For det jeg ikke har valideret/evt. for at have været for invaderende
- For emotionelle sår jeg har påført
- For grænser jeg ikke har sat eller for grænser jeg har holdt for fast i/været for rigid omkring

Trepunktsplan mod sunde grænser

1. Viden/indsigt i egen forældre-/grænsesætningsstil
2. At pålægge barnet grænser vs at etablere grænser i barnet
3. At lære barnet familiens normer, værdier, husregler og grænser

Opsummeret – at sætte grænser er processen ved at etablere, kommunikere, forhandle og iværksætte husregler, som kan støtte alle familiemedlemmerne i at etablere sunde grænser i sig selv – som beskytter dem og bidrager til, at de har det godt i sig selv og som familie

Klandring (judgement)

- Vurder hvordan klandring kommer til udtryk i familien
- Klinikerens klandring af sig selv og andre
- Familiemedlemmet som har en psykisk lidelse, og dennes selv-klandring
- Forældrenes selv-klandring
- Sammenblanding af klandring og grænser
- Forældrenes kapacitet til at tage ansvar og reparere



Tak for i dag!

A close-up photograph of a person's hands writing in a spiral-bound notebook on a white desk. The person is holding a red pen. In the background, another person's hands are visible, and there is a smartphone and a pair of glasses on the desk. The scene is brightly lit, suggesting an indoor setting like a classroom or office.

DAG 2:

EMPATI, EMPATISKE
INTERVENTIONER OG
ARBEJDE I GRUPPER

Spørgsmål og
refleksioner fra igår?



Compassion – medfølelse med barnet



1. Bede forælderen se sit barn for sig i den vanskelige situation. Prøv at få fat i, hvad der trigger mest i situationen. Hvad sker der på indersiden. Udforsk den kropslige sansning og ord for følelserne. Valider. Spørg om følelsen er genkendelig og udforsk tidligere svære oplevelser, hvis det virker naturligt.

2. Bede forælderen være det vrede/ængstelige/afvisende barn. Mærk efter på indersiden. Udforsk den kropslige oplevelse og ord for følelserne. Tjek ind flere gange. Spørg om behov/savn/længsler/kærlighed hvis det er passende.

3. Bede forælderen om igen at se barnet for sig i samme situation - som vred/ængstelig/afvisende. Med den nye indsigt om, hvad der rører sig på indersiden af barnet, hvad sker der med følelserne? Hvordan mærkes det i kroppen? Sæt ord på oplevelsen. Afslut med en opdatering af fortællingen, og tjek hvordan forælderen kan bruge denne erfaring fremover.

EMPATI

INTERVENTIONER



Hvad er det terapeuten gør som virker?

Giver gode vækstbetingelser:

Emotionel indtuning, tilstedeværelse

Empati

Accept/validering

Faciliterer emotionel aktivering:

Fokus på emotion

Evokativ empati

Faciliterer oplevelse/experiencing:

Fokus på oplevelse

Mening kommer fra oplevelse



Empatisk tune ind på affekt

- Præcis empati giver et nyt indre fodfæste
- Empati møder det indre liv
- Empatisk indtuning på affekt gør emotioner til noget, som er velkomment
- Præcis empati er både aktiverende og beroligende
- Præcis empati bygger på relation og alliance

Empati

- Empati kan følge forskellige spor; narrativ/historie, tolkning, emotioner, sanselig, oplevelse, mening.
- Traditionelt mere fokuseret på mening end oplevelse.
 - Rogers fokuserede en smule på emotion og mest på mening af klientens oplevelse.
 - Psykodynamisk har fokus mest været på indsigt/forståelse.
 - Kognitiv terapi har fokus mest været på at skabe fokus og kontakt.
- EFT fokuserer mest på oplevelse/smerte/emotion.

Trin i den empatiske proces

1. Give slip

- Terapeuten må give slip på egen forforståelse, meninger og personlige temaer og være åben for - og tage den andens oplevelse ind
- Indtage en holdning af ikke-vidende

2. Gå ind

- Terapeuten går ind i et modus af intens lytning i den andens oplevelsesverden
- Kan føles uanstrengt/automatisk eller udfordrende (bliver på den måde en mere aktiv/viljestyrke indsats)
- Indebærer at følge narrativet, men også at spore klientens oplevelse som den skifter fra øjeblik til øjeblik i sessionen

Trin i den empatiske proces

3. Resonans

- Ikke være enig eller uenig, men at forsøge at *føle hvordan det er at være klienten*, uden at miste kontakt med hvordan det er at være dig selv
- Være på samme bølgelængde som klienten, «danse til samme musik»
- Involverer aktiv brug af forestilling eller *fantasi* (Rogers, 1961)
- Beriges af terapeutens egne emotionelle erfaringer (fra eget liv, bøger, film og klinisk arbejde)
- Involverer en kropslig oplevelse hos terapeuten

Trin i den empatiske proces

4. Vælge ud

- Hvilken del af indholdet virker mest levende eller potent for klienten?
- Det som udvælges afhænger af hvad målet er i den fase man er i
- En retningslinje i EFT/EFST er at skelne mellem typer af emotioner (primær adaptiv, maladaptiv, sekundær og instrumentiel)

5. Udtrykke

- Det holder ikke at *føle sig* empatisk – empatien må udtrykkes sådan, at klienten kan tage imod den
- Gøre empatien eksplicit
- Forskellige empatiske responser, som faciliterer dybere processering og passer til forskellige tidspunkter

Empatiens funktion i EFT

1. Skabe kontakt og tillid, bygger på relation og alliance
 - Du ser mig og vil mig det godt
2. Aktivere følelser – bringer følelser og oplevelse i fokus. Aktiverer smertefulde erfaringer – «du må ankomme et sted før du kan forlade det» Leslie Greenberg
3. Lindre smerte
 - Affektivt/polyvagal
 - Hjælp til at mærke, give mening, finde ord og give udtryk
 - Præcis empati giver et nyt indre fodfæste
4. Gøre klienten tydelig for sig selv
 - Spejle
 - Validering/gyldiggøre
 - Uvidende «arbejdsrum»
 - Styrke oplevelse

“Interventions are
islands in a sea of
empathy”

Leslie Greenberg



RSA
SHORT



Brene Brown on empathy



VIDEOØVELSE:

GIRL IN A DUNGEON –

HVAD GØR TERAPEUTEN
SOM VIRKER?




Empati er ikke bare empati!

- Differentieret gennem procesforskning
- Forskellige typer
- Forskellige mikromarkører
- Hensigten styrer hvilken og hvornår
- Tredimensional: følge – lede – fordybe



Følge og lede

- Handler om terapeutens modus.
- FØLGE: kommer fra klientcentreret terapi. Når vi følger er formålet at sørge for, at vi er der hvor klienten er og at deres oplevelse er i fokus.
- LEDE: kommer fra gestaltorienteret terapi. Ved at lede klienten ind i mere produktiv emotionel processering faciliterer vi ændringsprocessen.
- Empati er centralt i begge modus! Hvornår er det rigtigt at ligge lidt bagved? Hvornår er det rigtigt at ligge lidt foran?

A close-up photograph of a person's hand resting on the armrest of a dark blue upholstered chair. A light blue pillow is visible on the chair's seat. The background is a plain, light-colored wall. The lighting is soft and even.

Valgfrit EFST stolearbejde – øve de specifikke
interventioner med fokus på empati og oplevelse

A woman with long dark hair is looking towards a man whose head is bowed. A hand is visible touching the back of the man's head. The scene is softly lit, suggesting an indoor setting.

DYADEØVELSE

FØLG FØLELSEN OG SÆT
ORD PÅ OPLEVELSEN

A photograph showing a woman in the foreground, seen from the back and side, wearing a blue shirt and glasses. She is looking towards a man in the background who is wearing a white shirt. The background is blurred, suggesting an indoor setting like a meeting or a classroom. The text 'FORSKELLIGE EMPATISKE INTERVENTIONER' is overlaid in the center of the image.

FORSKELLIGE EMPATISKE INTERVENTIONER

Forskellige empatiske interventioner

- Opmuntre og nonverbale bekræftelser
- Empatisk forståelse
- Empatisk tolkning
- Empatisk validering
- Empatisk gætning
- Evokativ empati
- Empatisk refokusering
- Empatisk selvafsløring
- + snakke i «jeg» sprog

Opmuntringer og nonverbal empati - følge

Hensigt: Kommunikere varme, accept, tilstedeværelse, omsorg, forståelse, åbenhed.

Hvornår: hele tiden.

Er du bevist om, hvordan du virker på dine klienter?

- Ansigt og mimik?
- Stemmebrug?
- Små ytringer; mhm, ja o.l.?
- Kropsholdning?
- Papir og blyant?
- Opsætning af stole?
- Når du henter klienten?

Opmuntringer og nonverbale bekræftelser



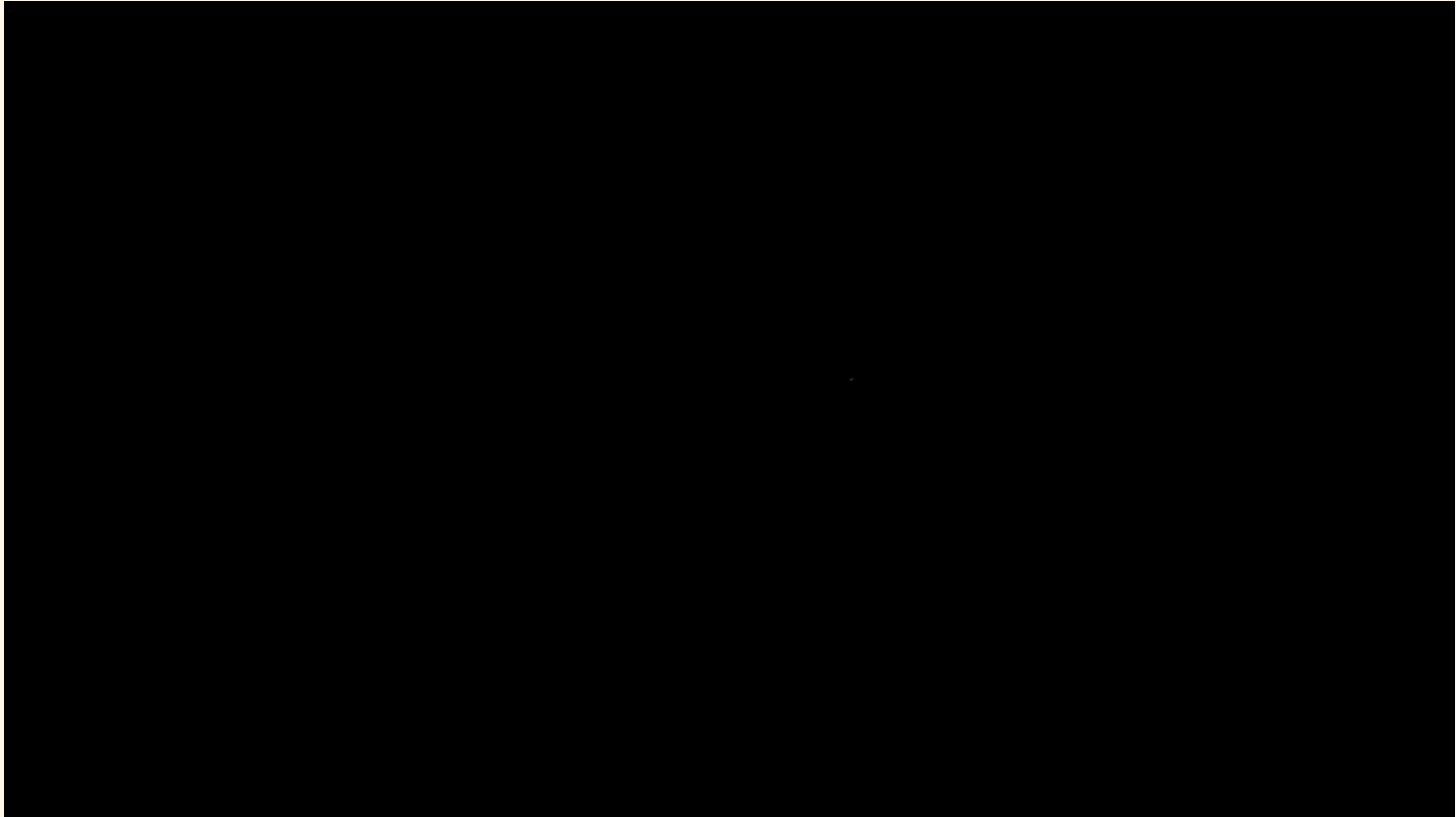
Empatisk forståelse - følge

Hensigt: Kommunikere, at jeg forstår hvad du siger, jeg er med dig.

Hvornår: for at drive processen videre; en måde at spørge på; jeg følger med; mod næste trin.

- *Far:* Jeg ved ikke hvordan jeg skal hjælpe ham. Jeg er så bekymret for hvordan det skal gå, han kæmper på så mange områder, og sidder på sit værelse hele dagen [far græder stille, men med løbende tårer].
- *Terapeuten:* Ja, så det føles som om, at der ikke er noget du kan gøre og at han er så langt væk fra dig. Og så ser du, at han har det så vanskeligt.

Empatisk forståelse



Empatisk forståelse

men erfaringene sier at man kan bli forlatt
eller man kan bli avvist,

og derfor vil man samtidig være på vakt

Og det forklarer litt den der dynamikken din.

A close-up, side-profile view of a woman with brown hair and glasses, wearing a blue shirt. She is looking towards the left, with her hand near her face in a listening posture. In the background, a person is blurred, suggesting a focus on the listener's perspective.

DYADEØVELSE:
EMPATISK
FORSTÅELSE

Empatisk tolkning - lede

Hensigt: Kommunikere, at der er mulige sammenhænge, skabe meningsbro.

Hvornår: Når det virker vanskeligt for klienten at binde hændelser sammen. Varsomhed! (ikke meningstolkning, men meningsbro – binder de to bevidste aspekter ved patientens oplevelse sammen)

- *Mor fortæller om en (for hende) uforståelig reaktion af at bryde sammen, græde og trække sig fra barnet, når det kæmper. Hun har tidligere fortalt om en opvækst med store konflikter mellem egne forældre.*
- *Terapeuten: «Ja, det blir så ubehageligt for dig, og du bliver så ked af det og fortvivlet, når du ikke lykkes med at møde dit barn. Og det virker som om du ikke føler du har mulighed for at hjælpe eller stoppe det ubehagelige. Det lyder som om det føles ligesom den gang du var lille og dine forældre skændtes. Føles det som noget du kender fra den gang?»*

Empatisk tolkning



Empatisk validering - følge og lede

Hensigt: Kommunikere at det du oplever er vigtigt, normalt, menneskeligt og acceptabelt.

Hvornår: når skam er knyttet til reaktionen. Når følelser er forbudte, ikke accepteret. Usikkerhed.

- *Far:* I går skældte jeg min søn ud. Han ville ikke gå i seng og jeg mistede fuldstændig hovedet.
- *Terapeuten:* Ja, ikke rart du bliver provokeret når han ikke gør som han får besked på. Næsten som om han ikke respekterer dig og det du siger.

Empatisk validering



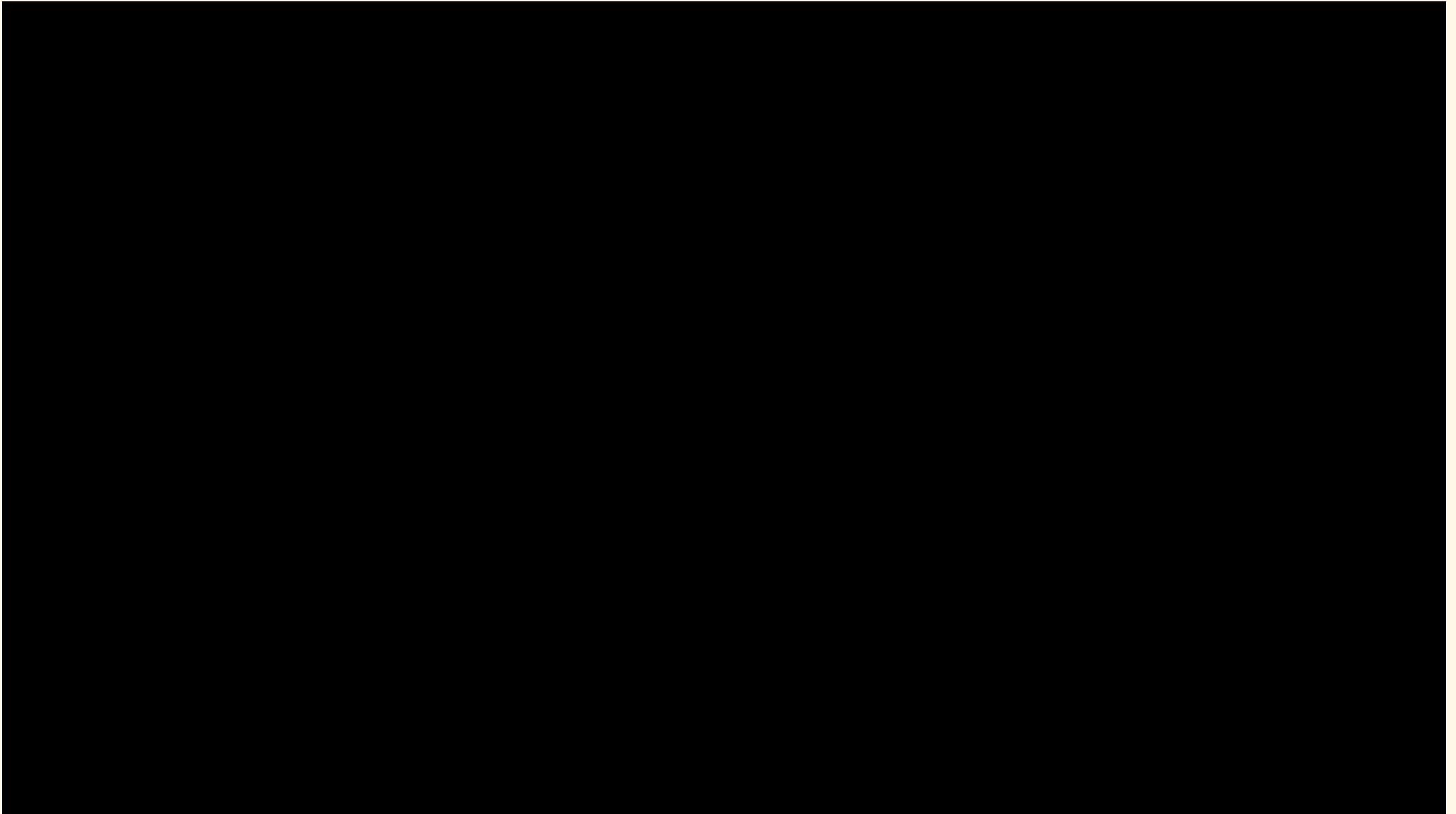
Empatisk gætning - lede

Hensigt: Kommunikere at der er flere aspekter ved oplevelsen som er vigtigt. Lede.

Hvornår: Når der sker vigtige ting i periferien af klientens oplevelse. Ikke indsigt/sammenhæng. Lede til andet aspekt af processen.

- *Mor:* [viser at hun er let irriteret mens hun snakker] Jeg bliver så utrolig vred på ham. Han hører aldrig efter. Selv ikke de mest enkle ting, som at gå i seng. Han giver sig ikke før jeg brøler det til ham. Han har ikke respekt for mig. Jeg bliver så irriteret. [Terapeuten fanger op på, at mor ser ned med bævrende læbe. I tillæg har terapeuten mærket fra tidligere, at mor kæmper med at udtrykke tristhet og at vrede ofte udtrykkes, når situationen tilsiger, at hun bliver ked af det].
- *Terapeuten:* Ja, du bliver så forbandet, og så vil jeg tro at det også er ganske fortvivlende. Puttesituationen, som du sikkert ønsker skal være en rolig og hygelig afslutning på dagen, og så bliver det svært mellem dig og din søn i stedet. Det er hårdt, hvis du også bliver ked af det.

Empatisk gætning



Empatisk gætning



A close-up, side-profile view of a woman with brown hair and glasses, wearing a blue shirt. She is looking towards a man in a white shirt who is out of focus in the background. Her hand is raised to her face, with her fingers resting near her eye, suggesting she is listening attentively or reflecting on what is being said.

DYADEØVELSE:

EMPATISK
GÆTNING

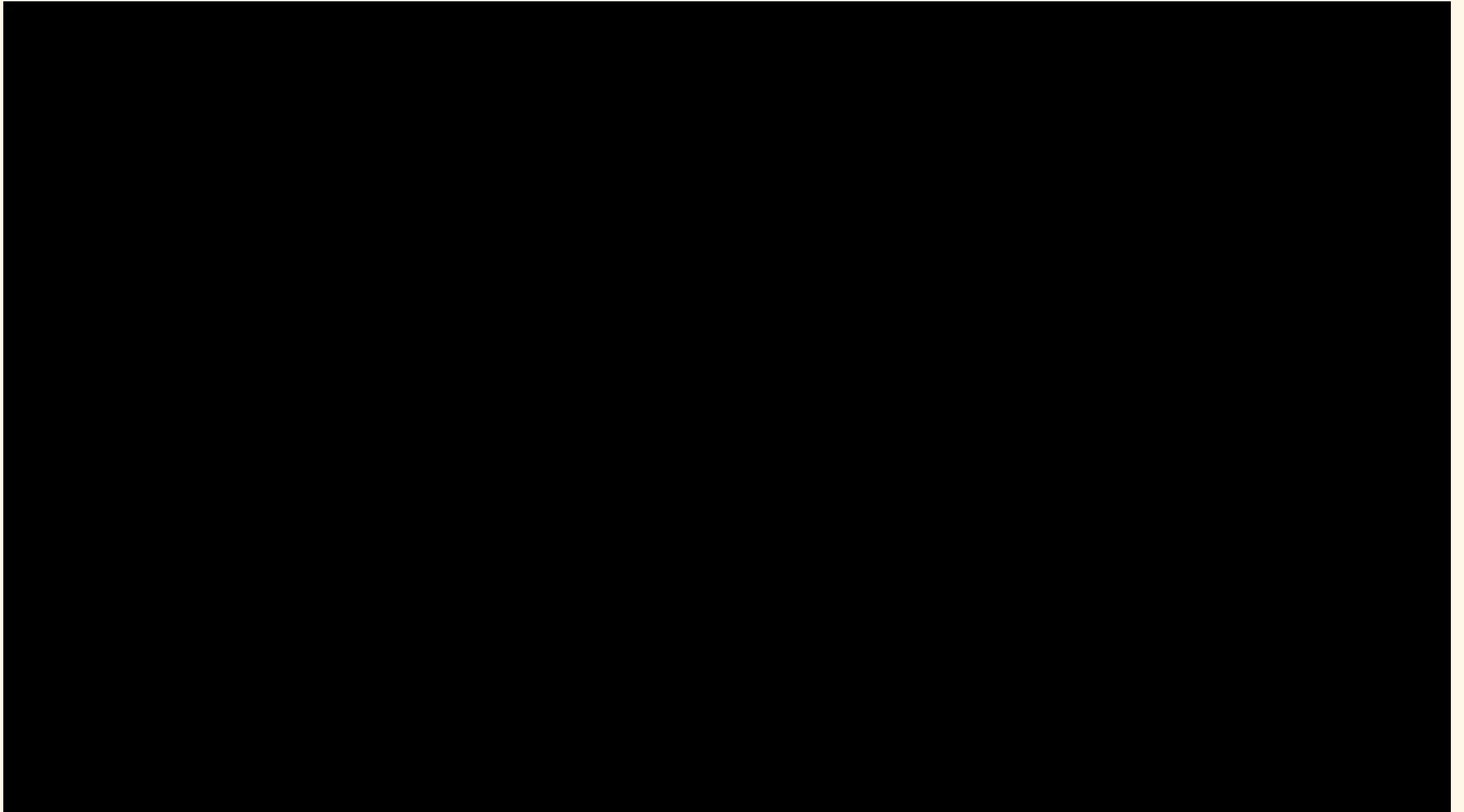
Evokativ empati - lede og fordybe

Hensigt: Kommunikere at dette er særlig vigtigt og noget at dykke ned i. Foreslå billeder eller metaforer, som klienten kan mærke sin oplevelse i igen.

Hvornår: Ved smerte, primære maladaptive, primære adaptive emotioner, som ikke er symboliseret. Stop op, gå ind i og bliv ved.

- *Far: Jeg bliver så provokeret af måden han spiser på, han klarer ikke at opføre sig ordentligt blandt folk. Han rydder ikke op efter sig, klarer ikke at ivaretage egen hygiejne, han har ikke orden på nogen ting.*
- *Terapeuten: Ja, så det lyder som om, at der ligger en smertefuld bekymring i dig, hvordan skal det gå med ham om 20 år. Som om du ser ham for dig, sidder der, i en mørk kælderlejlighed, uden venner, med pizza bakker, beskidte kopper, uden job, helt isoleret som ung voksen.*

Evokativ empati



A photograph showing a woman in the foreground on the right, wearing glasses and a blue shirt, with her hand near her face in a listening posture. In the background, a man in a white shirt is visible but out of focus. The text is overlaid on the left side of the image.

DYADEØVELSE:
EVOKATIV
EMPATI

Empatisk refokusering - lede

Hensigt: Kommunikere, at vi er kommet væk fra noget, som er vigtigt og vi har brug for at ændre fokus. Gøres med ekstra omhu.

Hvornår: Når klientens proces leder væk fra smerte eller emotioner.

- *Far: [har snakket om, at datteren ikke har venner. Det har været vanskeligt for far at vise tristhed, og terapeuten oplever, at han er tæt på tristheden]. Ja, det er så svært at tænke på, at hun kæmper sådan med det sociale, at hun bliver holdt sådan udenfor. Men hun er jo vældig god til at aktivere sig selv. Du skal se de flotte tegninger hun laver.*
- *Terapeuten: Så fint, at hun har en hobby, som hun mestrer så godt og som engagerer hende. Og alligevel, så har du jo denne dybe fortvivlelse af, at hun er så ensom. Og så må det være så svært og vanskeligt ikke at kunne hjælpe hende med netop det.*

Empatisk refokusering



Empatisk refokusering



Empatisk selvafsløring

Hensigt: Normalisere, åbne op, øge selvmedfølelse.

Hvornår: Skam over at være den eneste, som har det svært. Begrænset selvomsorg. Når det er vanskeligt at tage imod empati, vise empati til egne følelser. Ikke blive selvrefererende.

To typer selvafsløring:

Noget som sker i terapirummet. Eks: «*Jeg mærker jeg bliver rørt af den omsorg du har for dit barn*».

Noget udenfor terapirummet. Eks: «*Jeg genkender mig i det du fortæller. Jeg kan også blive frygtelig vred på min datter nogen gange.*»

Empatisk selvafsløring



Jeg-sprog

- En empatisk færdigret, som lettere kan tages ind.
- Når vi ønsker at hjælpe folk med at være mere i sin egen oplevelse og mindre i hovedet.
- Mest brugt til evokativ empati, men kan også bruges oftere, når vi vil modellere jeg sprog.
- Tentative formuleringer: «så det er som om – jeg prøver og prøver men ingenting hjælper...»

"Jeg" sprog





ØVELSE

JEG-sprog

Kapaciteten til at adressere egne umødte behov

- I stedet for at bede nogen om at gøre noget – som at stoppe med at drikke, stoppe med at selvskade, stoppe med at overspise, stoppe med at gøre sig selv bange, stoppe med at kritisere sig selv - eller at bede dem gøre noget de ikke gør i dag, som at blive rask, begynde at spise, sove nok eller træne, så får vi dem hellere til at opdage, at det de bliver ved med, repræsenterer styrke og kapacitet i de sunde, umødte behovs tjeneste
- Og så bruger vi kapaciteten og de umødte behov til at finde en ny retning

Opsummering

Vi ønsker at:

1. Forstå og bruge klientens **usunde**, maladaptive adfærd til at identificere sit **sunde** umødte behov.
2. Bruge konteksten til klientens valg og maladaptive adfærd til at **validere de smertefulde følelser** associeret med det umødte behov **og nedlukningen af følelserne**.
3. **Identificere klienternes iboende kapacitet** til at adressere og lindre de smertefulde følelser knyttet til at være nedlukket – en kapacitet, som er beviseligt til stede i den maladaptive adfærd de valgte...
4. **Bruge klientens iboende kapacitet**, som de har vist gennem hvordan de har håndteret egne behov i fortiden, til at finde **sunde måder at blive mødt på egne behov i nutid**.

Målsætning EFST

- Øge bevidsthed
- Bygge mestringstro
- Bidrage til ændring
 - I familiesystemet
 - I enkelt relationerne indeni familiesystemet
 - I enkeltindividet, både barn og voksne



Til næste og sidste modul 4

- Finde en forælder eller to at arbejde med
- Forberede caseformulering på forælderen/forældrene/barnet/familien til præsentation for os andre på næste modul
- Have 1-2 videoklip med på min. 15 minutter til at vise os andre og få supervision på dette samt at få refleksioner fra de øvrige medstuderende
- Lad mig høre, hvor mange der regner med at have dette med?

Kjære Vanja

Takk for at du er med
på å se, og anerkjenne,
annerledessorgen det er
å miste et barn
til en annen.

Lykke til videre i jobben
med å inspirere til,
og lære om, gode relasjoner.



Tak for i dag!

REFERANSER EFST, norsk forskning

- Ansar, N., Nissen Lie, H. A., Zahl-Olsen, R., Bertelsen, T. B., Elliott, R., Stiegler, J. R. (2022). Efficacy of Emotion-Focused Skills Training for Parents of Children with Internalizing and Externalizing Symptoms: A Randomized Clinical Dismantling Study. <https://doi.org/10.1080/15374416.2022.2079130>
- Ansar, N, Hjeltnes, A., Stige, S.H., Binder, P.E and Stiegler, J.R. (2021). Parenthood—Lost and Found: Exploring Parents' Experiences of Receiving a Program in Emotion Focused Skills Training. *Frontiers in Psychology*, 12, 559188. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.559188>.
- Ansar, N., Nissen Lie, H. A., Stiegler, J.R. (2023). The effects of emotion-focused skills training on parental mental health, emotion regulation and self-efficacy: Mediating processes between parents and their children. *Psychotherapy Research*. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2218539>
- Ansar, N. (2022). Emotion Focused Skills Training: Exploring the impact of a parental skills training program on parents and their children. Doctoral thesis, Dep of Psychology, University of Oslo <https://www.duo.uio.no/handle/10852/97788>

REFERANSER EFT for familier - artikler

- Wilhelmsen-Langeland, A., Aardal H., Stige, S. H., Hjelmseth V. *An Emotion Focused Family Therapy workshop for parents with children 6-12 years increased parental self-efficacy.* [Emotional and Behavioural Difficulties](https://doi.org/10.1080/13632752.2019.1655921). <http://dx.doi.org/10.1080/13632752.2019.1655921>
- Mirisse Foroughe, Amanda Stillar, Laura Goldstein, Joanne Dolhanty, Eric T. Goodcase, Adele Lafrance (2018) *Brief Emotion Focused Family Therapy: An Intervention for Parents of Children and Adolescents with Mental Health Issues.* [Journal of Marital and Family Therapy](https://doi.org/10.1111/jmft.12351) 2018 Aug 13. doi: <https://doi.org/10.1111/jmft.12351>
- Erin J. Strahan, Amanda Stillar, Natasha Files, Patricia Nash, Jennifer Scarborough, Laura Connors, Joanne Gusella, Katherine Henderson, Shari Mayman, Patricia Marchand, Emily S. Orr, Joanne Dolhanty & Adèle Lafrance (2017): *Increasing parental self-efficacy with emotion-focused family therapy for eating disorders: a process model*, Person-Centered & Experiential Psychotherapies, <http://dx.doi.org/10.1080/14779757.2017.1330703>
- Amanda Stillar, Erin Strahan, Patricia Nash, Natasha Files, Jennifer Scarborough, Shari Mayman, Katherine Henderson, Joanne Gusella, Laura Connors, Emily S. Orr, Patricia Marchand, Joanne Dolhanty & Adèle Lafrance Robinson (2016): *The influence of carer fear and self-blame when supporting a loved one with an eating disorder*, Eating Disorders. The Journal of Treatment & Prevention. <http://dx.doi.org/10.1080/10640266.2015.1133210>
- Lafrance Robinson, A., Dolhanty, J., Stillar, A., Henderson, K., & Mayman, S. (2014). *Emotion-Focused family therapy for eating disorders across the lifespan: A pilot study of a two-day transdiagnostic intervention for parents.* Clinical Psychology & Psychotherapy. doi:10.1002/cpp.1933
- Lafrance Robinson, A., Strahan, E., Girz, L., Wilson, A., & Boachie, A. (2013b). *"I know I can help you": Parental self-efficacy predicts adolescent outcomes in family-based therapy for eating disorders.* European Eating Disorder Review, 21, 108–114.
- Lafrance Robinson, A., Dolhanty, J., & Greenberg, L. (2013a). *Emotion-focused family therapy for eating disorders in children and adolescents.* Clinical Psychology & Psychotherapy. doi:10.1002/cpp.1861

Referanser – Emosjonskompetanse norsk

- Silja Berg Kårstad, doktoravhandling NTNU (2016): *Young children's emotion understanding: The impact of parent and child factors, socioeconomic status, and culture*
- Berg Kårstad, Silja; Kvello, Øyvind; Wichstrøm, Lars; Berg-Nielsen, Turid Suzanne. What do parents know about their children's comprehension of emotions? Accuracy of parental estimates in a community sample of pre-schoolers. *Child Care Health and Development* 2014 ;Volum 40.(3) s. 346-353 <http://dx.doi.org/10.1111/cch.12071>
- Berg Kårstad, Silja; Wichstrøm, Lars; Reinfjell, Trude; Belsky, Jay; Berg-Nielsen, Turid Suzanne. What enhances the development of emotion understanding in young children? A longitudinal study of interpersonal predictors. *British Journal of Developmental Psychology* 2015 ;Volum 33.(3) s. 340-354 <http://dx.doi.org/10.1111/bjdp.12095>
- Berg Kårstad, Silja; Vikan, Arne; Berg-Nielsen, Turid Suzanne. Young Brazilian Children's Emotion Understanding: A Comparison Within and Across Cultures. *Journal of Educational and Developmental Psychology* 2016 ;Volum 6.(2) <http://dx.doi.org/10.5539/jedp.v6n2p113>
- Reinfjell, T., Kårstad, S.B., Berg-Nielsen, T.S., Luby, J.L. and Wichstrøm, L. (2015). Predictors of change in depressive symptoms from preschool to first grade. *Development and Psychopathology*, pp. 1–14. doi: 10.1017/S0954579415001170.
- Vikan, Arne; Berg Kårstad, Silja; Dias, Maria. (2013) [Young Brazilian and Norwegian children's concepts of strategies and goals for emotion regulation.](#) *Journal of Early Childhood Research*. vol. 11 (1)

Referanser EFT og EFST spiseforstyrrelser

- Dolhanty, J., & Greenberg, L. S. (2007). Emotion-focused therapy in the treatment of eating disorders. *European Psychotherapy*, 7(1), 97-116. http://www.drjoannedolhanty.com/wordpress/wp-content/uploads/2017/02/06-Eating_DolhantyK.pdf
- Dolhanty, J., & Greenberg, L. S. (2009). Emotion-focused therapy in a case of anorexia nervosa. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 16(4), 336-382. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/cpp.624>
- Wnuk, S. M., Greenberg, L., & Dolhanty, J. (2015). Emotion-focused group therapy for women with symptoms of bulimia nervosa. *Eating Disorders*, 23(3), 253-261. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10640266.2014.964612>
- Robinson, A. L., Dolhanty, J., & Greenberg, L. (2015). Emotion-focused family therapy for eating disorders in children and adolescents. *Clinical psychology & psychotherapy*, 22(1), 75-82. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/cpp.1861>
- Glisenti, K., Strodl, E., King, R., & Greenberg, L. (2020). Emotion-Focused Therapy for Binge-Eating Disorder: A Pilot Randomized Control Trial. <https://assets.researchsquare.com/files/rs-30265/v2/c1803a0f-0f54-4ebf-98ec-01fc0daeafdb.pdf>
- Greenberg, L. S., & Goldman, R. N. (2019). *Clinical handbook of emotion-focused therapy* (pp. xiv-534). American Psychological Association. (In Chapter 18, Dolhanty and Lafrance present their novel approach to emotion-focused family therapy for eating disorders.)

Referanser – Forgiveness & Emotion socialization

- Nathaniel G. Wade, William T. Hoyt, Julia E. M. Kidwell, Everett L. Worthington, Jr. *Efficacy of Psychotherapeutic Interventions to Promote Forgiveness: A Meta-Analysis*. Journal of Consulting and Clinical Psychology 2014, Vol. 82, No. 1, 154–170
- Everett L. Worthington Jr, Charlotte Van Oyen Witvliet, Pietro Pietrini, Andrea J. Miller. *Forgiveness, Health, and Well-Being: A Review of Evidence for Emotional Versus Decisional Forgiveness, Dispositional Forgiveness, and Reduced Unforgiveness*. J Behav Med (2007) 30:291–302. DOI 10.1007/s10865-007-9105-8
- [Greenberg L](#)¹, [Warwar S](#), [Malcolm W](#). *Emotion-focused couples therapy and the facilitation of forgiveness*. J Marital Fam Ther. 2010 Jan;36(1):28-42. doi: 10.1111/j.1752-0606.2009.00185.x.
- Greenberg, Leslie J.; Warwar, Serine H.; Malcolm, Wanda M. *Differential effects of emotion-focused therapy and psychoeducation in facilitating forgiveness and letting go of emotional injuries*. Journal of Counseling Psychology, Vol 55(2), Apr 2008, 185-196
- Ameika M. Johnson, David J. Hawes, Nancy Eisenberg, Jane Kohlhoff, Joanne Dudeney. *Emotion socialization and child conduct problems: A comprehensive review and meta-analysis*. Clinical Psychology Review 54 (2017) 65–80

Forskning i EFST

EFFT

Emotion-focused family therapy for eating disorders across the lifespan: A pilot study of a 2-day transdiagnostic intervention for parents. Lafrance Robinson, A., Dolhanty, J., Stillar, A., Henderson, K., & Mayman, S. (2014).

- 33 foreldre til unge og voksne barn med spiseforstyrrelser gjennomførte to-dagers foreldrekurs med undervisning og opplevelsesbaserte øvelser, der de fikk trene på emosjonsveiledning (emotion coaching) av egne barn, reparasjon av relasjonelle sår og hvordan de kunne hjelpe barna i deres tilfriskningsprosess (recovery coaching), samt prosessering av egne følelsesmessige blokkeringer.
- Funnt: Foreldrene rapporterte om økt mestringstro (self-efficacy) og mer positiv holdning til at de kunne hjelpe barna med vanskelige følelser, mindre frykt for involvering i barnas behandling og redusert selvklandring.

EFFT

The influence of carer fear and self-blame when supporting a loved one with an eating disorder. Stillar, A., Strahan, E., Nash, P., Files, N., Scarborough, J., Mayman, S., Henderson, K., Gusella, J., Connors, L., Orr, E. S., Marchand, P., Dolhanty, J., & Lafrance Robinson, A. (2016)

- Studien undersøkte sammenhengen mellom 137 foreldres frykt, selvklandring, mestringstro og foreldreatferd.
- Funn: Foreldrenes frykt og selvklandring predikerte lav mestringstro når det gjaldt å hjelpe egne barn, samt økt risiko for handlinger som forstyrret behandlingen eller opprettholdt symptomer på spiseforstyrrelser. Forskerne understreket viktigheten av å hjelpe foreldrene til å prosessere sterke følelser for å styrke deres evne til å støtte sine barn og bedre prognosen for behandlingsutfall.
- To dagers foreldrekurs økte foreldrenes mestringstro og tro på å kunne hjelpe barna sine i tilfriskningsprosessen.

EFFT

Increasing parental self-efficacy with emotion-focused family therapy for eating disorders: A process model. Strahan, E., Stillar, A., Files, N., Nash, P., Scarborough, J., Connors, L., Gusella, J., Henderson, K., Mayman, S., Marchand, P., Orr, E. S., Dolhanty, J., & Lafrance, A. (2017).

- Studien undersøkte 124 foreldre som gjennomførte to-dagers EFFT foreldrekurs i hvorvidt prosessering av foreldrenes maladaptive frykt og selvklandring bedret deres støtte til deres barn som var under behandling for spiseforstyrrelser.
- Funn: Foreldrene rapporterte økt mestringstro, følte seg styrket (empowerment) og rapporterte om økte intensjoner om å støtte barnas behandling og bedringsprosess.

EFFT

Brief Emotion Focused Family Therapy: an intervention for parents of children and adolescents with mental health issues. Foroughe, M., Stillar, A., Goldstein, L., Dolhanty, J., Goodcase, E. T., & Lafrance, A. (2019).

- 124 foreldre til 90 barn med moderate til alvorlige psykiske lidelser som mottok to-dagers EFFT-foreldrekurs.

Funn:

- intervensjonen ga signifikant reduksjon i foreldrenes følelsmessige blokkeringer og økt mestringstro til å møte barnets emosjonelle behov når barna strever psykisk
- Signifikant endring for barna ved fire måneders oppfølging etter intervensjonen, ved bedret følelsesregulering og nedgang i kliniske symptomer.

Norsk pilotstudie EFFT

- Pilotstudie i Bergen i 2017 - 2 dagers EFFT kurs til 22 foreldre av 17 barn i alderen 6-12
- Spørreskjemadata på foreldremestring og barns symptomer

Funn:

- Signifikant økning i foreldrenes mestringstro
- Redusert forventning om at barna skal klare å å håndtere emosjoner på egen hånd
- Signifikant reduksjon i opposisjonell atferd hos barna



Increasing parental self-efficacy with emotion-focused family therapy for eating disorders: a process model

Erin J. Strahan, Amanda Stillar, Natasha Files, Patricia Nash, Jennifer Scarborough, Laura Connors, Joanne Gusella, Katherine Henderson, Shari Mayman, Patricia Marchand, Emily S. Orr, Joanne Dolhanty & Adèle Lafrance

To cite this article: Erin J. Strahan, Amanda Stillar, Natasha Files, Patricia Nash, Jennifer Scarborough, Laura Connors, Joanne Gusella, Katherine Henderson, Shari Mayman, Patricia Marchand, Emily S. Orr, Joanne Dolhanty & Adèle Lafrance (2017) Increasing parental self-efficacy with emotion-focused family therapy for eating disorders: a process model, *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 16:3, 256-269, DOI: [10.1080/14779757.2017.1330703](https://doi.org/10.1080/14779757.2017.1330703)

To link to this article: <https://doi.org/10.1080/14779757.2017.1330703>



Published online: 30 May 2017.



Submit your article to this journal [↗](#)



Article views: 647



View related articles [↗](#)



View Crossmark data [↗](#)



Citing articles: 3 View citing articles [↗](#)

Norsk kvalitativ studie EFFT

«Jeg forstår henne bedre nå» – En kvalitativ studie av foreldres opplevelse av relasjonen til egne barn etter emosjonsfokusert foreldreveiledning. Bøyum, H., & Stige, S. H. (2017).

Dybdeintervjuer av seks foreldre som har gjennomført et to-dagers foreldrekurs.

Foreldrene rapporterte at de opplevde positiv endring på følgende områder:

- økt forståelse for barnet
- større trygghet i foreldrerollen
- oppmerksomhet på følelser ga økt nærhet, følelse av fellesskap og bedre relasjon til barnet, samt færre konflikter og bedre kommunikasjon.

<https://psykologisk.no/sp/2017/08/e11/>

<https://psykologisk.no/2017/08/vil-hjelpe-foreldre-til-a-se-barna-pa-nye-mater/>

«Og...og det var jo også helt utrolig hva...hva som kom ut når han ba [datter] om unnskyldning. Mm. Og hvordan hun åpnet seg etterpå, når jeg snakket med henne litt seinere da. Ja og da fortalte hun mye mer om følelsene sine enn hun har gjort før. Og det har hun gjort siden også. Og det er kanskje fordi at vi fant en sånn sprekk...og så stakk vi inn foten og så har vi latt den stå der»

RCT Sørlandet sykehus

- Sammenligning av effekt av EFST behandling mot «treatment as usual»
- Forskningsprotokoll publisert 2022
- Oppstart datainnsamling desember 2021
- Studien er forventet fullført i juni 2023

Severinsen, L., Stiegler, J. R., Nissen-Lie, H. A., Shahar, B., & Zahl-Olsen, R. (2022). Effectiveness of emotion focused skills training for parents: study protocol for a randomized controlled trial in specialist mental health care. *BMC psychiatry*, 22(1), 1-9.



Kildehenvisning

- Materiale, metode og uddannelse v. IPR.no (Institutt for psykologisk rådgivning) og NIEFT.no (Norsk Institutt for Emosjonsfokusert Terapi)
- Emosjons-Fokusert Ferdighetstrening For Foreldre, 2019, Anne Hilde Vassbø Hagen, Bente Austbø, Vanja Hjelmseth, Joanne Dolhanty