



4. Modul EFST-uddannelsen
Psykoterapeut MPF & EFST-terapeut/supervisor
Charlotte Krolykke
EFT-INSTITUTTET

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 background is a bright, out-of-focus indoor setting.

Tema for dette modul:

- Terapeutfølefølsælder
- Supervision i gruppe
- Træning i interventioner

A blurred background image of a group of people sitting together, possibly in a meeting or discussion. In the foreground on the left, a hand is raised, wearing a gold ring and dark nail polish. The overall scene is out of focus, emphasizing the text overlay.

Spørgsmål og
reflektioner siden
sidst?



DAG 1

- TERAPEUTFØLEFÆLDER
- TRÆNING I GRUPPER
- CASEFORMULERING/
SUPERVISION PÅ CASES

Gode grænser som terapeut

- Terapeuten har det radikale ansvar for at sætte og opretholde sunde og fleksible grænser i forældrevejledningen. Dette omfatter...
 - Rammer og struktur i behandlingen
 - Håndtering af processer i rummet
 - Terapeutens egne indre grænser
- Udfordringen er når terapeuten bliver...
 - Utydelig, eftergivende eller svag i grænserne
 - Streng, rigid eller hård i grænserne
 - Eller veksler mellem disse
- Dette kan handle om systemet og rammebetingelserne vi arbejder under
- Det kan også handle om terapeutfølefølelser

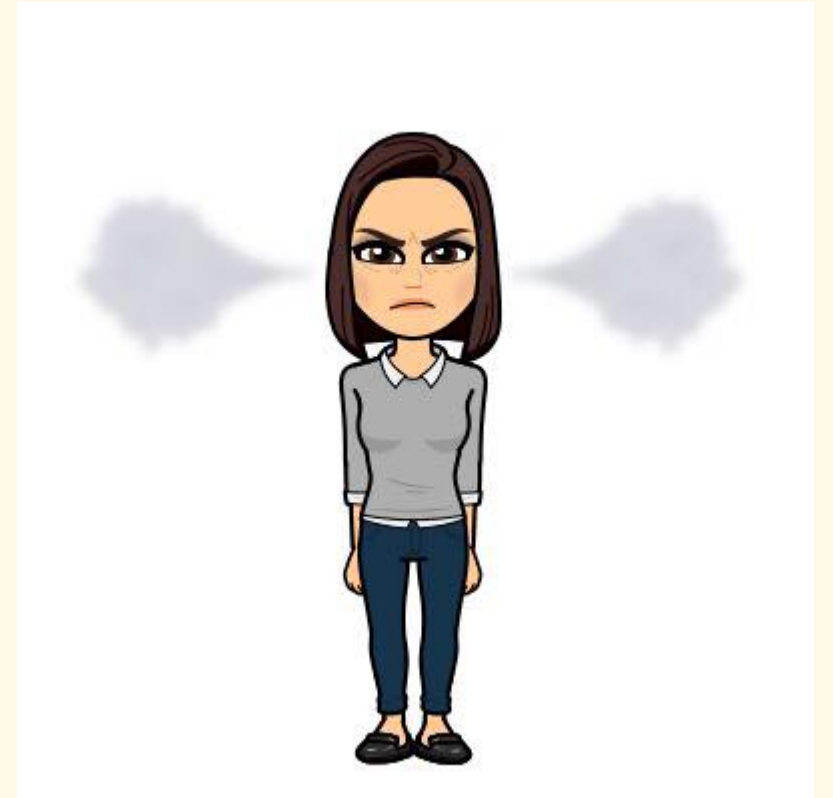
Terapeutfølefølder

- Lære om terapeutfølefølder
 - Forældreinvolvering
 - Føle sig inkompetent/ubehag med følelser
- Arbejde med terapeutfølefølder
 - Demonstration
 - Øvelser i grupper
 - Praktisk gennemføring af forældrekursus

Terapeutfølefølder

Når terapeutens følelser kommer i vejen for empati, relationen eller interventionerne

Gennemgang af bobbeldiagram



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. An orange rounded rectangle is overlaid on the right side of the image, containing white text.

STOLEARBEJDE

TERAPEUTFØLEFÆLDER

Terapeutfølefelder

Øvelse i grupper

Terapeutfølefølder

Debrief i plenum

A photograph of a person's hand resting on a dark blue chair with a light green pillow. The image is partially obscured by a large, semi-transparent white circle on the right side, which contains text.

SUPERVISION

Caseformulering og fremvisning af
video

A photograph of a person's hand resting on a dark blue chair with a light green pillow. The image is partially obscured by a large, semi-transparent white circle on the right side, which contains text.

SUPERVISION

Caseformulering og fremvisning af
video

A photograph of a person's hand resting on a dark blue chair with a light green pillow. The image is partially obscured by a large, semi-transparent white circle on the right side, which contains text.

SUPERVISION

Caseformulering og fremvisning af
video

Tak for i dag!



DAG 2

- Træne stolearbejdet
 - Validering
 - Sige undskyld/reparation
 - Følefælder
 - Grænser
-
- Fejre og ønske tillykke med EFST-forløbet !

EMPATI – vores vigtigste værktøj

«Stolearbejde er øer af arbejde i et hav af empati»

Leslie Greenberg



MODELLEN

FORSTÅ FØLELSER

- Lære om følelser & validere følelser

ØGE MOTIVATIONEN

- Lære om konkurrerende motivation & arbejde med følefølder

LØSE RELATIONELLE VANSKELIGHEDER

- Sige undskyld & arbejde med grænser

TRÆNE STOLEARBEJDET

Validering

Øvelse i grupper

Sige undskyld

Øvelse i grupper

Følefælder

Øvelse i grupper

Grænser

Øvelse i grupper

Erstat MEN med FORDI - eksempler

Følelse/oplevelse

«Ikke rart, at du bliver (...), **FORDI ...**» i stedet for:

- ... det er så (dumt/vildt/trist/frustrerende/uretfærdig/skræmmende) når ... sker (hændelse)
- ... det er så (vanskelig/vigtig/hårdt) for dig at ... (gøre/få det til/stole på/turde)
- ... du ikke har (prøvet/gjort/fået det til at lykkes) før
- ... det (ikke gik så godt/gik dårligt/ikke blev som du ville) sidste gang
- ... du har så lyst til at (være med/få det til/bestemme selv)
- ... du ikke har lyst til/vil...
- ... du ikke kan lide når jeg (presser/fortæller dig, hvad du skal gøre/hæver stemmen overfor dig)
- ... du synes det er så (kedeligt/vanskeligt/fjøllet) at skulle ...
- ... det er virkelig (vildt/forfærdeligt/tungt/hårdt/rigtig ærgerligt) at have det sådan
- ... (normalisering): jeg/andre/alle ville også blive (bange/flov/vred/ked af det) hvis... skete

«Jeg tænker, at du føler sådan, **MEN...**»

- ... det er ingenting at (være bange for/bekymre sig om)
- ... ikke tænk på det
- ... du klarer det helt fint/du er så god
- ... det er så meget andet som er godt, tænk positivt
- ... nu gør vi noget andet i stedet for

- Valider før råd og problemløsning -

A close-up photograph of a person's hand resting on the arm of a dark blue, upholstered armchair. A light green, rectangular pillow is placed on the chair's seat. The background is a plain, light-colored wall. In the foreground, there is a large, out-of-focus orange shape, likely a person's head or shoulder, which partially obscures the left side of the frame. In the upper right corner, there is an orange rounded rectangle containing white text.

TRÆNE
STOLEARBEJDET
I GRUPPER

Validering

Øvelse i grupper

Validering

Debrief i plenum

Reparation

Øvelse i grupper

Reparation

Debrief i plenum

Følefælder

- Jeg vil/tør ikke at validere den følelse hos mit barn
- Jeg vil ikke sige undskyld
- Jeg vil/tør ikke sætte tydelige grænser/Jeg vil ikke løsne op for grænserne



Følefælder

Øvelse i grupper

Følefælder

Debrief i plenum

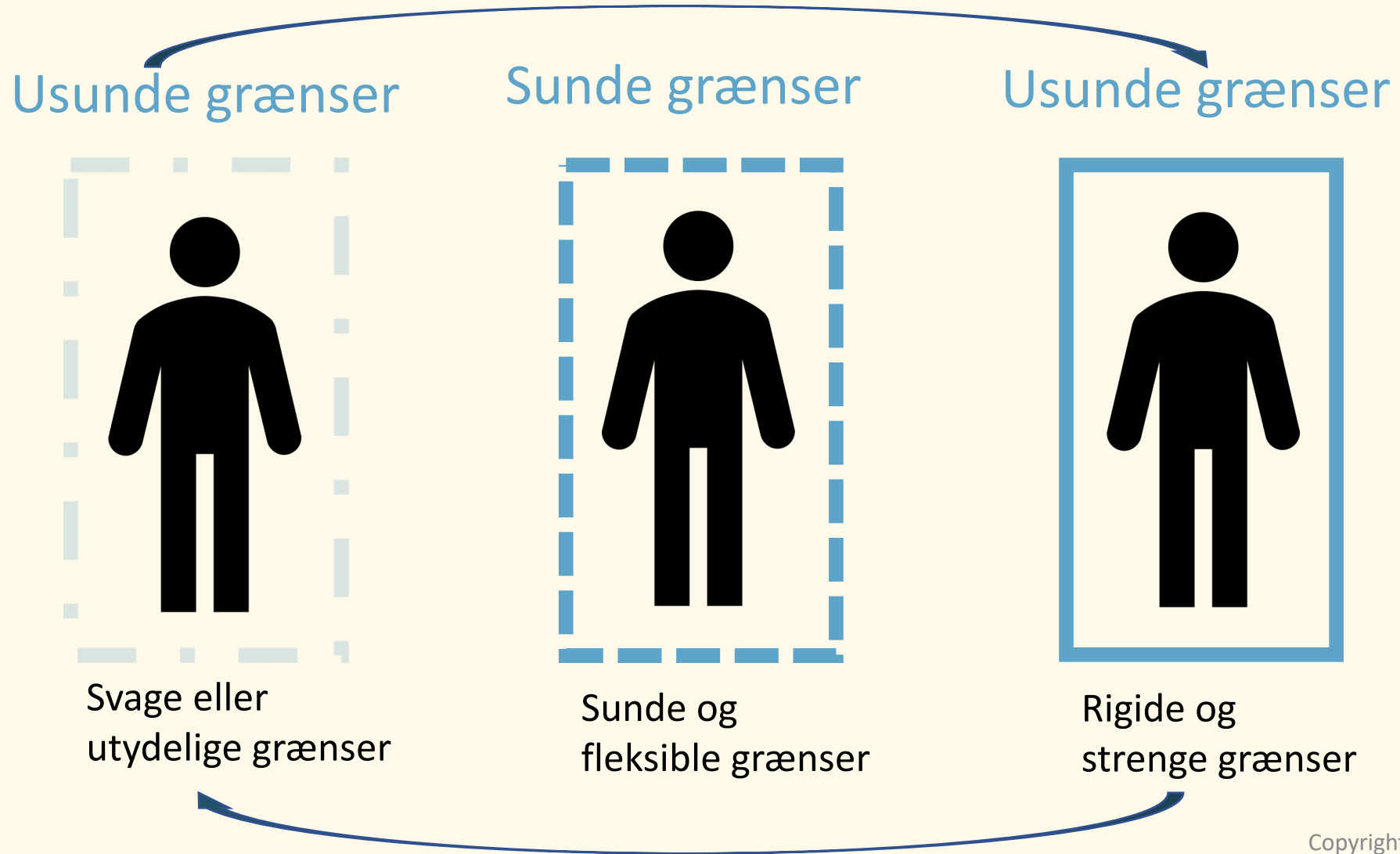


Løse relationelle
vanskeligheder

Grænser

Løse relationelle udfordringer

Personer, som ikke har sunde grænser, bevæger sig ofte frem og tilbage mellem utydelige og strenge grænser.



Hvilke grænser har vi?

- Bevidsthed om egne værdier
- Bevidst forhold til hvilke grænser man vil have – og hvorfor
- Bevidst forhold til, hvilke grænser barnet har brug for
- Etablere og overholde forventninger og regler

Hvordan sætter vi gode grænser

- Sæt kroppen i et «gøre klar» modus
- Mobiliser kroppen med passende kraft
- Organiser dig selv emotionelt
- Fysisk nærhed til dit barn (fx ikke råbe beskederne)
- Etablere kontakt med dit barn – koble dig på
- Give neutrale og kortfattede beskeder
- Validere hvis anledning
- Hold fast på grænsen

Model – hvordan kan vi grænsesætte?

- Stemme, tonefald
- Sprog, ordbrug
- Kropssprog og ansigtsmimik
- Valider i stedet for at klandre
- Grænsesæt adfærd og ikke følelser
- Den vigtige forskel på grænser, konsekvens og straf

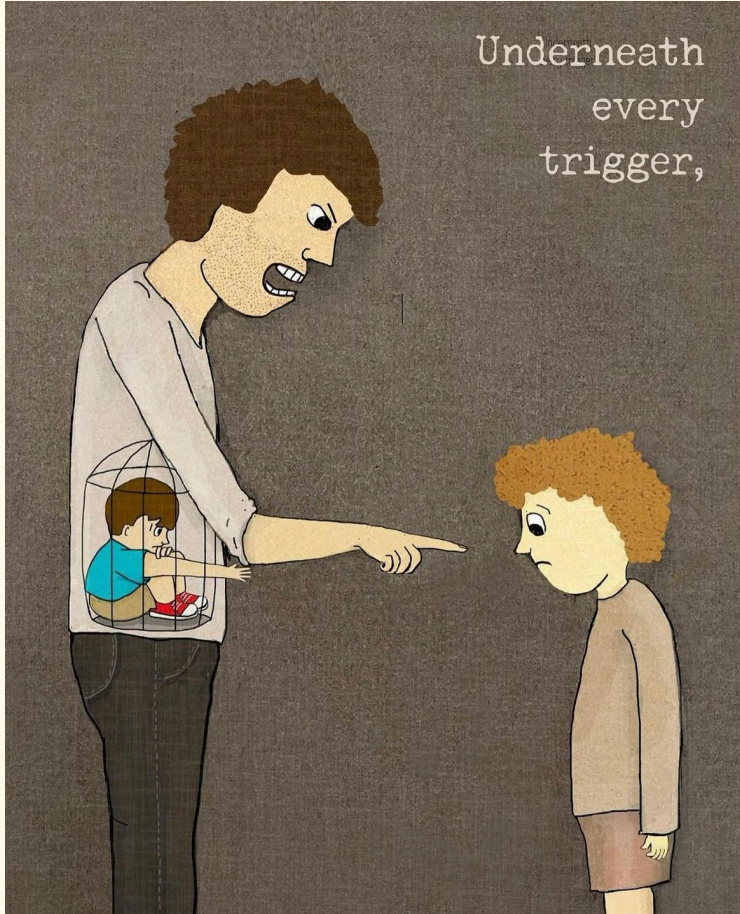
Grænsesætning

Øvelse i grupper

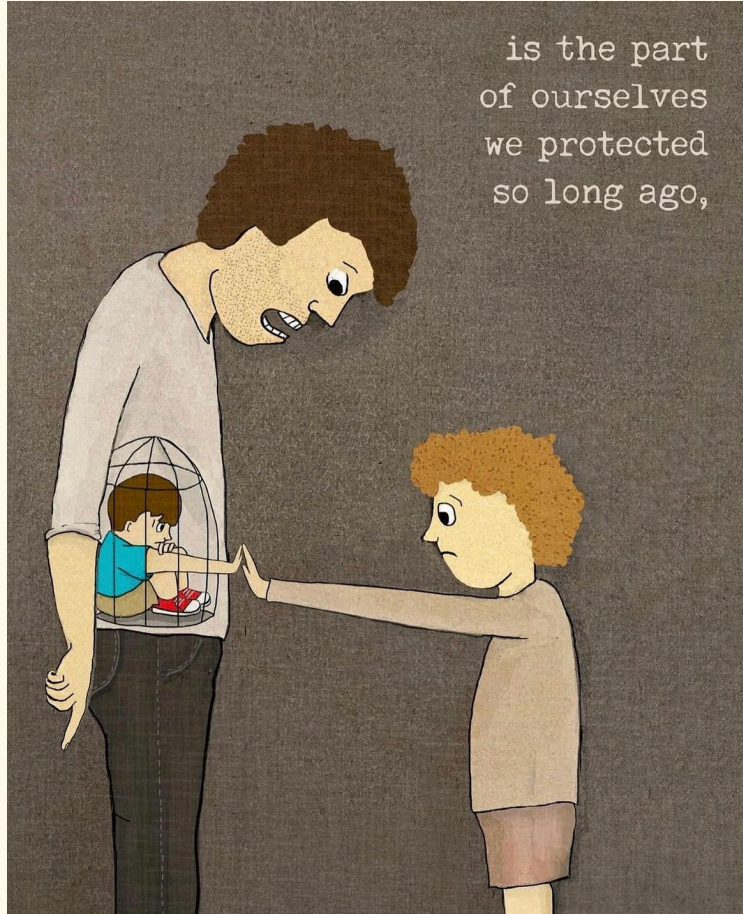
Grænsesætning

Debrief i plenum

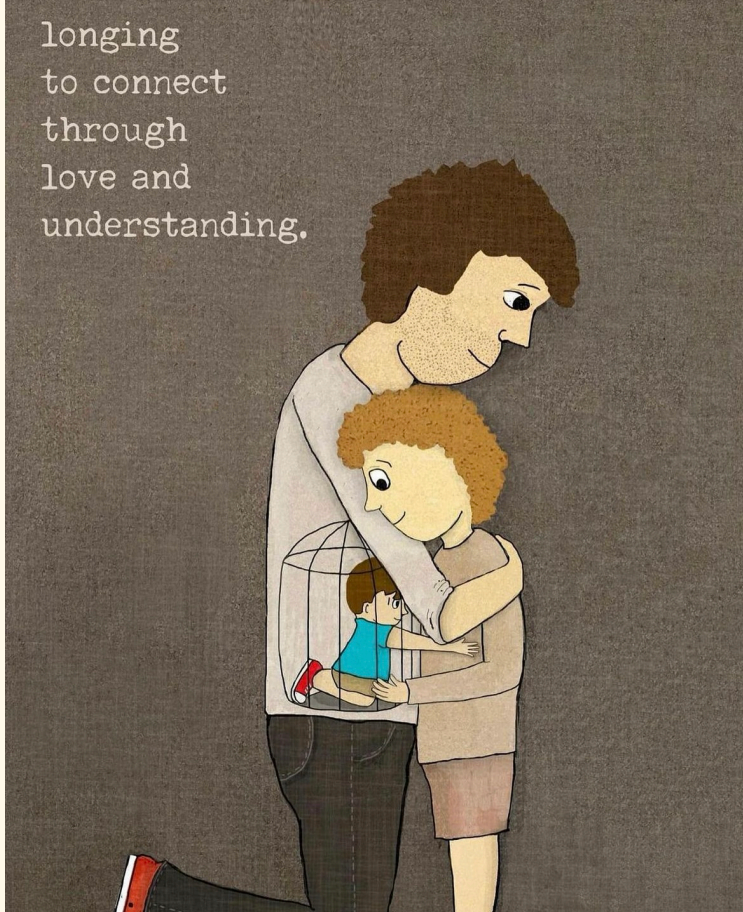
Underneath
every
trigger,



is the part
of ourselves
we protected
so long ago,



longing
to connect
through
love and
understanding.



The parent-child
connection is the most
powerful mental
health intervention
known to mankind.

BESSEL VAN DER KOLK





STORT
TILLYKKE
med Level A:

Completion of Basic Training in EFT-F
og jeres
EFST-forløb!

Kærligst
Charlotte



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