

A young woman with long blonde hair is wearing a black hoodie. She is holding a small, bright orange gear over her right eye. The background is a blurred indoor setting with a window and wooden trim. A large white circle is overlaid on the left side of the image, containing text.

## TEMA FOR DAGENE

---

Dag 1: EFT og følelser, selvkritik, validering, reparation, lære stolearbejdet.

Dag 2: Tilknytning og identitet, følefælder, grænser, mere stolearbejde.



## DAG 1

- Emotions Fokuseret Terapi
- Mere om følelser
- Selvkritik
- Validering
- Reparation
- Lære stolearbejdet

# Hvad er emotionsfokuseret terapi?

- Emotionsfokus** – ændre en følelse med en følelse
  - + **Oplevelse** – vi ved mere end vi kan sige
  - + **Humanistisk** tilgang til terapi - ikke dømmende holdning
  - + **Klientcentreret** – følgende empati og gode vækstbetingelser
  - + **Ledende empati** – facilitere emotionel aktivering, oplevelse og mening
  - + **Gestaltterapi** – facilitere oplevelse ved brug af stole
  - + **Prosesforskning** – hvad er det i terapien, som skaber ændring
  - + **Transdiagnostisk** model - prosesdiagnoser/markører
  - + **Alliance** – tryk relation, enighed om mål og metode, caseformuleringer
- = **Emotionsfokuseret terapi**

# FORENKLET ENDRINGSMODELL I EFT



SEKUNDÆRE FØLELSER

SYMPTOMET



PRIMÆR  
MALADAPTIV

SKADEN



BEHOVET

DET SOM MANGLET



PRIMÆR ADAPTIV FØLELSE

ENDRING AV SKADEN

# Emotionel smerte indikerer et umødt behov

De grundlæggende behov, som bliver til emotionel lidelse, når de ikke bliver mødt er:

- Behovet for tilknytning og nærhed

-> Umødt: trist, ensomhed og utryghed/rædsel

- Behovet for respekt, anerkendelse og blive sat pris på

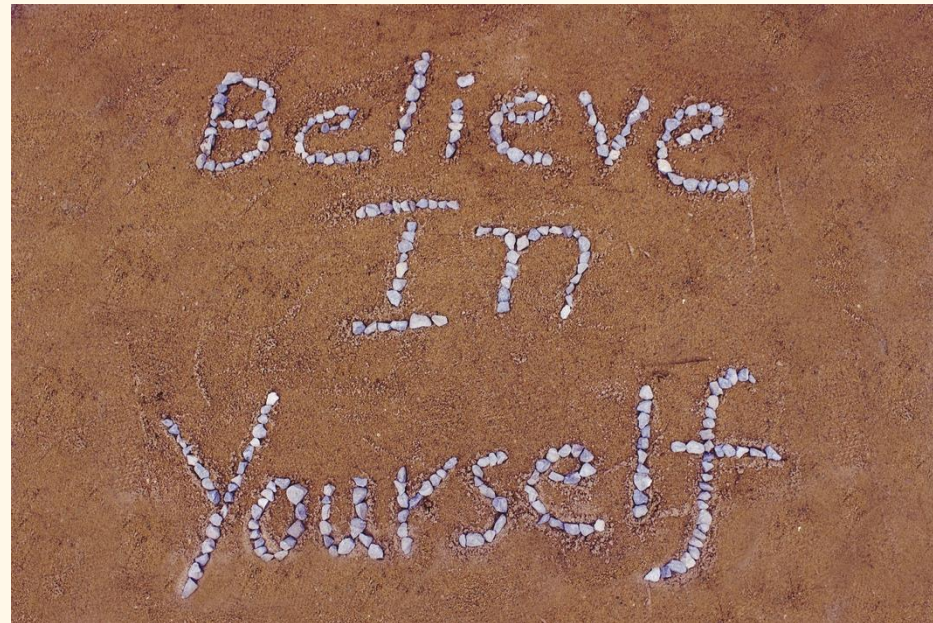
-> Umødt: skam



- Behovet for tryghed



-> Umødt: frygt

# Sunde behov & ændring

- Ændring sker, når individet kan se, at behovet er sundt, og at de fortjener at blive mødt i sit behov.
- Dette giver en ny retning, tilgang til nye følelser og en vej til ændring.



	KROPSOPLEVELSE	BEHOV	HANDLINGSTENDENS
 FRYGT	Hjertebanken, svedige hænder, skælven, svimmel, kvalme, diarré	Tryghed og beskyttelse.	Løbe væk fra fare, stivne, slås eller søge beskyttelse.
 TRISTE	Tung i kroppen, energiløs, klump i maven, ondt i halsen	Nærhed og trøst.	Græde og søge nærhed (eks strække armene ud)
 VREDE	Hjertet banker hårdt, «blodet koger», spændte muskler.	Selvhævdelse, stå op for sig selv og sætte grænser	Sige fra, læne sig fremover, knytte næverne og forsvare egne grænser.
 SKAM	Rødmen. Tung og en ubehagelig følelse i maven.	Anerkendelse, genoprette positiv selvfølelse, selvværd og identitet	Slå blikket ned, gemme ansigtet og krympe sig sammen
 AFSKY	Væmmelse og kvalme.  <small>Psykoterapeut MPF Charlotte Krolykke Copyright Joanne Dolhanty 2018</small>	Blive kvit, få væk, holde ud eller undgå det aversive.	Kaste op, vende sig bort, trække sig væk, signalisere aversion.

	KROPSOLEVELSE	HANDLINGSTENDENS	BEHOV
 <p><b>IVRIG/ INTERESSE</b></p>	Bobler i kroppen, åbent blik, spidser ørerne	Engageret, fokuseret, udforske, lege, finde, fordybe, udholdenhed	Leg og læring
 <p><b>GLÆDE</b></p>	Lethed, varme, energi	Smile, dele med andre	Nyde = belønning for at vigtige emotionelle behov bliver mødt

# PROBLEMET MED FØLESEUNDGÅELSE

- Følelser opleves forbudte
- Mister kontakt med det vi føler og har brug for
- Alene med vanskelige følelser
- De smertefulde følelser går ikke over
- Stress
- Udvikling af symptomer som et forsøg på at håndtere det, som gør ondt (udadreagere, beruse sig, selvskade, stoppe med at spise, spise for meget, kaste op, blive deprimeret, udvikle angst)



responsive\_parenting 

Abonner



A lot of us think what we learned, before becoming a parent, was self-regulation skills but what most of us learned was suppression.

J. Milburn

“Before every session, I take a moment to remember my humanity. There is no experience that this man has that I cannot share with him, no fear that I cannot understand, no suffering that I cannot care about, because I too am human.

No matter how deep his wound, he does not need to be ashamed in front of me. I too am vulnerable. And because of this, I am enough. Whatever his story, he no longer needs to be alone with it. This is what will allow his healing to begin.”

- Carl Rogers



# EMPATI – vores vigtigste værktøj

«Stolearbejde er øer af  
interventioner 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

# Mød din hjernediktator!

# Selvkritik som selvsabotage

- Har sine rødder i skam
- Kan være et udtryk for introjekter fra fortiden – emotionelle sår
- Selvkontrol, selvbeherskelse, selvdestruktivitet
- Neurale netværk dannes af samspil og erfaringer
- Selvkritikken kan opleves som at være et indre jagtet dyr og kan aktivere tilstande som kamp, flugt, frys, indre uro, ængstelse, stress, angst, depression og i yderste konsekvens føre til selvmord
- Alt sammen fordi vi vil gøre alt for at *undgå at mærke !*

# Typiske følefølder

- Blive rasende
- Være desperat af fortvivlelse
- Ikke at føle sig respekteret og føle dyb skam
- At blive invaderende eller klyngende, fordi man er bange for at blive forladt
- Føle sig værdiløs, fordi man har lavet en fejl
- Føle håbløshed, når man bliver afvist

# Hold på gamle strategier





Øge motivationen

---

# Når det at validere bliver vanskeligt

- Når du virkelig ikke har lyst til at validere den anden
- Hjernediktatoren befaler: “Ikke validere!”
- Vi er mere motiveret til at undgå eget ubehag end at validere barnet

# Disciplineret selvafsløring

Tage kontrol over egen følelsesudtryk ved at sætte ord på den ovenfor barnet

- En nylig specifik situation
- Beskrive barnets adfærd
- Sige hvad du følte
- Beskrive din adfærd
- Hold fast i det radikale ansvar
- Kan gå over i reparation, justering af grænser, validering eller som intro til at fortælle, at du går i vejledning

# LÆRE STOLEARBEJDET

## Validering

Demonstration  
Øvelse i grupper

## Sige undskyld

Demonstration  
Øvelse i grupper

## Følefælder

Film  
Øvelse i grupper

## Grænser

Demonstration  
Øvelse i grupper





# Forstå følelser – Validering

- **Vis accept af følelsen** – også for følelser som er uventede eller vanskelige at forstå, som bange uden fare, vrede uden grund

...det er helt okay, at du er bange. Klart du bliver vred, når...

- **Valider den andens oplevelse**

...Ikke rart dette gør ondt, det er ubehageligt at have det sådan.

- **Empati** – prøv at sætte dig ind i, hvordan den anden har det og beskriv, koble dig på den andens indre oplevelsesverden.

- **Indtuning** (sprog, ansigt, stemme) – matche energien i følelsen du validerer i stemme/toneleje: vrede/skuffet kræver mere kraft end tristhed/bange.

- **Undgå at gå efter “den lyse side”** – hvis du prøver at tage den ubehagelige følelse væk før den anden har følt sig forstået, kan følelsen gå under jorden eller «eksplodere».

- **Husk: Selv om du er uenig i andres oplevelse af virkeligheden er deres følelser alligevel gyldige!**

Husk: Målet med  
validering...

... er ikke at få barnet til **at føle sig bedre**, men at hjælpe dem til **at blive bedre til at føle** – smerte og alt...



# 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/fjolle) 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...»

- ... der 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 armrest of a dark blue upholstered chair. A light green rectangular pillow is placed on the chair's seat. The background is a plain, light-colored wall. An orange rounded rectangle is overlaid in the top right corner, containing white text.

DEMONSTRATION  
STOLEARBEJDET

VALIDERING

# Alliancen i grupperne

- Relation/bånd
  - Vi er alle mennesker
  - Vi har alle sår, usikkerhed og længsler
  - Vi har alle følelser
  - Og derfor kan vi forstå hinanden
- Mål
  - Komme i kontakt med egen smerte og blive mødt i den/møde den med tryghed, varme og mod, sådan at vi også kan lære at møde andres smerte på samme måde.
  - Blive fortrolig med interventionerne indefra sådan, at vi kan udføre dem og føler os trygge på effekten, når vi bruger dem.
- Metode
  - Bruge eget levende materiale
  - Læring gennem oplevelse og observation
  - Facilitator kommer ind og støtter processen

# Typiske følelser og temaer, som kan komme op

- Er det ok at beskytte sig selv/ikke gå ind i det hårdeste og mest utrygge?
- Er det ok ikke at slippe alt, selv om det er intenst?
- Vil de andre ændre syn på mig, hvis jeg viser mit sår, min skam, sårbarheden og min mislykkethed?
- Jeg føler for meget
- Jeg føler for lidt
- Jeg har brug for mere støtte fra gruppen. Blik, omsorg, anerkendelse og støtte.
- Jeg har brug for mindre fokus på mig efter arbejdet. Jeg vil ikke blive gjort lille/til et offer.
- Facilitator ødelagde processen. Tog mig ud af rytmen. Brød kontakt og flowet.
- Facilitator overlod mig for meget til mig selv/alene. Gik for hurtigt. Forklarede ikke nok. Følte mig hjælpeløs.
- Det er for mange følelser/uforsvarligt at gøre dette.

# Gennemføring af grupper

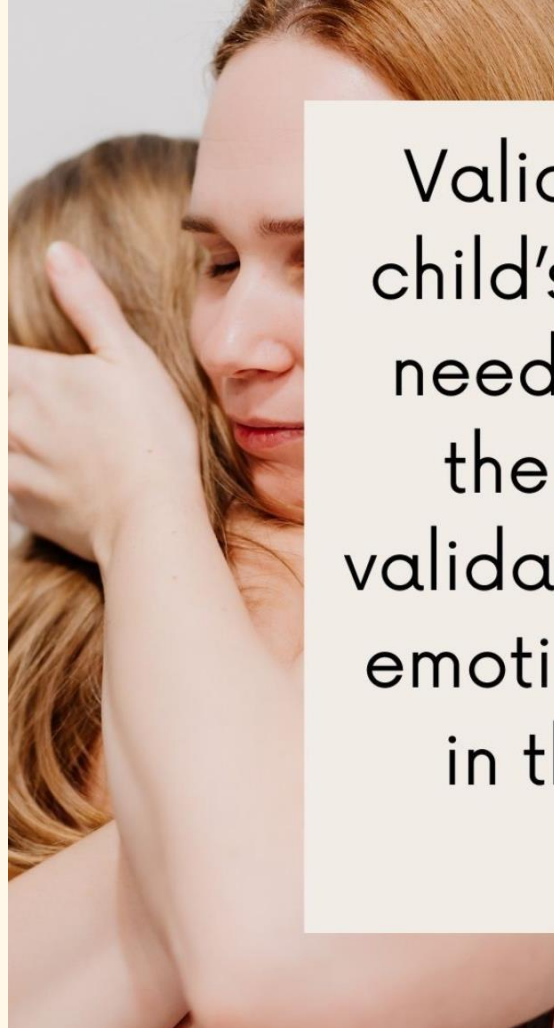
- Samme tavshedspligt som ellers, også overfor andre deltagere på uddannelsen.
- 1 klient, 1 terapeut, 1 co-terapeut, 1 tidsstyrer, resten er observatører.
- Klienter: med mindre noget andet er specificeret: så sig ikke hvilken markør du arbejder med men presenter problemet.
- Som co-terapeut, kun sige noget, hvis terapeuten henvender sig til dig for input.
- Debrief i 5-10 minutter. Vi drøfter processen. Debrief er ikke en analyse af klienten og ikke en evaluering af terapeuten. Det er en anledning til at spørge om klientens og terapeutens oplevelse og lære af det som skete i processen
- Underviser kan bryde ind i processen og tage over.
- Debrief i stor gruppe. Handler om små og store læringspunkter. Klienter må gerne dele om sin egen proces, men også ok med anonyme og generelle betragtninger.

Validering

Øvelse i grupper

Validering

Debrief i plenum



Validating your  
child's emotional  
needs will show  
them how to  
validate their own  
emotional needs,  
in the future.

J. Milburn

@responsive\_parenting

A close-up photograph of a person's hand, wearing a dark blue long-sleeved shirt, resting on the armrest of a dark blue upholstered chair. A light green rectangular pillow is placed 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.

DEMONSTRATION  
STOLEARBEJDE

REPARATION

Reparation

Øvelse i grupper

Reparation

Debrief i plenum

# Sinte barn og sinte voksne

<https://www.youtube.com/watch?v=w0SIBIPhJMo>

Tak for i dag!



## DAG 2

- Tilknytning & identitet
- Følefølder
- Grænser
- Mere stolearbejde

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

BESSEL VAN DER KOLK





Hvad mener vores følelser om de vigtigste behov i livet?

TILKNYTNING

&

IDENTITET



	Identitet	Tilknytning
Drives af	Udforske, lære, mestre, være selvstændig og fri. Finde sin plads i verden. Kunne påvirke, bidrage til fællesskabet, blive anerkendt som værdifulde medlemmer af flokken.	Vigtigt at finde sin trygge base i verden og kunne mærke, at vi to er et fælles "vi". Tage vare på og dyrke nære relationer.
Frygt for at / Trigges af	At blive afsløret (som dum, kedelig, forkert, inkompetent, uduelig), ikke blive respekteret, miste anseelse, blive afvist af fællesskabet som uværdig.	Blive afvist, være alene, miste sine nærmeste. Manglende kontakt.
Problematisk følelse	Skam (føle sig forkert,, grim, dum, uduelig), utilstrækkelighed, uden værdi.	Frygt for at være alene, ensom og forladt. Bange for at blive skadet eller dø.
Triggere fra barnet	Klyngende, lille og ængsteligt barn.	Barnet, som er afvisende eller har stærk udforskertrang.
Hjernediktator	Indre kritiker.	Indre skræmmer.

## PROBLEMATISK TILKNYTNING



### SOM EMOTIONELT SKEMA

Triggere:  
afstand, afsked, overgange, kriser

Relationelt:  
har brug for for meget eller for lidt

Udækket behov:  
tilgængelighed, nærhed, grænser

Ændringsbehov:  
lindre, sørge for, hjælpe, sætte grænser

## PROBLEMATISK IDENTITET



### SOM EMOTIONELT SKEMA

Triggere:  
kritik, fejl, blive afsløret

Relationelt problem:  
overskrider/trækker sig/angriber

Udækket behov:  
bekræftelse, anerkendelse, validering

Ændringsbehov:  
selvhævdelse, selvaccept

## Sund selvkritik

- Adaptiv
- Tilpasset til situationen
- Ny skam

## Destruktiv selvkritik

- Maladaptiv
- Tilpasset til fortiden
- Gammel skam

## Sund skræmmer

- Adaptiv
- Tilpasset til situationen
- Ny frygt

## Destruktiv skræmmer

- Maladaptiv
- Tilpasset til fortiden
- Gammel frygt

# 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

# Konkurrerende motivation



Når vi selv oplever stærke, smertefulde følelser, kan vi blive mere motiveret til at undgå egen smerte end at være med barnet i deres følelser og behov



**= Konkurrerende motivation**

**(FRYGT - SKAM)**

A close-up photograph of a person's hand resting on the arm of a dark blue upholstered chair. A light green pillow is visible on the 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.

FILM  
STOLEARBEJDE

FØLEFÆLDER

# Film Psyflix

<https://psyflix.net/da-DK/videos/efst-p-7-konkurrerende-motivation-og-arbejde-med-hjernechefen-da-dk>

## Følefælder

# Denne kan I selv tilgå

<https://www.youtube.com/watch?v=dtKSdjK7NXQ>

Følefælder

Øvelse i grupper

Følefælder

Debrief i plenum



Barnet vil takke dig  
for at du er modig  
nok til at kigge indad  
og ændre dig selv  
frem for at forsøge  
at ændre barnet

Relationsformidlerne





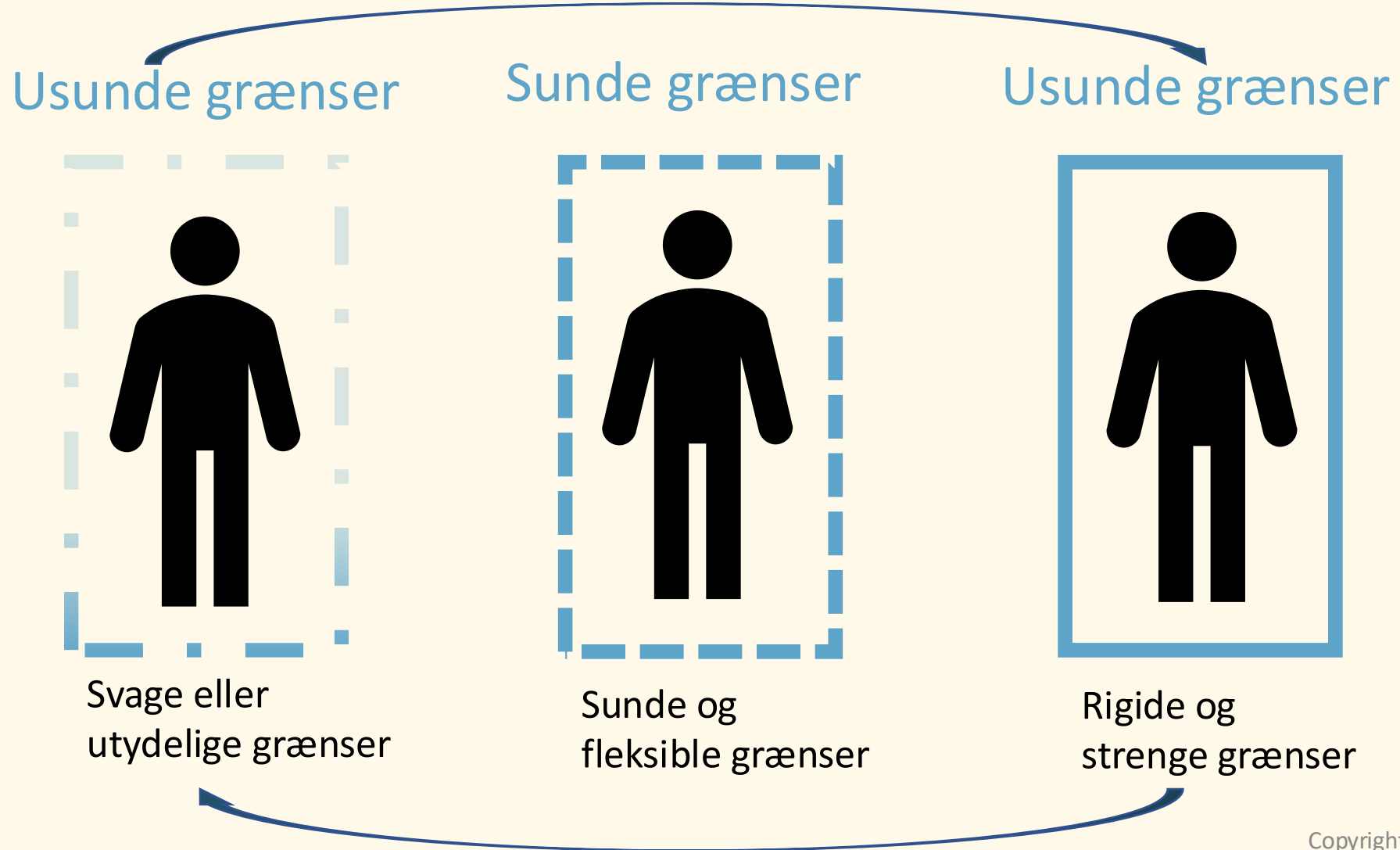
Løse relationelle  
vanskeligheder

---

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

# Grænser uden kritik og bebrejdelse



# Fordeling af magt



# 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

A close-up photograph of a person's hand resting on the armrest of a dark blue upholstered chair. A light green rectangular pillow is placed on the chair's seat. The background is a plain, light-colored wall. In the top right corner, there is an orange rounded rectangle containing white text.

DEMONSTRATION  
STOLEARBEJDE

GRÆNSER

Grænsesætning

Øvelse i grupper

Grænsesætning

Debrief i plenum

Connection isn't a bonus



It's the baseline for resilience,  
regulation, and trust

@The\_Therapist\_Parent

# Praktisk hensyn i EFST

- Rækkefølge: generelt om følelser, validering, derefter reparation og grænser samt følefælder undervejs, som de måtte opstå
- Hvordan kan EFST bruges i andre sammenhænge udover familieterapi? (børnehave/skole, ledelse, miljøpersonale)
- Rammerne for EFST (individuel terapi, forældre i gruppe, antal timer, varighed)
- Når EFST ikke virker? (Vurdere kognitive færdigheder, forsømmelse, personlighedsforstyrrelse, psykose, akut suicidalitet)
- Kan EFST bruges ifht barn og forældre, som ikke bor sammen? Ja
- Hvilken alder kan barnet have? 0-100

# Hvordan kan vi snakke med barnet?

- Barnet kan mærke, at forælderen er anderledes
- Åbne op om, at vi får hjælp, men tag radikalt ansvar!
- Barnet har ret til information og ret til at blive hørt om forhold som angår deres liv
- Information, som er tilpasset barnets alder og modenhed
- Information gennem validering, måske til og med reparation
  - «Du er så vigtig for mig, at jeg ønsker at arbejde med dette...»
  - «Jeg har ikke klaret at møde dig godt nok... Og det ønsker jeg at ændre»
  - «Det jeg har gjort/ ikke har gjort har haft negative konsekvenser for dig»

# Forberedelse til de to næste moduler

- Finde 1-2 forældre at begynde at arbejde med i din praksis.
- 3. modul vil blandt andet indeholde caseformulering, hvor det vil være godt, hvis du har en klient at tage udgangspunkt i.
- Inden 4. modul kan du have filmet 1-2 forskellige forældre og udvalgt 2 x 15 minutters klip, som du kan vise og få supervision på i gruppen.
- Du vil efter de første 2 moduler (4 dage) blive certificeret Level A: Completion of basic EFT-F Training.
- For at blive certificeret EFT-F terapeut Level B skal du have 3. modul (2 dage) + 15 timers supervision på min. 2 forskellige forældre, hvor du medbringer 15 min. video til hver supervision enten individuelt eller i gruppe.
- 4. modul, som er et supervisionsmodul, tæller med i certificering Level B.
- *Efteruddannelsen er først gennemført, når man som minimum har haft 10 EFST sessioner med minimum 2 forskellige forældre og har modtaget minimum 3 timers supervision på videooptaget arbejde (samt de 15 timers supervision i alt), hvoraf mindst 1 skal være individuel supervision. Supervisionen skal være af en EFST godkendt supervisor.*

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

# STOLEARBEJDE

---

Hvad ønsker du at øve dig på?



I never knew how strong  
I was until I had to  
forgive someone who  
wasn't sorry, and accept  
an apology I never  
received.



# Alfred & Skyggen

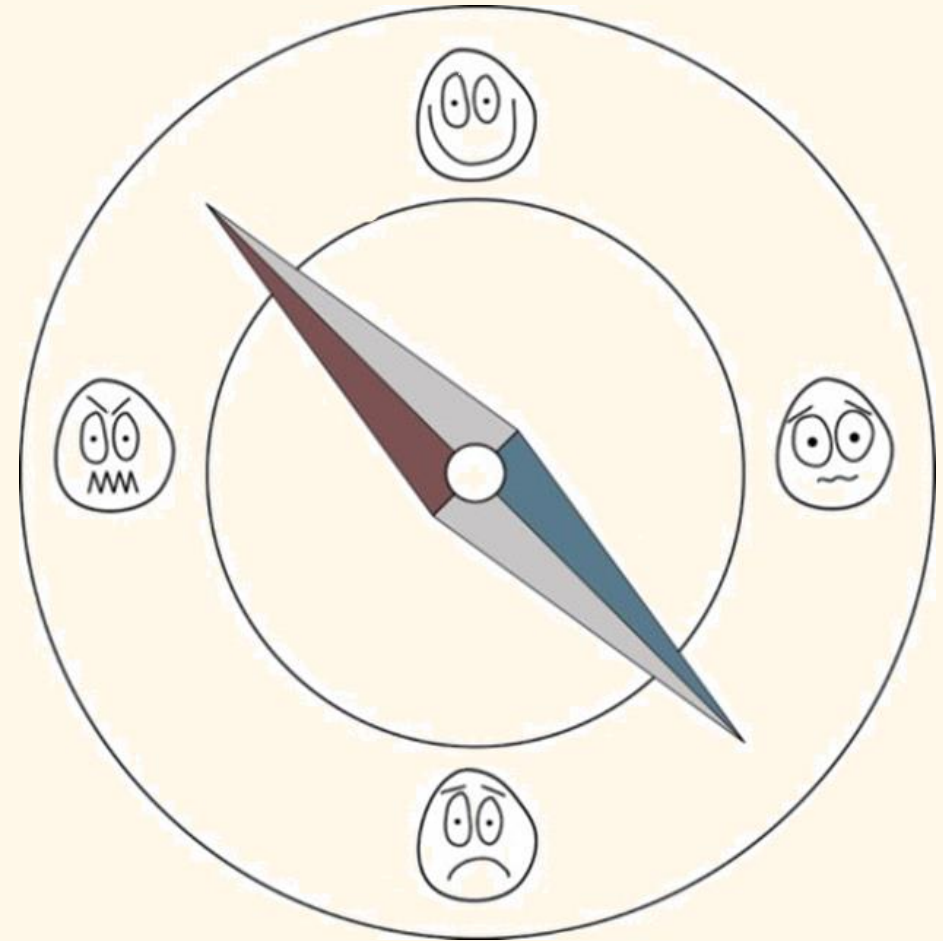
## Oplysningsfilm

1. En liten film om følelser
2. En liten film om selvkritikk
3. En liten film om å være redd
4. En liten film om ensomhet



# [www.føleleskompasset.no](http://www.føleleskompasset.no)

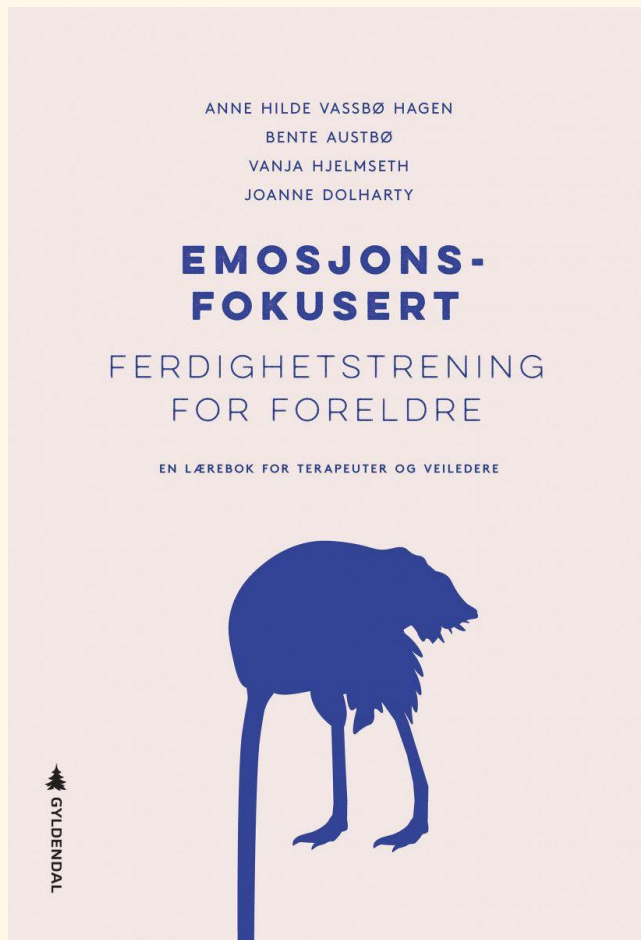
IPR har lavet en gratis netside, hvor du finder mere information, videoer og øvelser i at udforske og arbejde med følelser.



# Andre gode netressourcer

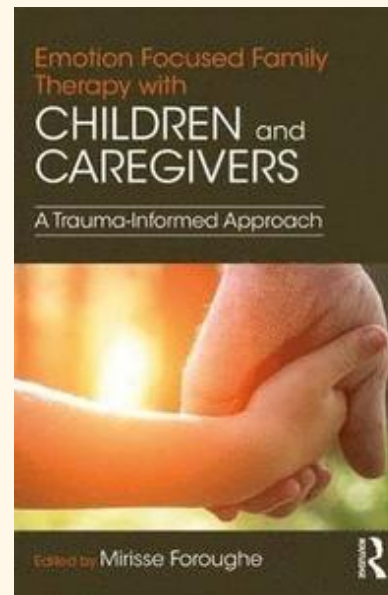
- [Dragenimagen.no](http://Dragenimagen.no)
- [Spinnvillefølelser.abup.no](http://Spinnvillefølelser.abup.no)
- VI-appen
- [Folkom.no](http://Folkom.no)
- [Emotionawarenessday.com](http://Emotionawarenessday.com)

# Bøker



Hagen, Austbø & Hjelmseth (2019): *Emosjonsfokuset ferdighetstrening for foreldre – En lærebok for terapeuter og veiledere.*

Stiegler, Jan Reidar (2015): *Emosjonsfokuset terapi – Å forstå og forandre følelser.* Gyldendal 2015



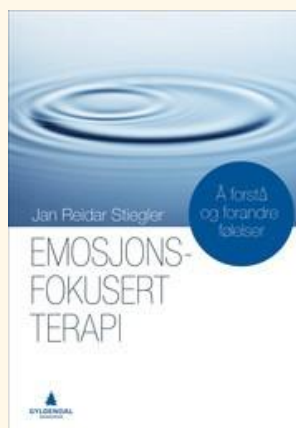
Mirisse Foroughe (ed) (2018) *Emotion Focused Family Therapy with Children and Caregivers – A Trauma-Informed Approach.* Routledge

Øyvind Fallmyr (2017) *Følelshåndtering og relasjonsbygging i skolen. En emosjonsfokuset tilnærming.* Universitetsforlaget

Ida Brandtzæg, Stig Torsteinson (2016) *Se eleven innenfra - relasjonsarbeid og mentalisering på barnetrinnet.* Gyldendal Akademisk

Jan Reidar Stiegler, Aksel Sinding og Leslie Greenberg (2018) *Klok på følelser*

Anne Hilde Vassbø Hagen og Jan Reidar Stiegler (2020) *De seks store følelsene*



Anne Hilde Vassbø Hagen (2021) *Sinte barn og sinte voksne*

## Referencer EFST, Norsk RCT-studie

- 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, Department of Psychology, University of Oslo <https://www.duo.uio.no/handle/10852/97788>
- [EFST-O kultursensitivt online program](#): Lehmann, V. O.; Ansar, N.; Markova, V.; Ness, O. & Kårstad, S. B. (submitted). Developing EFST-O, an online and culturally inclusive version of Emotion-Focused Skills Training (EFST) for Parents: Insights about facilitation, self-disclosure, and culture.

# REFERENCER EFT for familier - artikler

- Wilhelmsen-Langeland, A., Aardal H., Stige, S. H., Hjelmsseth 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

## REFERENCER – 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](#)<sup>1</sup>, [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

# REFERENCER – Emosjonskompetanse norsk forskning

- 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 \(1\)](#)

# Referencer EFT og EFST for 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](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.)

# REFERENCER – EFT

- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- <http://dx.doi.org/10.1037/11286-000>
- Greenberg, L. S. (2011). *Theories of psychotherapy. Emotion-focused therapy*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Greenberg, Leslie S. *Emotions, the great captains of our lives: Their role in the process of change in psychotherapy*. *American Psychologist*, Vol 67(8), Nov 2012, 697-707.
- Pascual-Leone A1, Greenberg LS. *Emotional processing in experiential therapy: why "the only way out is through."*. *J Consult Clin Psychol*. 2007 Dec;75(6):875-87.
- Lane, R. D., Ryan, L., Nadel, L., & Greenberg, L. (2015). Memory reconsolidation, emotional arousal, and the process of change in psychotherapy: New insights from brain science. *Behavioral and Brain Sciences*, 38. <https://pdfs.semanticscholar.org/ff2f/13c38a02bbb652e0907c5a4f24d3ed8a6bd6.pdf>
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words. *Psychological science*, 18(5), 421-428.

## REFERENCER – EFT

- Stiegler, J. R., Binder, P. E., Hjeltnes, A., Stige, S. H., & Schanche, E. (2018). 'It's heavy, intense, horrendous and nice': clients' experiences in two-chair dialogues. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 1-21.
- Stiegler, J. R., Molde, H., & Schanche, E. (2018). Does an emotion-focused two-chair dialogue add to the therapeutic effect of the empathic attunement to affect?. *Clinical psychology & psychotherapy*, 25(1), e86-e95.

<https://www.dropbox.com/s/ti8ibpq9bhlhs9o/Han%20som%20alltid%20munttrer%20opp.mp4?dl=0>

Sang om invalidering «Ham som alltid munttrer dig op»

# 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