



# DRAAIBOEK

BIJSCHOLING EFT: HOUD ME VAST PREVENTIEPROGRAMMA  
*THE PATH TO DEEPEN ATTUNEMENT*

SEPTEMBER 2016

MEVR A. (ANNETTE) HEFFELS & DHR. L (BERRY) AARNOUDSEPRAKTIJK VOOR  
PSYCHOTHERAPIE

## *Inleiding*

“Houd me Vast” is een educatief programma, gebaseerd op de theorie en praktijk van Emotionally Focused Therapy (EFT), ontwikkeld door dr. Susan Johnson. Dit programma wordt aangeboden onder auspiciën van ICEEFT, the International Centre for Excellence in Emotionally Focused Therapy in Ottawa.

In deze workshop leert u hoe u de beginselen van EFT, in beginsel een vorm van relatietherapie, kan inzetten in preventieprogramma.

In deze twee dagen leren de deelnemers, door zelf, actief en samen met hun partner de 8 conversaties van het Houd me Vast programma te doorlopen, het programma van “binnenuit”. De eerder opgedane basiskennis EFT wordt in deze tweedaagse training herhaald, opgefrist en verder uitgediept. Deelnemers krijgen tevens het trainingsmateriaal van de preventietraining aangeboden zodat zij in staat zijn het preventieprogramma zelf te doceren.

De training is voor paren die ervaren dat er een verwijdering dreigt in hun relatie en of een patroon (h)erkennen waarbij zij dreigen vast te lopen in een patroon van conflicten. Er wordt in het programma actief geïntervenieerd om te voorkomen dat partners verstrikt raken in een patroon van negatieve reacties, die het gevoel van verbondenheid en veiligheid aantast.

De Houd me Vast training kan paren helpen zich bewust te worden van de gevoelens en verlangens die onder dit patroon liggen, zodat zij dit patroon kunnen doorbreken. De onderlinge verbondenheid wordt vergroot, zowel in de basis van de relatie als in het dagelijks leven. Partners leren om ruzies of vernietigende dialogen om te buigen naar gesprekken waar men steun kan vragen en bieden.

### *De conversaties die met de partner doorlopen worden zijn:*

- Overzicht Sessie I: Liefde in een ander licht, Liefde en hechting begrijpen
- Overzicht van Sessie II: Waar het fout gaat in de liefde: De Duivelse Dialogen
- Overzicht van Sessie III: De pijnplekken vinden in de Duivelse Dialogen
- Overzicht van Sessie IV: Verbinding herstellen en creëren van een veilige basis; Op een crisis terugkijken
- Overzicht van Sessie V: Houd me vast – betrokkenheid en verbondenheid ontwikkelen
- Overzicht van Sessie VI: Kwetsuren vergeven
- Overzicht van Sessie VII: De band versterken via seks en aanraking
- Overzicht van Sessie VIII: Je liefde levend houden

### *Leerdoelen:*

Door de conversaties te doorlopen wordt

- Kennis van de gehechtheidstheorie herhaald
- Vindt er een verdieping van het EFT model plaats
- Ervaart de therapeut de do's en don'ts, valkuilen en kansen in het doceren van dit programma.

Kenmerkend voor deze training is dat bovenstaande conversaties worden gehouden binnen de context van een veilige en supportieve leeromgeving met collega's en hun partners.

*In de Houd me Vast training komen onderstaande werkvormen aan bod:*

Iedere cursusdag worden een aantal stappen van het preventieprogramma doorlopen, iedere conversatie in het Houd me Vast programma kent eenzelfde opbouw

- *Plenaire lezing over de conversatie door de training*
- *Bekijken van een videoband waarin Sue Johnson echtpaar interviewt die een stap doorlopen hebben*
- *Uitvoeren van de opdracht behorend bij de conversatie*
- *(vrijwillig) Terugkoppeling van de opdracht door het echtpaar*

*Inspanningen die verwacht wordt van de deelnemers:*

- Deelnemers hebben de basistraining EFT met goed gevolg afgerond.

*Docenten*

Dhr. L.A.J. (Berry) Aarnoudse, internationaal erkend EFT Trainer  
Systeem-, gedrags-, clientgericht en kinder- en jeugd psychotherapeut  
Supervisor NVRG, VGCT en NVP  
Oprichter EFT Centrum Zuid Nederland, EFT Netwerk Nederland en  
Organisator CreatingConnections Conference.

Annette Heffels, internationaal erkend EFT Supervisor  
Systeem-, gedrags- en psychotherapeut  
Supervisor NVRG, VGCT en NVP  
Auteur

## Programma Dag 1

- 09.00-09.30 Welkom en introductie van deelnemers en trainers
- 09.30-10.00 De T.O.B.-vragenlijst (Toegankelijkheid, Ontvankelijkheid, Betrokkenheid)
- *Plenaire lezing over de conversatie door de trainer*
  - *Bekijken van een videoband waarin Sue Johnson echtbaar interviewt die een stap doorlopen hebben*
  - *Uitvoeren van de opdracht behorend bij de conversatie*
  - *(vrijwillig) Terugkoppeling van de opdracht door het echtbaar*
- 10.00-11.00 Sessie I: Liefde en hechting begrijpen
- *Plenaire lezing over de conversatie door de trainer*
  - *Bekijken van een videoband waarin Sue Johnson echtbaar interviewt die een stap doorlopen hebbe*
  - *Uitvoeren van de opdracht behorend bij de conversatie*
  - *(vrijwillig) Terugkoppeling van de opdracht door het echtbaar*
- 11.00-11.15 Pauze
- 11.15-12.30 Sessie 2 Waar het fout gaat in de Liefde – De Duivelse Dialogen
- *Plenaire lezing over de conversatie door de trainer*
  - *Bekijken van een videoband waarin Sue Johnson echtbaar interviewt die een stap doorlopen hebbe*
  - *Uitvoeren van de opdracht behorend bij de conversatie*
  - *(vrijwillig) Terugkoppeling van de opdracht door het echtbaar*
- 12.30-13.30 Lunchpauze
- 13.30-15.00 Sessie III: De pijnplekken vinden in de Duivelse -Dialogen
- *Plenaire lezing over de conversatie door de trainer*
  - *Bekijken van een videoband waarin Sue Johnson echtbaar interviewt die een stap doorlopen hebbe*
  - *Uitvoeren van de opdracht behorend bij de conversatie*
  - *(vrijwillig) Terugkoppeling van de opdracht door het echtbaar*
- 15.00-15.15 Pauze
- 15.15-16.00 Sessie IV: Verbinding herstellen en creëren van veilige basis; Op een crisis terugkijken
- *Plenaire lezing over de conversatie door de trainer*
  - *Bekijken van een videoband waarin Sue Johnson echtbaar interviewt die een stap doorlopen hebbe*
  - *Uitvoeren van de opdracht behorend bij de conversatie*
  - *(vrijwillig) Terugkoppeling van de opdracht door het echtbaar*

16.00-17.00 Wrap up of the day : samenvatting sessie 1t/m 4  
Gelegenheid tot vragenstellen.

### *Programma Dag 2*

9.00-9.30 Vragen naar aanleiding van vorige dag

9.30-11.00 Overzicht van Sessie V:  
Houd me vast - betrokkenheid en verbondenheid ontwikkelen.

- *Plenaire lezing over de conversatie door de trainer*
- *Bekijken van een videoband waarin Sue Johnson echtbaar interviewt die een stap doorlopen hebben*
- *Uitvoeren van de opdracht behorend bij de conversatie*
- *(vrijwillig) Terugkoppeling van de opdracht door het echtbaar*

11.00-11.15 Pauze

11.15-12.30 Overzicht van Sessie VI:  
Kwetsuren vergeven en opnieuw vertrouwen

- *Plenaire lezing over de conversatie door de trainer*
- *Bekijken van een videoband waarin Sue Johnson echtbaar interviewt die een stap doorlopen hebben*
- *Uitvoeren van de opdracht behorend bij de conversatie*
- *(vrijwillig) Terugkoppeling van de opdracht door het echtbaar*

12.30-13.30 Lunch

13.30- 15.00 Overzicht van Sessie VII:  
De band versterken via seks en aanraking

- *Plenaire lezing over de conversatie door de trainer*
- *Bekijken van een videoband waarin Sue Johnson echtbaar interviewt die een stap doorlopen hebben*
- *Uitvoeren van de opdracht behorend bij de conversatie*
- *(vrijwillig) Terugkoppeling van de opdracht door het echtbaar*

15.00-15.15 pauze

15.15- 16.30 Overzicht van Sessie VIII:  
Je liefde levend houden

- *Plenaire lezing over de conversatie door de trainer*
- *Bekijken van een videoband waarin Sue Johnson echtbaar interviewt die een stap doorlopen hebben*
- *Uitvoeren van de opdracht behorend bij de conversatie*
- *(vrijwillig) Terugkoppeling van de opdracht door het echtbaar*

16.30-17.00 Terugblik en evaluatie van de cursus;  
Korte lezing over het preventieaspect van de training  
Invullen van de vragenlijst.