

## **Emotionally Focused Therapy (022)**

### **Docenten:**

**Mevrouw Drs. C.M.A. Felix, psychiater**

**Dhr. E.A. van der Elst, NVRG systeemtherapeut - dramatherapeut**

Emotionally Focused Therapy (EFT) is een relatietherapie, ontworpen door Sue Johnson. Het is bedoeld voor paren die verwijdering ervaren of vastlopen in een patroon van conflicten. Partners kunnen verstrikt raken in een patroon van negatieve reacties, die het gevoel van verbondenheid en veiligheid aantasten. EFT helpt paren zich bewust te worden van de gevoelens en verlangens die onder dit patroon liggen, zodat dit doorbroken kan worden. 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. Onderzoek heeft uitgewezen dat EFT geschikt is voor paren van verschillende geaardheid, culturele achtergrond, in verschillende levensfasen en ook bij paren die te maken hebben met verlies, depressie en trauma.

In de EFT komen diverse perspectieven bij elkaar: de hechtingstheorie, het systemische of interpersoonlijke perspectief en het experiëntiële of intrapersonlijke perspectief.

Uit wetenschappelijk onderzoek naar EFT blijkt dat:

EFT een sterk positief effect op de verbondenheid in een partnerrelatie heeft;

de stabiliteit van de resultaten sterk is (er is heel weinig terugval);

EFT effectief is bij diverse paren, ook bij psychische of lichamelijke klachten;

EFT beter werkt dan andere relatie behandelmethodes.

Deze specialistische basis cursus kan ingezet worden in de opleidingsroute van de Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie (NVRG).

### **doelgroep**

GZ-psychologen, eerstelijnspsychologen, psychiaters en hbo-ers die werken met paren. Daarnaast staat de cursus open voor hulpverleners die werkzaam zijn in de GGZ op het gebied van de systeemtherapie en het onderwerp van deze specialistische cursus op hun werk in praktijk kunnen brengen. De cursus is door de NVRG erkend als specialistische cursus voor de opleidingsroute tot systeemtherapeut en is tevens geschikt voor herregistratie van hen die reeds erkend zijn door de NVRG.

### **doelstelling**

Cursisten leren complexe partnerrelatieproblematiek in het licht van de hechtingstheorie te begrijpen en leren vaardigheden om volgens het model van EFT te kunnen werken.

EFT heeft als doel het vergroten van de mogelijke reacties op elkaar, het reorganiseren van de emotionele reacties, het veranderen van de interactionele posities ten opzichte van elkaar en het creëren van een veilige binding tussen de partners.

## werkwijze

Iedere cursusdag staat een deel van het therapieproces centraal, zodat aan het eind van de cursus alle stappen behandeld zijn.

EFT is een methode die van de therapeut een actieve, emotionele beschikbaarheid vergt. Vandaar dat iedere bijeenkomst begint met een persoonlijke oefening waarin aandacht wordt besteed aan de therapeutvariabelen.

De cursisten zullen actief eigen casusmateriaal inbrengen op videoband of geluidstape. In vaste subgroepen zal dit beluisterd en geanalyseerd worden om 'hands on' feedback te krijgen.

Cursisten creëren door de vaste subgroepen de opstap naar een intervisieverband, dat na beëindiging van de cursus benut kan worden. Bij het aanleren van een nieuw model is gebleken dat het hebben van een steungroep helpt om binnen het model te blijven werken.

## toetsing

Cursisten schrijven aan het einde van de cursus een werkstuk waarin ze hun geleerde vaardigheden en inzichten koppelen aan de casus die ze in de cursus hebben ingebracht.

## toelichting accreditatie

De cursus is door de Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie (NVRG) erkend als 40-uurs specialistische cursus. De cursus is niet erkend voor de opleidingsroute van de International Centre for Excellence in Emotionally Focused Therapy (ICEEFT).

## aan te schaffen literatuur

Handboek: S.M. Johnson (2004) Veilig verbinden, Emotionally Focused Therapy in de Praktijk. 2010, Stichting EFT Nederland, Utrecht. ISBN: 978 9081616911

Werkboek: S.M. Johnson, et al. (2005). Becoming an Emotionally focused Couple Therapist: The Workbook. New York: Routledge, Taylor & Francis. ISBN:0415947472.