



SUENSKA INSTITUTET FÖR
EMOTIONSFOKUSERAD TERAPI

Kursplan
Specialistkurs för psykologer i
Emotionsfokuserad Terapi (EFT)
Level 1

Stockholm våren 2023

Utbildningen är godkänd av International Society for Emotion Focused Therapy som EFT Training Level 1.

Vad är EFT?

Emotionsfokuserad terapi (EFT) är en evidensbaserad behandlingsmetod utvecklad utifrån psykoterapiforskning och studier om förändringsprocesser i terapi.

EFT utgår från att känslor är avgörande för hur vi mår och ger oss information om våra behov, värderingar och mål. Känslor fungerar som ett inre navigationssystem och kan driva oss i den riktning vi behöver och då stärka oss i vår självuppfattning. När vi av olika anledningar inte lyckas använda känslorna för att orientera oss fastnar vi lätt i smärta och förlorar möjligheten att uppnå våra mål och tillfredsställa våra behov.

Individen som genomgår EFT får ökade färdigheter i att förstå sina känslor, hantera känslomässiga problem och att kompetent bemöta omvärlden. EFT har ett integrativt ideal, transdiagnostiskt förhållningssätt och erbjuder en rad empiriskt förankrade och konkreta interventioner. EFT strävar efter en empatisk, trygg och genuin arbetsallians och balansen mellan att följa och leda klienten.

Användningsområden inom psykologisk behandling

Kursen syftar till att ge en teoretisk och praktisk införing i EFT. Metoden kan användas som självständig metod, eller integreras i andra metoder som KBT, DBT, UP, PDT eller andra känslufokuserade terapier. Utbildningen riktar sig till psykologer som arbetar med psykologisk behandling inom primärvård och psykiatri.

EFT är en transdiagnostisk modell. Detta innebär antagandet om att psykiska lidanden ofta har underliggande emotionella orsaker. Till exempel tänker man sig att ångest och depression kan ha ett samband med destruktiv skam.

Utbildningen kommer i huvudsak att fokusera på problemområden som depression, trauma, ångest samt emotionella och relationella svårigheter.

Evidensbaserad psykologisk praktik (EBPP)

EFT är idag en evidensbaserad behandling för depression och parproblematik, och visar lovande resultat för ångeststörningar, ätstörningar, psykologiska trauma och interpersonliga problem (Elliott et al., 2021, Elliot & Greenberg, 2016, Wnuk, Greenberg, & Dolhanty, 2015, Timulak et al, 2017).

Metoden bygger även på ett stort antal studier inom processforskning som till exempel visar på sammanhangen mellan grad av upplevelse av sina emotioner under terapisessioner och positivt utfall av terapin (Pascual-Leone, A., & Yeryomenko, N., 2017).

Lärandemål

Målet för utbildningen är att deltagarna får grundläggande kunskap och färdigheter i EFT. Undervisningen är både teoretisk och upplevelsebaserad. Detta kommer att ske genom en kombination av undervisning, videopresentationer, live demonstrationer, falldiskussioner och övningar under handledning.

Utbildningen har fokus på tre utvecklingsområden: teoretisk utveckling, teknikutveckling och personlig utveckling.

Teoretisk utveckling

EFT är en modell som baserar sig på flera teoretiska modeller. Dessa är samlade under en humanistisk förståelsesram. Nedan hittar du några om de mest centrala teoretiska antaganden:

- Humanistiska grundantagen: betydelsen av upplevelser, växtpotential, vetenskaplighet och medmänsklighet.
- Emotionella svårigheter som orsak till psykisk lidande.
- Differentiering av emotioner: primära, sekundära, adaptiva och maladaptiva emotioner.
- Emotionella scheman – bärare av din emotionella inlärningshistoria.
- Känslor kan ändras med känslor.
- Nyare neuro-affektiv kunskap.
- Anknytning och identitet som separata och likställda system.
- Komplex emotionell case-formulering.

Tekniker

EFT innebär en terapeutisk tillnärmning som handlar mera om att göra än att prata. För många terapeuter kan detta vara ovant. Mycket fokus blir på att lära och träna på tekniker som främjar produktiva emotionella processer. Speciellt fokus läggs på följande:

- Hur främja och använda den terapeutiska alliansen.
- Avancerad och riktad empati som främjar emotionella processer.
- Emotionellt aktiverande tekniker i arbete med självkritik.
- Emotionellt aktiverande tekniker i arbetet med svåra relationer
- Tekniker i arbete med emotionella blockeringar/självavbrytanden/undvikanden.
- Tekniker för att öka patientens kontakt med känslor.
- Empatisk och hjälpsam fallkonceptualisering.

Personlig utveckling

Ett centralt antagande i denna modell är att det finns nära samband mellan den personliga utvecklingen och utvecklingen som terapeut. Därför kommer deltagarna även lära modellen genom egna erfarenheter. Detta betyder att deltagarna även arbetar med egna emotionella utmaningar och svårigheter. Många upplever detta som utvecklande både personligt och professionellt på följande sätt:

- Du får en bättre förståelse för egna och andras emotionella reaktioner.
- Du förstår bättre din egen emotionella utveckling och historia.
- Du upplever det lättare att ha och nyttja känslor.
- Du förbättrar dina empatiska färdigheter.

Kursens omfattning och upplägg

Utbildningen är godkänd av International Society for Emotion Focused Therapy som Level 1 Training och ger möjlighet att bli internationellt certifierad EFT-terapeut. Se iseft.org för mer information.

Kursledare

Vegard Hanken, leg. psykolog, specialist i klinisk psykologi. Han är certifierad EFT-terapeut och handledare, arbetar som privatpraktiserande psykolog i Stockholm och är initiativtagare och ledare för Svenska Institutet för Emotionsfokuserad Terapi.

Information och anmälan:

Anmälan görs på www.sieft.se/kurs. För ytterligare information eller frågor kontakta Vegard Hanken info@sieft.se eller mobil 072 33 63 233.

Kurslitteratur

Greenberg, Leslie S. (2021). *Changing Emotion With Emotion: A Practitioner's Guide*. American Psychological Association; 1st edition. 314 sidor

Stiegler, Jan R. (2016). *Emotionsfokuserad terapi: att förstå och förändra känslor*. Studentlitteratur. Ca 270 s.

Robert Elliott & Ben Shahar (2017). Emotion-focused therapy for social anxiety (EFT-SA), *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 16:2, 140-158.

Timulak, L., Keogh, D. (2020). Emotion-Focused Therapy: A Transdiagnostic Formulation. *J Contemp Psychother* 50, 1–13

Timulak L, Pascual-Leone A. New Developments for Case Conceptualization in Emotion-Focused Therapy. *Clin Psychol Psychother*. 2015 Nov-Dec;22(6):619-36.

Hanken, Vegard. Sykes, Daniel. (2019). EFT – att arbeta aktivt med känslor. *Psykologtidningen*, nr 2 2019.

Sinding, A. I., Stiegler, J.R. (2018). Med känslorna som kompass. Tidsskriften Psykoterapi, nr 1, 2019.

Jeanne C. Watson, Patricia L. Steckley & Evelyn J. McMullen (2014) The role of empathy in promoting change, *Psychotherapy Research*, 24:3, 286-298

Alexine Thompson-de Benoit & Ueli Kramer (2020): Work with emotions in remote psychotherapy in the time of Covid-19: a clinical experience, *Counselling Psychology Quarterly*,

Watson, Jeanne C. and Greenberg, Leslie S. (2017).
Emotion-Focused Therapy for Generalized Anxiety. American Psychological Association.
Kap 6-9.
Ca 300 s.

Vissa artiklar kan tillkomma.

"Emotion-Focused Therapy is still pushing the field in areas where the mainstream lags." - Steven C. Hayes, PhD.

"An exquisite understanding of the role of emotion...a 'must' for psychotherapists of all orientations...The most influential humanistic therapist and researcher of our day." - Louis G. Castonguay, PhD .

"I predict that over the next 30 years, clinicians of all orientations will come to accept it as part of their foundational knowledge base." - Jeremy D. Safran, PhD.



INTERNATIONAL
SOCIETY *for*
EMOTION
FOCUSED
THERAPY