

De partner in de kamer.  
EFT-vaardigheden in de praktijk van de  
CGW'er, 15-03-2019

Pieter Dingemanse,  
Klinisch psycholoog,  
Supervisor NVRG, Supervisor VGCT  
Gecertificeerd EFT-therapeut.

P-opleider Altrecht GGZ  
Bestuurslid Stichting EFT-Nederland

# Inhoud

- Inleiding
  - Hechtingsstheorie
  - EFT-cirkel
  - evidence
- Technieken oefenen
- Houd me vast
- video



# EFT-relatietherapie

- Gaat uit van hechtingstheorie
- 30 jaar onderzoek, behoort tot het beste relatiehulpmodel op basis van effectstudies.
- Doelstelling EFT:

Vergroten van de emotionele verbondenheid



# Emotionele verbintenissen

- Heftige emoties zijn niet irrationeel. Partners vechten voor de verbinding. Isolement geeft de oerpaniek
- Emoties en hechtingsbehoeften veroorzaken negatieve interactiepatronen (duivelse dialogen).
- Sleutelmomenten in therapie zijn als er veilige verbintenissen tot stand komen.



# EFT: Emotionally focused therapy

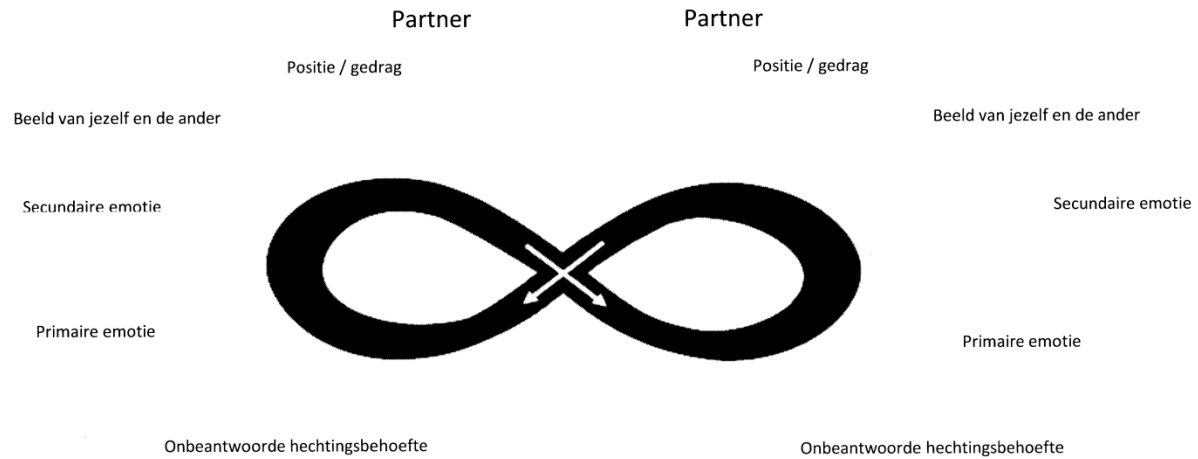
Combinatie van hechtingstheorie, systeemtheorie en experientiele benadering

- Hechtingstheorie is de kaart/kompas.
- Systeemtheorie vertelt over de interactiepatronen
- Experientiele benadering: helpt om emoties te bereiken.



# Duivelse dialogen

## De cirkel



# Veelvoorkomende hechtingsangsten:

- afwijzing
- verlating
- er niet toe te doen/te falen
- niet geaccepteerd te worden
- Niet geliefd worden
- Gecontroleerd worden



# Veel voorkomende hechtingsbehoeften

- Acceptatie
- Verbinding
- Begrip
- Belangrijk gevonden te worden
- Gewaardeerd worden
- Geliefd te worden
- Dat je partner je positief benaderd.





# EFT-Doelstellingen

1 verminderen negatieve interactiecyclus

2 begrip voor elkaars primaire emoties en die delen.



# 30 jaar onderzoek

Meta-analyse 20 studies waarvan 7 RCT's.  
(Wiebe 2016)

EFT kent:

- 70 % hersteld, 90 % verbeterd.
- Na 2 jaar follow up: weinig terugval, doorgaande verbetering



# EFT-technieken 1:

## Opsporen van de cirkel

- Vooruit:

Als je je boos voelt, wat doe je dan?

Als je je terugtrekt, hoe is dat voor de ander.

### Achteruit:

- Je zei zonet...
- Kunnen we even daarnaar terug...
- Wat gebeurt er precies



# EFT-technieken 2:

## Valideren (bevestigen)

- Patienten hebben het recht om hun emoties te voelen, het is niet vreemd/raar om die emoties te voelen.
- bv
  - Ik denk dat ik begrijp hoe overweldigd en boos je je voelde. Het voelt als zwaar dat hij telkens kritiek op je heeft. Dan is het heel begrijpelijk dat je je terugtrekt, om zelf adem te kunnen halen.



# EFT-technieken 3: reframing (herkaderen)

- Benoem de emoties in het kader van de hechtingscirkel.
- Bv
  - Dus... als je zo boos bent, probeer je van hem een reactie los te maken dat hij om je geeft. Dat doe je omdat je zo'n behoefte hebt aan het contact met hem. En jij schrikt van zijn reacties, je rent naar je schuilplaats om jezelf in veiligheid te brengen. En jij vat dat weer op als onverschilligheid, maar tegelijk zijn jullie zo belangrijk voor elkaar.

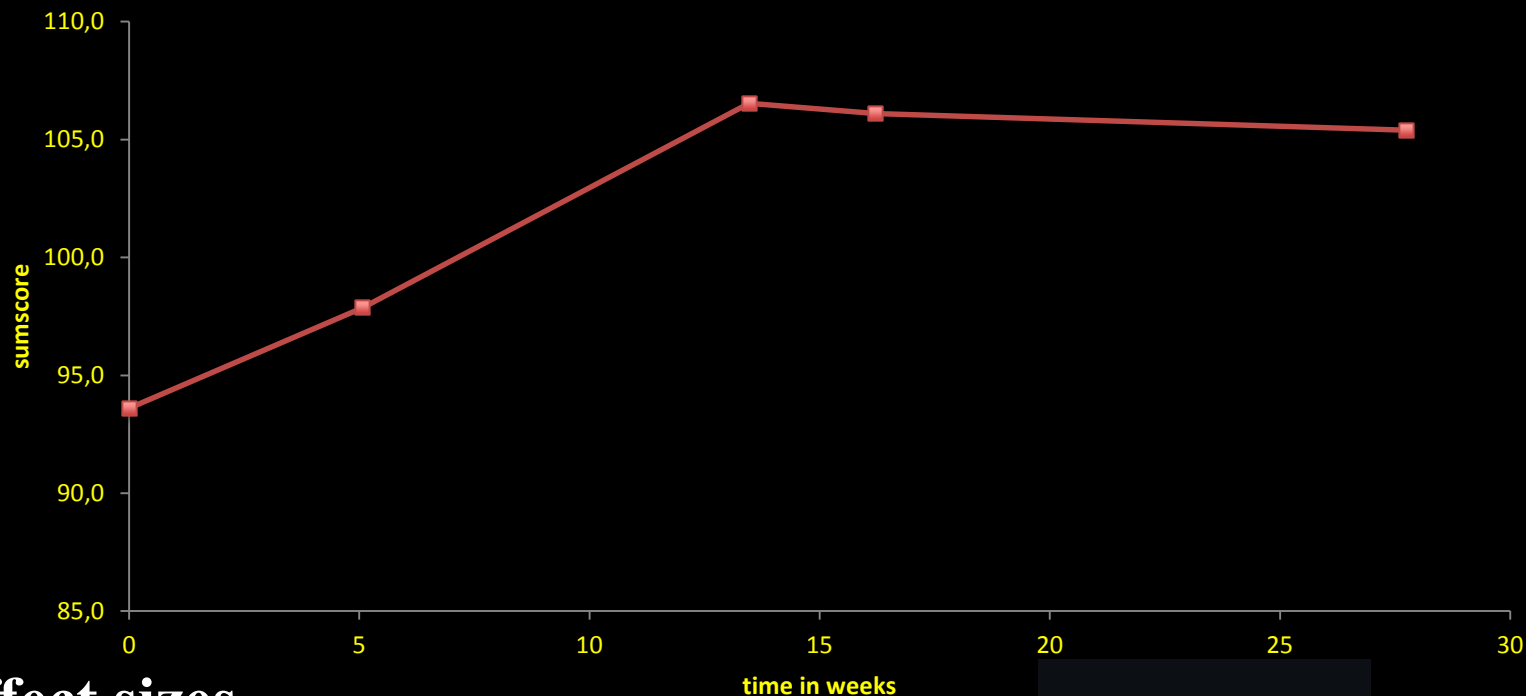


# Houd me vast

- EFT-light
  - Zelfhelp programma
  - 8 sessies van 2 uur.
  - 4-7 stellen,
- 
- Sessies: Huiswerk bespreking,
    - Huiswerk bespreken, inleiding, video, oefening per stel, Afsluitend gesprek, huiswerk (lezen en gesprek)



# Effectiviteit (N=79): relationship satisfaction (DAS)



## Effect sizes

	Waiting period	HmT	HmT and follow-up	Whole study period
Self-referred couples	small (.27)	moderate/ large (.62)	moderate (.47)	large (.74)

# Indicatiestelling

- Indicaties:
  - stellen met lichte tot matige relatieproblemen
  - Motivatie aan de relatie te werken
- Contra indicaties:
  - geweld
  - Buitenechtelijke relatie
  - Op de voorgrond staande fysieke of psychische klachten



# Take Home

- Relatieproblemen:
  - Te begrijpen vanuit hechting
  - Met EFT kan 70% herstellen, 90% gaat vooruit.
  - 'Houd me vast' is EFT-light: in 8 sessies ruzies stoppen en meer emotionele verbinding.
- Aanmelden via: [www.eft.nl](http://www.eft.nl),
- 600 therapeuten op website, landelijke dekking



# Tot slot

- Discussie / vragen
- Beschikbaarheid: [www.eft.nl](http://www.eft.nl)
- Pieter.dingemanse@eft.nl

