

Kursanvisningar Emotionsfokuserad Terapi (EFT) Level 1.

Specialistkurs för legitimerade psykologer och psykoterapeuter.

Vad är EFT?

Emotionsfokuserad terapi (EFT) är en evidensbaserad behandlingsmetod utvecklad utifrån forskning om förändringsprocesser i psykoterapi.

EFT utgår från att känslor är avgörande för hur vi mår och ger oss information om våra behov, värderingar och mål. Känslor anses fungera 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, 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 introduktion 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 eller psykiatri. Kursen är också öppen för legitimerade psykoterapeuter.

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, traumabesvär och interpersonella 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 visat på sambanden mellan grad av upplevelse av sina emotioner under terapisessioner och positivt utfall av terapi (Pascual-Leone, A., & Yeryomenko, N., 2017).

Lärandemål

Utbildningen har fokus på tre utvecklingsområden: teoretisk utveckling, teknikutveckling och personlig utveckling. Mer specifikt är kursmålen följande:

Kunskap och förståelse

- Kan redogöra för centrala begrepp inom EFT som emotionella scheman,
- produktiv emotionell bearbetning, och centrala förändringsprocesser i
- emotionsfokuserad terapi.
- Kan redogöra för de vanligaste markörer (processdiagnoser) inom emotionsfokuserad terapi.
- Kan redogöra för centrala humanistiska grundantaganden som emotionsfokuserad
- terapi utgår ifrån.

Färdigheter och förmåga

- Kan identifiera olika typer av emotionella uttryck (sekundära, primära maladaptiva och adaptiva).
- Kan bedöma när du ska reglera och när du ska aktivera känslor.
- Kan arbeta med olika känslor på ett differentierat sätt.
- Kan applicera avancerad och riktad empati som främjar produktiva emotionella processer.
- Kan applicera tekniker för att öka patientens kontakt med egna känslor.
- Kan applicera emotionellt aktiverande tekniker i arbete med självkritik.
- Kan applicera emotionellt aktiverande tekniker i arbetet med emotionella minnen
- och svåra upplevelser i nära relationer.
- Kan främja tillgång till adaptiva känslor för att producera förändring.

Kursens omfattning och upplägg

Specialistkurs i Emotionsfokuserad Terapi Level 1 omfattar 4 heldagar uppdelade i 2 block (2+2 dagar). Totalt ingår 28 undervisningstimmar. Se schema på separat sida.

Målgrupp

Leg. psykologer med grundläggande teoretisk och praktisk kunskap i psykoterapi. Utöver detta välkomnas också legitimerade psykoterapeuter till kursen.

Kursledare

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

Examination

Utbildningen kommer att bedömas som godkänd/icke godkänd. Maximalt tillåts en dags frånvaro på kursen, vilket endast får ske i samråd med kursansvariga, och ska kompletteras utifrån överenskommelse. Examination sker i form av skriftlig redogörelse av fallkonceptualisering från eget klientarbete inom den teoretiska ramen av EFT. Genom denna klientbeskrivning ska kursdeltagare kunna presentera:

- Relevanta processmarkörer och interventioner
- Emotionell stil och undvikande/självbrytande
- Primära maladaptiva emotioner och emotionella kärnscheman;
- Sekundära emotioner som bidrager till klientens symtomatologi
- Typiska triggers
- Klientens omöta emotionella behov
- Centrala teman i livet/terapin
- Mål med terapin

Särskilt tillägg för psykologer som deltar i kursen inom specialistordningen:

För psykologer som gör kursen inom specialistordningen krävs utöver ordinarie examination att deltagaren lägger upp en EFT-inriktad behandlingsplan utifrån en patient som psykologen arbetar med.

Examinator: Robert Johansson, leg. psykolog, docent i psykologi vid Stockholms Universitet.

Datum och plats: 28–29 april och 5–6 maj 2025. Campus Albano, Psykologiska institutionen, Stockholms universitet.

Pris: 16 000 kr + moms

Kurslitteratur

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

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

Elliott, R., & Shahar, B. (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. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50, 1–13.

Timulak, L., & Pascual-Leone, A. (2015). New Developments for Case Conceptualization in Emotion-Focused Therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(6), 619-36.

Hanken, V., & Sykes, D. (2019). EFT – att arbeta aktivt med känslor. *Psykologtidningen*, nr 2 2019.

Sinding, A. I., & Stiegler, J. R. (2019). Med känslorna som kompass. *Tidskriften Psykoterapi*, nr 1, 2019.

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

Vissa ytterligare artiklar tillkommer.