Volwassenen

Emotionally Focused Therapy (EFT)

Samen werken aan een veilige en hechte relatie

Versterk de band met je partner
Emotionally Focused Therapy (EFT) is een vorm van relatietherapie die helpt om negatieve patronen in relaties te doorbreken. Samen met je partner en een systeemtherapeut werk je aan de hechting met je partner voor meer veiligheid, vertrouwen en verbondenheid.

Wat is EFT?
EFT staat voor Emotionally Focused Therapy, ofwel Emotiegerichte Therapie. Deze therapie richt zich op het herkennen en veranderen van destructieve interactie- en gedragspatronen tussen partners. Onderliggende gevoelens en behoeften worden bespreekbaar gemaakt, zodat er ruimte ontstaat voor nieuwe, positieve interacties.

Hoe werkt EFT?
EFT is opgebouwd uit drie fasen met in totaal negen stappen:

Fase 1 – Inzicht in patronen
In deze fase onderzoeken jullie samen met de therapeut welke negatieve patronen zich in jullie relatie hebben ontwikkeld. Het doel is om zicht te krijgen op de vastgelopen patronen.

Fase 2 – Verbinding versterken
Jullie gaan aan de slag met het herkennen en uiten van angsten, verlangens en emotionele behoeften. Alle partners komen hierbij individueel aan bod. Dit helpt om de onderlinge band te versterken.

Fase 3 – Nieuwe patronen verankeren
In de laatste fase kijken jullie terug op de veranderingen en leren jullie hoe je de nieuwe, positieve patronen kunt vasthouden in het dagelijks leven.

Voor wie is EFT bedoeld?
EFT is voor cliënten met relatieproblemen en hun partners.

Hoe ziet de behandeling eruit?
De therapie bestaat uit gesprekken met een systeemtherapeut. Er zijn maximaal 25 gesprekken, die ideaal gezien om de week plaatsvinden en één tot anderhalf uur duren.

Waar en wanneer?
De gesprekken vinden plaats op afspraak, op een locatie van Pro Persona.

Meer weten?
Heb je vragen? Neem dan gerust contact op met je hulpverlener.

Pro Persona
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK : 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00029-250812