

Emotionally Focused Therapy (EFT)

EFT is een vorm van relatietherapie. Als je de term letterlijk vertaalt, betekent het Emotie Gerichte Therapie. De cliënt, diens partner en de hulpverlener onderzoeken de destructieve gedragspatronen die ontstaan zijn tussen de partners. Binnen de veiligheid van de therapie worden onderliggende gevoelens en wensen door de partners aan elkaar kenbaar gemaakt en vertaalt naar houding en gedrag. Op deze wijze kunnen uiteindelijk andere, nieuwe gedragspatronen tussen de partners ontstaan. De behandeling is gericht op het vergroten van veiligheid, vertrouwen en contact tussen de partners en heeft daarmee een positief effect bij de behandeling van depressie.

EFT is een behandelprogramma dat werkt volgens een landelijk vastgelegde werkwijze en bestaat uit negen stappen die onderverdeeld zijn in drie fasen:

Fase één

In de eerste fase van de therapie wordt het patroon tussen u beiden bekeken en verhelderd.

Fase twee

In deze fase wordt gewerkt aan het verstevigen van de verbinding tussen de partners. Er wordt gekeken naar uw beider angsten en verlangens. U gaat uw eigen en elkaars emotionele behoeften onderkennen, uiten en herstructureren.

Fase drie

In de derde en laatste fase van de therapie kijkt u terug op hoe het was en hoe het nu is. De nieuwe gedragspatronen worden verankerd in het dagelijks leven.

Voor wie?

EFT is voor cliënten met relatieproblemen en hun partners.

Hoe?

EFT bestaat uit wekelijkse gesprekken met systeemtherapeuten. Er is sprake van maximaal 25 tweewekelijkse gesprekken van een tot anderhalf uur.

Waar en wanneer?

EFT is op afspraak en vindt plaats op een locatie van Pro Persona.

Meer informatie

Heeft u vragen, neem dan gerust contact op met uw hulpverlener.

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg