



Norsk Institutt for
Emosjonsfokusert Terapi



Sykehuset Innlandet HF



GRAN KOMMUNE

Emosjonsfokusert Ferdighetstrening
(EFST) for fagfolk – å håndtere de vonde
følelsene med presis validering

ved BUP Gran ved psyk.spes. Christine
Blom og Gran kommune ved psyk.spes.
Marte Brenne Nordstoga

Bakgrunn for EFST kurs

- Samarbeid mellom BUP Gran og Gran kommune
- Sertifisert via IPR. Forskning viser at EFST leder til signifikant reduksjon i barns symptomer.
- Mål å øke omsorgspersoners ferdigheter til å håndtere barns følelser
- Oppstart i 2019, 2 dagers kurs
- Både oppmøte og digitale kurs for foreldre og fagfolk
- Alle foreldre som har barn med ulik problematikk kan delta, ingen eksklusjonskriterier (aggresjon, psykose, Asperger)
- Oppfølging etter kurset

EFST baserer seg på to grunnleggende premisser:

- Foreldre er i en særskilt posisjon til å hjelpe barna sine gjennom det emosjonelle båndet de allerede er der. Derfor kan omsorgspersoner være den viktigste agenten for å hjelpe barn med psykiske eller atferdsmessige vansker.
- Det finnes ikke umotivert foreldre, bare redd, maktesløse eller skamfulle foreldre som trenger å bli mettet med empati og forståelse.

Hva vil du gjøre for barna dine?

HVA SOM HELST!

Hva som helst...

...Bare ikke DET!

Hvordan unngår vi å unngå?


- Vi lærer foreldre hvordan de kan møte barns følelser ved å fokusere *på* følelsene – være barnets EMOSJONSVEILEDER
- Aktivere for at følelsen skal virke
- Endre følelser med følelser
- Følelser regulerer!

Validering

- Betydningen av å bli sett, anerkjent og bekreftet
- Viktig å validere følelser, opplevelser og behov
- Det emosjonelle såret kan ofte være knyttet til **fravær** av bekreftelse, validering og anerkjennelse.
- Noe av det vanskeligste – både som forelder og terapeut

Presis validering

- Gir pasienten et nytt indre fotfeste
- Muliggjør indre utforskning
- Empati bringer opplevelse i fokus
- Gjør emosjoner velkomne
- Effektivt
- Presis validering er regulerende (sekundære roe ned, primære adaptive øke!)
- Bygger relasjon og allianse
- Predikerer endring i terapi



Ferdighets-
trening

1. Validering

2. Følefeller

3. Reparasjon

4. Grenser

Hva sier instinktet ditt?

Barnet: «*Jeg er en taper. Ingen liker meg*»

- Hva er din første innskytelse?
- Hvordan responderer du?

Underliggende budskap

Våre egne følelser hindrer oss i å møte barnets emosjonelle behov

Underliggende budskap:

- «Ta deg sammen og slutt å føle som»
- «Ikke vis de vonde følelsene, jeg tåler dem ikke»
- «Lat som du er glad og har det fint»
- «Hva du enn gjør, ikke vis sårbarhet»
- «Jeg vet bedre enn deg hvordan du har det»

En følelse er ikke bare en følelse!

- Fokus på betydning av følelser og behov
- 7 grunnleggende følelser
- Sammensatte
- Primær og sekundær følelser

Forstå og anerkjenne følelser - Validering

- Vis aksept for følelsen og opplevelsen
 - Også for følelser som er uventet eller vanskelig å forstå (sint uten grunn, redd uten fare)
- Empati og inntoning (språk, ansikt, stemme)
- Unngå å gå for “den lyse siden”
- Egen oppskrift
- Setningsstartere: «Det er ikke rart at ...fordi» «Klart at du ...fordi...»

"BUT" is a killer!

- Erstatt MEN med FORDI
- «Ikke rart at du føler sånn FORDI...» i stedet for:
«Jeg skjønner at du føler sånn, MEN...»
- Valider før råd og problemløsning

«Jeg hater deg! Du er slem! Gå vekk!»

- Hva sier ryggmargsrefleksene dine? Hva er det første du har lyst til å si?
- Ofte: «Det mener du ikke». «Det er ikke sant». «Det tror jeg ikke på. Vi som er så glad i hverandre». «Du kan ikke bli så sint bare du ikke får det».
- Vi formidler at følelsen sint ikke er gyldig, prøver å få barna ut av følelsen, benekter og bagatelliserer vonde følelser
- Ungdommen sitter igjen med en følelse av å ikke bli forstått og at det ikke er lov å bli sint.

Validere beskyttelsen først

- Validere kamuflasjefølelser, beskyttelse (sekundære følelser)
- «Ikke rart at du synes det er vanskelig å snakke om dette, du som har erfart mye at andre har sviktet deg».
- «Ikke rart du synes det er vanskelig å prate med meg da jeg ikke har vært så god til å lytte og forstå deg tidligere».
- «Du kjenner på en tomhet og jeg vet du har beskyttet deg tidligere ved å ikke kjenne etter. Da er det ikke så rart at det blir vanskelig å sette ord på hva som skjer inni deg».

Validere beskyttelsen først

- «Nå er du rasende på meg for et eller annet. Jeg vet ikke hva det er, men det må være en god grunn til at du ble så sint. Jeg vet ikke hva det er, men tror noe må ha skjedd tidligere i dag, enten at jeg har sagt eller gjort noe ordentlig dumt. Uansett hva det er, vil jeg gjerne høre om det!».
- Kan validere igjennom dynen, lukkede dører, hettegenser, eller via tlf eller SMS.
- Når sinte barn avviser oss er det ofte et feilsignal!
- De kan trenge avstand samtidig som de trenger hjelp til følelsene og få behovene dekket.

Eksempler i kurset:

- 9-åringen har øvd vanvittig mye før pianoforestillingen og er veldig perfektjonistisk: "Jeg er så skuffet. Det gikk kjempedårlig. Jeg gjorde en feil."
- Anorektisk 12-åring: "Jeg har gått opp 0,2 kilo og jeg føler meg bare så ekkel."
- 10-åringen som har blitt mye mobbet og nå nylig mistet faren sin: "Jeg orker ikke mer. Jeg har ikke lyst å leve lenger.»
- 8-åringen som har mye temperament: «Du er mer glad i storebror enn i meg.»

Ungdom som kommer inn etter et selvmordsforsøk.

Bakgrunn: mobbing, skilte foreldre, slutt med kjæreste

«Jeg er så stygg og ekkel, jeg fortjener ikke å leve»

«Jeg føler ingenting»

En sint og aggressiv pårørende som mener at sønnen sin ikke har fått den behandlingen som han trenger.

Følefaller

- Å kjenne din egen «akilleshæl» er svært viktig før vi jobber med å hjelpe barnet
- Voldsomme følelser eller fravær av følelser gjør noe med oss
- Alle har sår eller skrubbsår fra barndommen
- Bevissthet – blir jeg avvisende, sint, bagataliserende, prater til «fornuften».
- Validering av seg selv

Løs relasjonelle vansker – si unnskyld

- Foreldre kan reparere både gamle og nye sår
- Møte gamle, umøtte behov i barnet
- Reparere skadde relasjoner
- Fremme forsoning og tilgivelse (ikke be om tilgivelse!)

Det er aldri for tidlig og aldri for sent å gjøre noe nytt og bedre

Husk: Målet med
empatisk validering...

... er ikke å få barna til **å føle seg bedre**, men å hjelpe dem til **å bli bedre til å føle** – smerte og alt...