



1

---

---

---

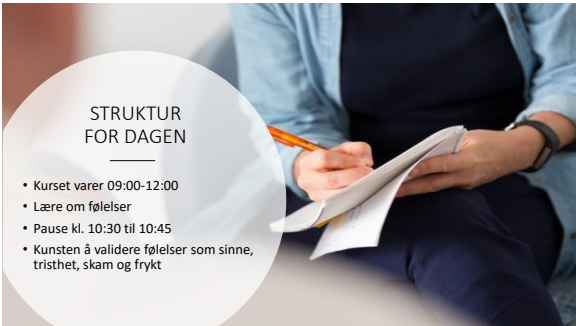
---

---

---

---

---



2

---

---

---

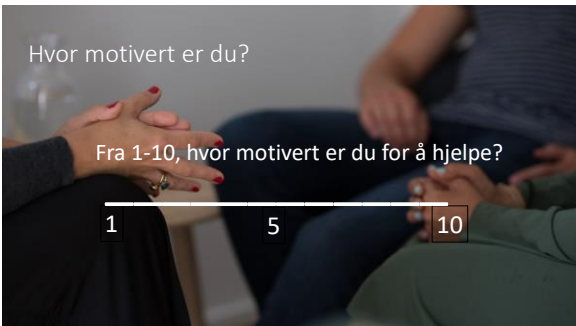
---

---

---

---

---



3

---

---

---

---

---

---

---

---



4

---

---

---

---

---

---

---

---



5

---

---

---

---

---

---

---

---



6

---

---

---

---

---

---

---

---



Forstå følelser

7

---

---

---

---

---

---

---

---

### Hva sier instinktet ditt?

**Pasient:** «Det er ingen som bryr seg. Alt er håpløst og jeg har aldri fått noe hjelp»

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

8

---

---

---

---

---

---

---

---

### Problemet med følelsesunngåelse

Våre egne følelser hindrer oss i å se emosjonelle behov (følefeller)

**Underliggende budskap:**

- ta deg sammen og slutt å føle sånn
- ikke vis de vonde følelsene, andre tåler dem ikke
- lat som du er glad og har det fint
- Hva du enn gjør: IKKE VIS SÅRBARHET!

9

---

---

---

---

---

---

---

---

## HVORDAN UNNGÅ Å UNNGÅ?

10

---

---

---

---

---

---

---



11

---

---

---

---

---

---

---

Alfred og Skyggen  
– en liten film om følelser



12

---

---

---

---

---

---

---



13

---

---

---

---

---

---

---

---

**Følelser er viktig fordi**

- De sier noe om hva vi trenger – BEHOV
- De forteller oss hva vi skal gjøre – HANDLING
- De kommer før ordene og tankene – MENING

14

---

---

---

---

---

---

---

---

BEHOV = FØLELSE

15

---

---

---

---

---

---

---

---

## Enhver følelse har

- En **kroppslig fornemmelse**
- Et **navn** / en merkelapp
- Et tilhørende **BEHOV**
- En **handlingstendens**

---

---

---

---

---

---

---

---

16

	KROPPLEVELSE	HANDLINGSTENDENS	BEHOV
 FRYKT	Hjertebank, svette hender, skjelving, svimmel, kvalm, diaré	Skrike, løpe vekk fra fare, stivne, sloss eller søke beskyttelse.	Trygghet og beskyttelse.
 RISIKO	Tung i kroppen, energiløs, klump i magen, vondt i halsen	Gråte og søke nærhet (eks strekke ut armene)	Nærhet og trøst.
 SINT	Hjertet banker fort, «blodet koker», spenner muskler.	Si ifra, lene seg fremover, knytte nevene og forsvare egne grenser.	Selvhevdelse, stå opp for seg selv og sette grenser
 SKAM	Rødme. Tung og ekkel følelse i magen.	Slå ned blikket, gjemme ansiktet og krympe seg	Anerkjennelse, gjenopprette positiv selvfølelse, selvverd og identitet
 AVISKY	Vemmelse og kvalme.	Kaste opp, vende seg bort, trekke seg unna, signalisere aversjon.	Bli kvitt, få vekk, holde unna eller unngå det aversive.

---

---

---

---

---

---

---

---

17

	KROPPLEVELSE	BEHOV	HANDLINGSTENDENS
 IVER/INTERESSE	Bobler i kroppen, åpent blikk, spisser ørene	Lek og læring	Engasjert, fokusert, utforske, lete, finne, fordype, stamina
 GLEDE	Letthet, varme, energi	Belønning for at viktige emosjonelle behov blir møtt	Nyte det og dele med andre

---

---

---

---

---

---

---

---

18

## En følelse er ikke bare en følelse!

- Den egentlige følelsen (primær)
  - Nye følelser som gir god informasjon
  - Gamle følelser som lager trøbbel i nye situasjoner
- Beskyttende følelser = feilsignaler (sekundær)
- «Late som» følelser (instrumentelle)

19

---

---

---

---

---

---

---

---

PAUSE 10:30-10:45

20

---

---

---

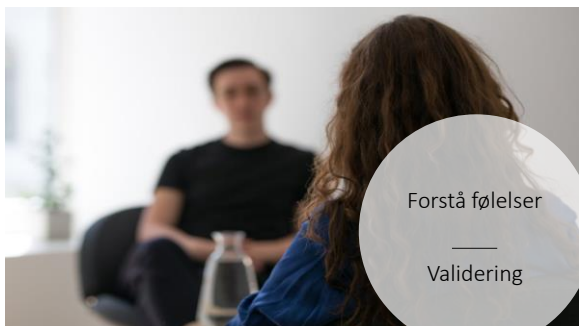
---

---

---

---

---



21

---

---

---

---

---

---

---

---



22

---

---

---

---

---

---

---

---

### Forstå følelser - Validering

- Vis aksept for følelsen
  - Også for følelser som er uventet eller vanskelig å forstå (sint uten grunn, redd uten fare)
- Valider følelsen og opplevelsen
- Empati og innstilling (språk, ansikt, stemme)
- Unngå å gå for "den lyse siden"
- Husk: Selv om du er uenig i den andre sin opplevelse av virkeligheten er deres følelser likevel gyldige.

23

---

---

---

---

---

---

---

---

### "BUT" is a killer!

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

24

---

---

---

---

---

---

---

---



## Validering

Fra enkel til dyp validering

- Enkel validering

Klart du er....fordi.....

- Dyp validering

Male med bred pensel og bruke mange setninger

Valider følelsen og opplevelsen

Normalisere

---

---

---

---

---

---

---

---

25

Pasient: *Det er ingen som bryr seg. Alt er håpløst og jeg har aldri fått noe hjelp.*

### Enkel validering:

*«Klart at du blir fortvilet og lei deg fordi det kjennes ut som det aldri kan bli annerledes og ingen har klart å gi deg den hjelpen du hadde trengt.»*

### Dyp validering:

*«Klart at du blir fortvilet og lei deg, fordi du har det så vondt og så kjennes det så ensomt ut. Det er fryktelig vondt å kjenne seg helt alene i verden, som om alt håp er ute og det ikke er noen hjelp å få. Da er det ikke rart om du også blir skuffet og sint når ingen hjelper deg på den måten du hadde trengt, og så kjennes det ut som at det er dømt til å bli sånn for alltid.»*

---

---

---

---

---

---

---

---

26

Phil Dun-Empat-hy

Empathy 101 with  
Phil Dunphy

---

---

---

---

---

---

---

---

27

## Noen flere eksempler på validering

- Pårørende til alvorlig syk som ikke kan være på sykehuset:

«Klart du blir fortvilet, du er livredd for å miste han og det kjennes så vondt at han er alene, og alt du vil er å være der og holde ham i hånden. Da skjønner jeg godt at du blir sint på meg som forteller deg at du ikke kan det.»

- Foreldre som har fått vite at barnet er psykisk utviklingshemmet:

«Dette er så vondt. Alle drømmene og forventningene til hvordan livet skulle bli for barnet deres. Og så er det som om denne diagnosen river det ned. Det er så smertefullt å ta innover seg.»

28

---

---

---

---

---

---

---

---

## «Det er ingen som bryr seg»

Ikke rart at du er lei deg fordi det er skikkelig kjipt å føle seg så alene. Det er ordentlig trist og vondt.

Empatisk validering

Positiv invalidering

Selvfølgelig er det mange som bryr seg. Jeg bryr meg om deg!

Ja det har du rett i. Det er ingen som bryr seg om noen som er så negativ hele tiden.

Negativ validering

Negativ invalidering

Klart folk bryr seg. Du må bare slutte å være så negativ.

29

---

---

---

---

---

---

---

---

## Følelser er ikke alltid logiske...

...Men de er alltid gyldige!

30

---

---

---

---

---

---

---

---

## Hva hvis jeg bommer?

- Det kommer til å skje. Men feil og reparasjoner fører til et sterkere bånd.
- Den andre føler at du i hvert fall prøver å forstå.
- Den andre retter på deg.
- Hvis du sier feil, gå tilbake, start forfra – det er det motsatte av følelsesunnagæelse!

31

---

---

---

---

---

---

---

---



DYADEØVELSE

INVALIDERING &  
VALIDERING AV SINNE

32

---

---

---

---

---

---

---

---



DU HAR BRUKT 3  
TIMER AV LIVET  
DITT HER

HVA VIL DU ENDRER FOR Å GJØRE EN  
FORSKIJEL?

33

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kontakt oss!

- Nettside:
- [www.ipr.no](http://www.ipr.no)
- [www.nieft.no](http://www.nieft.no)
- Mailadresse:
- [kurs@ipr.no](mailto:kurs@ipr.no)

34

---

---

---

---

---

---

---

---

## Alfred & Skyggen



- En liten film om følelser
- En liten film om selvkritikk
- En liten film om å være redd

På IPR sin nettside [www.foleleskompasset.no](http://www.foleleskompasset.no) finner du mer informasjon, videoer og øvelser for å utforske og jobbe med følelsene dine.



35

---

---

---

---

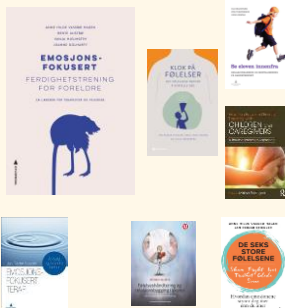
---

---

---

---

## Bøker



- Hagen, Asutbak & Hjeltneth (2019): *Emosjonsfokusert, ferdighetstrening for foreldre – En lærebok for terapeuter og veiledere.*
- Stiegler, Jan Reidar (2015): *Emosjonsfokusert terapi – Å forstå og hjelpe barn. Gyldendal 2015*
- Mirzoe Ferozgha (ed) (2018) *Emotion Focused Family Therapy with Children and Caregivers – A Trauma-Informed Approach.* Routledge
- Øyvind Fallmyr (2017) *Følelseshåndtering og relasjonsbygging i skolen. En emosjonsfokusert tilnærming.* Universitetsforlaget
- Ida Brøndtzang, Stig Torsteinson (2016). *Se eleven innenfor: relasjonsarbeid og mentalisering på barnetrinnet.* Gyldendal Akademisk
- Jan Reidar Stiegler, Aksel Sinding og Leslie Greenberg (2018) *Kløk på følelser*
- Anne Hilde Vassbø Hagen og Jan Reidar Stiegler (2020) *De seks store følelsene*

36

---

---

---

---

---

---

---

---

## REFERANSER EFT for familier - artikler

- Wilhelmsen-Langeland, A., Aardal, H., Stige, S. H., Hjelmseth, V. *An Emotion Focused Family Therapy workshop for parents with children 6-12 years increased parental self-efficacy*. *Emotional and Behavioural Difficulties*. <http://dx.doi.org/10.1080/13632752.2015.1055921>
- Brissee Foroughe, Amanda Stillar, Laura Goldstein, Joanne Dolhanty, Eric T. Goodcase, Adele Lafrance (2018) *Brief Emotion Focused Family Therapy: An Intervention for Parents of Children and Adolescents with Mental Health Issues*. *Journal of Marital and Family Therapy* 2018 Aug 13. doi: <https://doi.org/10.1111/jmft.12353>
- Erin J. Strahan, Amanda Stillar, Natasha Files, Patricia Nash, Jennifer Scarborough, Laura Connors, Joanne Gusella, Katherine Henderson, Shari Mayman, Patricia Marchand, Emily S. Orr, Joanne Dolhanty & Adele Lafrance (2017). *Increasing parental self-efficacy with emotion-focused family therapy for eating disorders: a process model, Person-Centered & Experiential Psychotherapies*. <http://dx.doi.org/10.1080/14779752.2017.1330703>
- Amanda Stillar, Erin Strahan, Patricia Nash, Natasha Files, Jennifer Scarborough, Shari Mayman, Katherine Henderson, Joanne Gusella, Laura Connors, Emily S. Orr, Patricia Marchand, Joanne Dolhanty & Adele Lafrance Robinson (2016). *The influence of caregiver and self-blame when supporting a loved one with an eating disorder*. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*. <http://dx.doi.org/10.1080/10640266.2015.1133210>
- Lafrance Robinson, A., Dolhanty, J., Stillar, A., Henderson, K., & Mayman, S. (2014). *Emotion-Focused family therapy for eating disorders across the lifespan: A pilot study of a two-day transdiagnostic intervention for parents*. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. doi:10.1002/cpp.1933
- Lafrance Robinson, A., Strahan, E., Girz, L., Wilson, A., & Boachie, A. (2013b). *"I know I can help you"- Parental self-efficacy predicts adolescent outcomes in family-based therapy for eating disorders*. *European Eating Disorder Review*, 21, 108-114.
- Lafrance Robinson, A., Dolhanty, J., & Greenberg, L. (2013a). *Emotion-focused family therapy for eating disorders in children and adolescents*. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. doi:10.1002/cpp.1861

37

## REFERANSER – Forgiveness & Emotion socialization

- Nathaniel G. Wade, William T. Hoyt, Julia E. M. Kidwell, Everett L. Worthington, Jr. *Efficacy of Psychotherapeutic Interventions to Promote Forgiveness: A Meta-Analysis*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2014, Vol. 82, No. 1, 154-170
- Everett L. Worthington Jr, Charlotte Van Oyen Witvliet, Pietro Pietrini, Andrea J. Miller. *Forgiveness, Health, and Well-Being: A Review of Evidence for Emotional Versus Decisional Forgiveness, Dispositional Forgiveness, and Reduced Unforgiveness*. *J Behav Med* (2007) 30: 291-302. DOI 10.1007/s10865-007-9105-8
- Greenberg, L. J., Warwar, S., Malcolm, W. *Emotion-focused couples therapy and the facilitation of forgiveness*. *J Marital Fam Ther.* 2010 Jan;36(1):28-42. doi: 10.1111/j.1752-0606.2009.00185.x.
- Greenberg, Leslie J.; Warwar, Serine H.; Malcolm, Wanda M. *Differential effects of emotion-focused therapy and psychoeducation in facilitating forgiveness and letting go of emotional injuries*. *Journal of Counseling Psychology*, Vol 55(2), Apr 2008, 185-196
- Ameika M. Johnson, David J. Hawes, Nancy Eisenberg, Jane Kohlhoff, Joanne Dudeney. *Emotion socialization and child conduct problems: A comprehensive review and meta-analysis*. *Clinical Psychology Review* 54 (2017) 65-80

38

## REFERANSER – Emosjonskompetanse norsk forskning

- Silja Berg Kärstad, doktoravhandling NTNU (2016). *Young children's emotion understanding: The impact of parent and child factors, socioeconomic status, and culture*
- **Artikkelreferanser:**
- Berg Kärstad, Silja; Kvello, Øyvind; Wichstrøm, Lars; Berg-Nielsen, Turid Suzanne. *What do parents know about their children's comprehension of emotions? Accuracy of parental estimates in a community sample of pre-schoolers*. *Child Care Health and Development* 2014; Volum 40.(3) s. 346-353 <http://dx.doi.org/10.1111/cch.12071>
- Berg Kärstad, Silja; Wichstrøm, Lars; Reinfeil, Trude; Belsky, Jay; Berg-Nielsen, Turid Suzanne. *What enhances the development of emotion understanding in young children? A longitudinal study of interpersonal predictors*. *British Journal of Developmental Psychology* 2015 ;Volum 33.(3) s. 340-354 <http://dx.doi.org/10.1111/bjdp.12095>
- Berg Kärstad, Silja; Vikan, Arne; Berg-Nielsen, Turid Suzanne. *Young Brazilian Children's Emotion Understanding: A Comparison Within and Across Cultures*. *Journal of Educational and Developmental Psychology* 2016 ;Volum 6.(2) <http://dx.doi.org/10.5539/jedp.v6n2.p113>
- Reinfeil, T., Kärstad, S. B., Berg-Nielsen, T.S., Luby, J.L. and Wichstrøm, L. (2015). *Predictors of change in depressive symptoms from preschool to first grade*. *Development and Psychopathology*, pp. 1-14. doi: 10.1017/S0954579415001170.
- Vikan, Arne; Berg Kärstad, Silja; Dias, Maria. (2013) *Young Brazilian and Norwegian children's concepts of strategies and goals for emotion regulation*. *Journal of Early Childhood Research*, vol. 11 (1)
- Link til avhandlingen: <https://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/2409891>

39