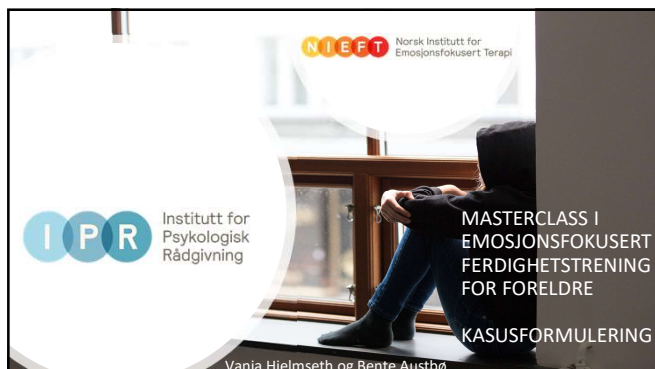




1



2



3

Målsetting EFST

- Øke bevissthet
- Bygge mestringstro
- Bidra til endring
 - I familiesystemet
 - I enkeltrelasjonene innen familiesystemet
 - I enkeltindividet, både barn og voksne

5

Øke bevissthet i forhold til hva?

- Dine følelser (diverse frykter, mm) og din hjernediktator
- Dine magneter eller sårbarheter, dine triggere – hva som treffer dine sårbarheter, og hvordan du «kidnappes» inn i følefeller
- Den konkurrerende motivasjonen som står i veiene for din egentlige motivasjon
- Din terapeut-/foreldre-/grensestil, og hvordan denne virker/ikke virker på familien du skal hjelpe/barnet ditt

6

FØL-MODELLEN:

FORSTÅ FØLELSER

- Lær om følelser & valider følelser

ØK MOTIVASJON

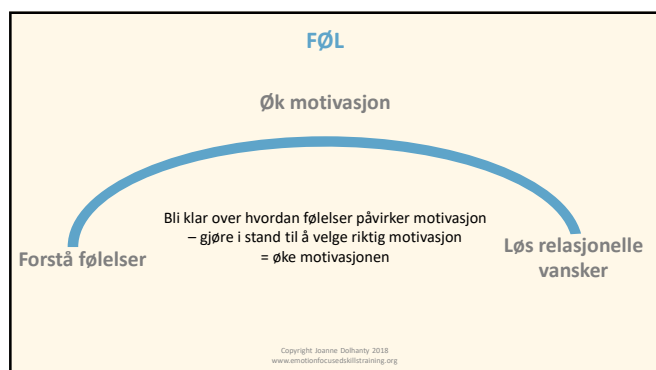
- Lær om konkurrerende motivasjon & jobb med følefeller

LØS RELASJONELLE VANSKER

- Si unnskyld & jobb med grenser

Copyright Joanne Dolan 2018
www.motivationfocusdailystraining.org

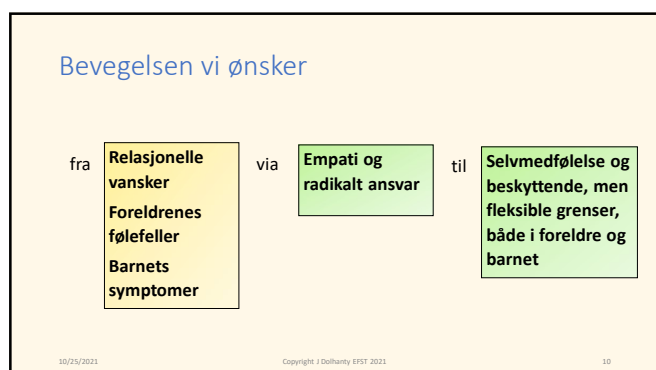
7



8



9



10

Produktiv emosjonell prosessering (Greenberg, Auzra, & Hermann, 2007)

Her og nå – følelser er aktivert i timen

Primær – ankommer primære følelser

Bevissthet/oppmerksomhet – i kontakt med følelsen

Flyt – følelsen utvikles og endres – ikke fastlåst eller i følefellen

Regulert – ikke overveldet; "ha følelsen, fremfor at følelsen har deg"

Differensiert – mellom ulike følelser, samt ulik kvalitet på følelser

Ansvar – tar ansvar for følelsen, er en agent, ikke et passivt offer for følelsen, klandrer ikke andre for følelsen

Relevant – følelsen er relatert til et terapeutisk relevant tema

10/25/2021

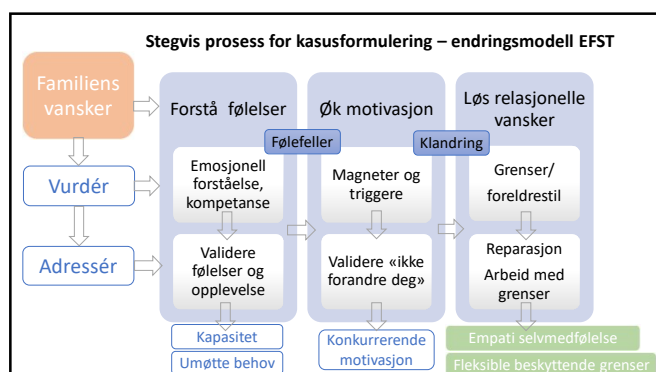
Copyright | Debrah EFST 2021

12

12



13



15

Bevisstgjøring av egne terapeutferdigheter & behov for ferdighetstrening

Gå til arbeidsheftet s x: Behandler selvskjema (egenutvikling)

10/25/2021

Copyright J Dolhanaty EPST 2021

17

17

Vurder

ifht

følelser

Ferdighets nivå	Ikke enda	Famler	Står fast	Begynner å forstå	Forstår	Effektiv	Mestrer
Lært begrepet							
Bruke ferdighet							
Veilede klient							
Trening							
Ferdighet	Med hvem	Dato	Resultat				
10/25/2021			Copyright J Dolhanaty EPST 2021				

18

18

Vurder

ifht

validering

Ferdighets nivå	Ikke enda	Famler	Står fast	Begynner å forstå	Forstår	Effektiv	Mestrer
Lært begrepet							
Bruke ferdighet							
Veilede klient							
Trening							
Ferdighet	Med hvem	Dato	Resultat				
10/25/2021			Copyright J Dolhanaty EPST 2021				

19

19

Vurder		ifht		foreldrestil			
Ferdighets nivå	Ikke enda	Famler	Står fast	Begynner å forstå	Forstår	Effektiv	Mestrer
Lært begrepet							
Bruke ferdighet							
Veilede klient							
Trening							
Ferdighet	Med hvem	Dato	Resultat				
10/25/2021			Copyright J. Gollman EPST 2021 20				

20

Vurder		ifht		reparasjon			
Ferdighets nivå	Ikke enda	Famler	Står fast	Begynner å forstå	Forstår	Effektiv	Mestrer
Lært begrepet							
Bruke ferdighet							
Veilede klient							
Trening							
Ferdighet	Med hvem	Dato	Resultat				
10/25/2021			Copyright J. Gollman EPST 2021 21				

21

Vurder		ifht		grenser (PECCS)			
Ferdighets nivå	Ikke enda	Famler	Står fast	Begynner å forstå	Forstår	Effektiv	Mestrer
Lært begrepet							
Bruke ferdighet							
Veilede klient							
Trening							
Ferdighet	Med hvem	Dato	Resultat				
10/25/2021			Copyright J. Gollman EPST 2021 22				

22

Gjennomføre foreldrekurs							
Ferdighets nivå	Ikke enda	Famler	Står fast	Begynner å forstå	Forstår	Effektiv	Mestrer
Lært begrepet							
Bruke ferdighet							
Veilede klient							
Trening							
Ferdighet	Med hvem	Dato	Resultat				
10/25/2021			Copyright I Gollmarty EPST 2021 23				

23

Veiledning og stolarbeid med foreldre							
Ferdighets nivå	Ikke enda	Famler	Står fast	Begynner å forstå	Forstår	Effektiv	Mestrer
Lært begrepet							
Bruke ferdighet							
Veilede klient							
Trening							
Ferdighet	Med hvem	Dato	Resultat				
10/25/2021			Copyright I Gollmarty EPST 2021 24				

24

Stolarbeid for å prosessere konkurrerende motivasjon							
Ferdighets nivå	Ikke enda	Famler	Står fast	Begynner å forstå	Forstår	Effektiv	Mestrer
Lært begrepet							
Bruke ferdighet							
Veilede klient							
Trening							
Ferdighet	Med hvem	Dato	Resultat				
10/25/2021			Copyright I Gollmarty EPST 2021 25				

25

Kasusformulering							
Ferdighetsnivå	Ikke enda	Famler	Står fast	Begynner å forstå	Forstår	Effektiv	Mestrer
Lært begrepet							
Bruke ferdighet							
Veilede klient							
Trening							
Ferdighet	Med hvem	Dato	Resultat				

10/25/2021 Copyright J Dolhanly EPST 2021 26

26

Ditt mål er . . .

...å skape bevegelse fra det første bildet av lidelsestrykk, til å få et bilde av familiens, foreldrenes og barnets

- Kapasitet
- Umøtte behov
- Konkurrerende motivasjon

(I familien som helhet og hos hvert medlem)

10/25/2021 Copyright J Dolhanly EPST 2021 28

28

Grunnleggende prinsipper i kasusformulering

- Tentativ
- Ikke-ekspert, ikke-kategoriserende
- Ivaretagende og anerkjennende
- Empatisk oppsummering, ikke ny innsikt/ny informasjon
- Foranderlig

29

Hva bruker vi det til?

- Allianse – enighet om mål og metode
 - Klient føler seg og sine vansker forstått
 - Gjør metoden relevant for klienten
- Hjelper terapeut og klient å holde fokus
- Hjelper terapeut å knytte praksis til teori
- Hjelper terapeut å velge rette markører

30

Innhold i kasusformulering

- Familiens narrativ–historie og nåtid
- Familiens, og hvert enkelt familiemedlems emosjonelle prosesseringsstil/håndtering
- Familiens/familiemedlemmenes emosjonelle skjema–emosjonelle sår og umøtte behov
- Prosessdiagnoser – hva skal vi jobbe med
- Kasusformulering etter prosess inneholder også kanskje:
- Ny meningsdannelse, ny kasusformulering og nytt narrativ.

31

Narrativ

- Presentert problem.
- Hva har skjedd?
- Hvordan ser livet ut?
- Hva har familien/familiemedlemmene av smerte, både i nåtid og fortid?
- Komprimert eller elaborert fortelling?

32

Emosjonell stil

- Relasjonelt: på vakt/trygg, kritisk/aksepterende, uoppmerksom/oppmerksom, anklagende/forståelsesfull, dominerende/underkastende, sensitiv/ignorerende, osv.
- Emosjonellstil: Aksepterende, nysgjerrig, validerende, avviseende, uinteressert, invaliderende, self-silencing.

33

Kjerneskjema (familie, hvert enkelt familiemedlem)

- Tilbakevendende smerte.
- Tilbakevendende maladaptiv organisering.
- Identifisere maladaptive skjema og hvordan dette spiller seg ut i livet.
- Identifisere umøtte behov.
- Identifisere typiske triggere.
- Identifisere typiske sekundære emosjoner.

35

Kasusformulering 1-2-3

1. Et levd problem
2. En årsak til problemene
3. En mulig løsning.

36

Kasusformulering

- Det levde problemet – den symptomatiske smerten familien, foreldrene, barnet, søsknene lever med (identifiser den potensielle smerten for alle familiemedlemmene)
- Familiens forsøk på å håndtere vanskene (familien som helhet, og hvert enkelt familiemedlems forsøk)
- Hvordan det ikke har løst problemet – og hva det har ført til i stedet
- Årsaken til vanskene
- En mulig løsning
 - Hva er de umøttede behovene
 - Hvordan jobbe for å møte de umøttede behovene

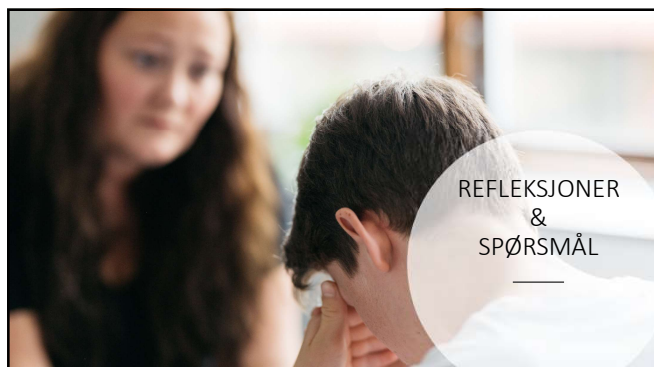
37



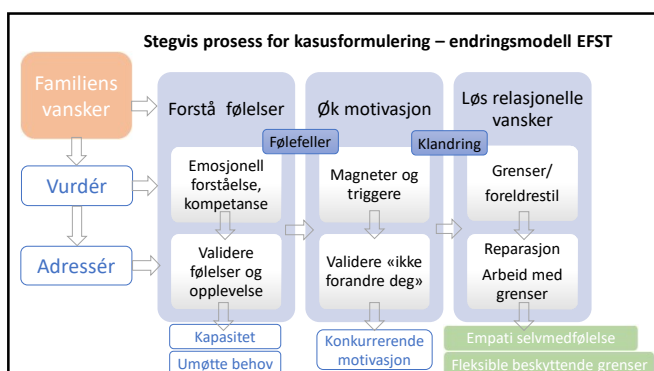
38

Takk for i dag!

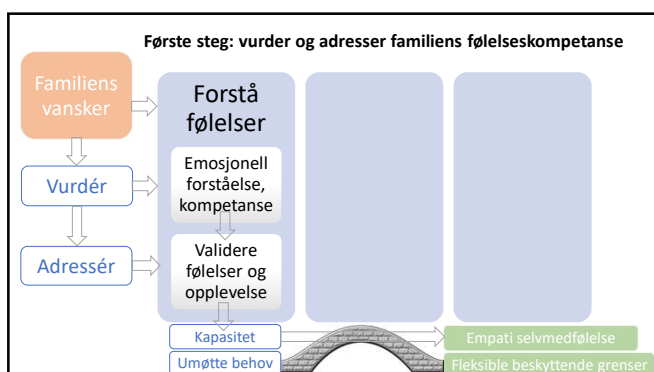
39



40



42



44

Vurder familiens emosjonelle forståelse/kapasitet/kompetanse
-forsøk på å håndtere vanskene (familien som helhet, og hvert enkelt familiemedlems forsøk)

- Forstå følelser – hvordan forholder de seg til følelser i familien
- Hvordan har familiens måte å forholde seg til følelser ikke løst problemet
- Hvilke omkostninger har måten familien forholder seg til følelser hatt for familien/hver enkelt i familien?
- Årsaken til vanskene?
- Hvilke umøtte behov?
- Hvilke mulige løsninger - validere

47

Adressér - Validering

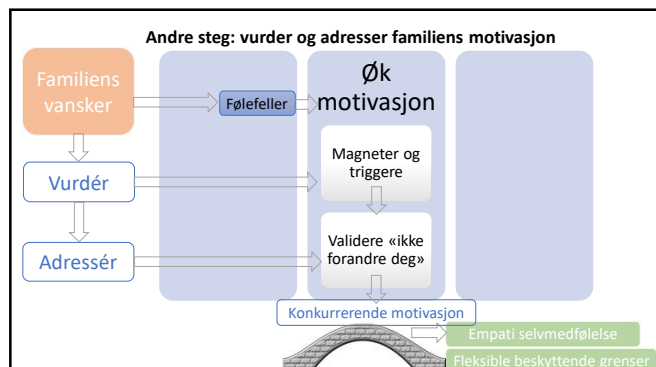
- Å validere er å la den andre føle at du hører og forstår deres opplevelse og følelse – uten å vurdere dette som noe du er enig eller uenig i, om det er korrekt eller rettferdig.
- Et fint utgangspunkt for validering kan være: «Det er ikke rart at..., fordi...»
- Jobb deretter med å nyansere måten å validere på, slik at den lander bedre i foreldrene
- *Den beste retningslinjen for validering er å si noe anerkjennende som passer din stil, og som gjør at forelder eller barn ikke føler seg klandret – uansett hva de har sagt eller gjort!*

48

Adressér - Vær oppmerksom på følelser

- Rett oppmerksomheten mot følelsen
 - I det forelderen formidler (irritert stemme, et oppgitt sukk, gråtkvalt stemme)
 - I hvordan forelderen ser ut (skjelvende leppe, rynkede bryn)
- Anerkjenn ved å si – «huh – det ser ut som det skjer noe i deg...», eller «det ser ut som det traff deg/berørte deg», eller «Ja, så det ser ut som om bare det å skulle øve gjør deg irritert» – og evt legge til «det har du jo all grunn til, fordi...»
- Bare å vende oppmerksomheten mot følelsen på en ikke-klandrende måte, vil som regel validere følelsen

49



52

Vurder følefeller

Familiens forsøk på å håndtere vanskene (familien som helhet, og hvert enkelt familiemedlems forsøk)

- Følefeller – hvilke strategier gjentas i familien uten at de virker
- Hvordan har familiens måte å fortsette å bruke disse strategiene på, ikke løst problemet?
- Hvilke omkostninger har disse strategiene hatt for familien/hver enkelt i familien?
- Årsaken til bruk av disse strategiene?
- Hvilke umøtte behov?
- Hvilke mulige løsninger – validere, prosessering av følefeller

54

Vurder konkurrerende motivasjon

Familiens forsøk på å håndtere vanskene (familien som helhet, og hvert enkelt familiemedlems forsøk)

- Øk motivasjonen – hvilke følelser beskytter strategiene/følefellene mot?
- Hvordan har unngåelse av disse følelsene ikke løst problemet
- Hvilke omkostninger har denne unngåelsen hatt for familien/hver enkelt i familien?
- Årsaken til unngåelsen?
- Hvilke umøtte behov?
- Hvilke mulige løsninger – validere, prosessering av følefeller

55

Vurder magneter og triggere

- Magneter – organisering av følelser og emosjonelle minner og assosiasjoner som får oss til å reagere i gamle, vante mønstre
- Triggere – omstendigheter, situasjoner, folk – som «trigger» magnetene våre
- Kraften ligger i å bli bevisst hva som trigger magneten, slik at man i større grad aktivt kan velge egen reaksjon på en trigger, fremfor å bli reaktiv

56

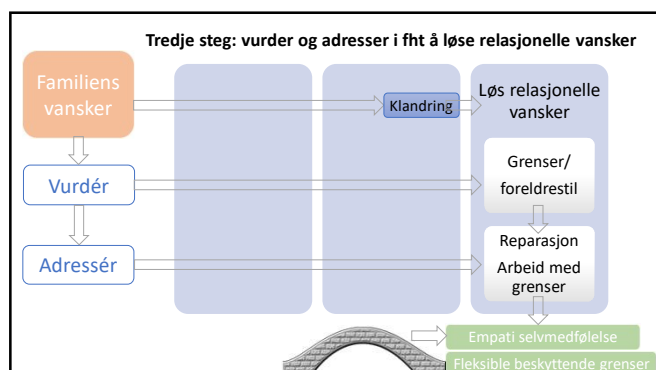
Adressér - «Ikke forandre deg» (validering og å jobbe med følefellene)

- Den eneste veien til endring er å fullt ut forstå hvor vi befinner oss akkurat nå – og hva som holder oss der
- Og å utforske de fryktede konsekvensene av å gi slipp
 - «Det er ikke rart at du nærmest kolliderer og føler deg helt håpløs. For deg er det en katastrofe når dere krangler, og det føles som om alt kommer til å rakne, og at familien splittes opp og at dere går fra hverandre. Så det er som om en del av deg sier at så lenge ingen krangler, tåler vi alt. Men når noen krangler vil du bare gråte og gi opp»
 - «Det er ikke rart du blir forbanna og roper! Det føles som den ultimate fornærmelse når barnet ditt gjør det, og at det er din jobb å lære barnet ditt den riktige måten!»

57



59



60

Vurder klandring (judgement)

- Hvordan klandring kommer til uttrykk i familien
- Klinikerens klandring av seg selv og andre
- Familiemedlemmet som har en psykisk lidelse, og dennes selv-klandring
- Foreldrenes selv-klandring
- Sammenblanding av klandring og grenser
- Foreldrenes kapasitet til å ta ansvar og reparere

62

Vurder grenser

Familiens forsøk på å håndtere vanskene (familien som helhet, og hvert enkelt familiemedlems forsøk)

- Grenser – hvilken betydning har familiens måte å forholde seg til følelser, strategiene (følefellene) og unngåelsene hatt på grensene i familien?
- Hvordan settes grensene? Rigide? Løse? Med klandring?
- Hvordan har denne form for grenser ikke løst problemet?
- Hvilke omkostninger har denne form for grenser hatt for familien/hver enkelt i familien?
- Årsaken til disse grensene?
- Hvilke umøtte behov?
- Hvilke mulige løsninger – reparasjon og arbeid med grenser

63

Adressér

Trepunksplan for sunne grenser

1. Kunnskap/innsikt i egen foreldre-/grensesettingsstil
2. Å pålegge barnet grenser vs å etablere grenser i barnet
3. Å lære barnet familiens normer, verdier, husregler og grenser – vha PECCS (Power, Emotion, Connection & Communication – hvordan grensene kommuniseres til andre)

Makt – Følelse – Kontakt og Kommunikasjon

Oppsummert – å sette grenser er prosessen med å etablere, kommunisere, forhandle og iverksette husregler som kan støtte alle familiemedlemmene i å etablere sunne grenser i seg selv – som beskytter dem og bidrar til at de har det godt i seg selv og som familie

64



65

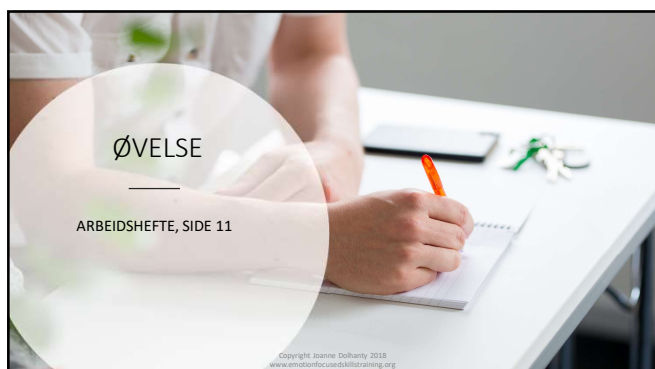


67

Reparasjon

- For det jeg ikke har validert/evt for å vært for invaderende
- For emosjonelle sår jeg har påført
- For grenser jeg ikke har satt, eller for grenser jeg har holdt for fast i/vært for rigid

68



69



70
