

# Familien in der Bewältigung von Suchterkrankungen stärken:

## Emotions-Fokussiertes Skills Training EFST

Alexander Wopfner & Christoph Hamann

EFT/EFST-Addiction

ATF-Tagung

15.11.2018

# Gliederung

0. Arbeitsgemeinschaft EFT/EFST-Addiction
1. Situation von Kindern in suchtbetroffenen Familien
2. Grundhaltung im EFST
3. **NET**
  - **N**avigate Emotions
  - **E**nhance Motivation
  - **T**ransform Relationships
4. Studienlage
5. Anwendungsbereiche
6. Diskussion

# Entstehung EFFT/EFST



- The mechanism of changing emotion with emotion is at the heart of how EFFT/EFST works (Dolhanty & Greenberg, 2009)
- Emotionsfokussierte Familientherapie (EFFT):
  - Dolhanty, Foroughe, Lafrance
    - **Verhaltenstherapien**
    - **Maudsley family-based treatment**
    - **Emotions-Fokussierte Therapie (EFT)**
- Emotionsfokussiertes Skills Training (EFST)
  - Joanne Dolhanty
    - Zusätzlich Motivational Interviewing (MI)

# Arbeitsgruppe EFT/EFST Addiction



**/EFT** Institut für  
Emotionsfokussierte  
Therapie

Dr. phil. Marielle Sutter



Dr. med. Christoph Hamann



**südhang** 

Dr. phil. Sonja Kaufmann



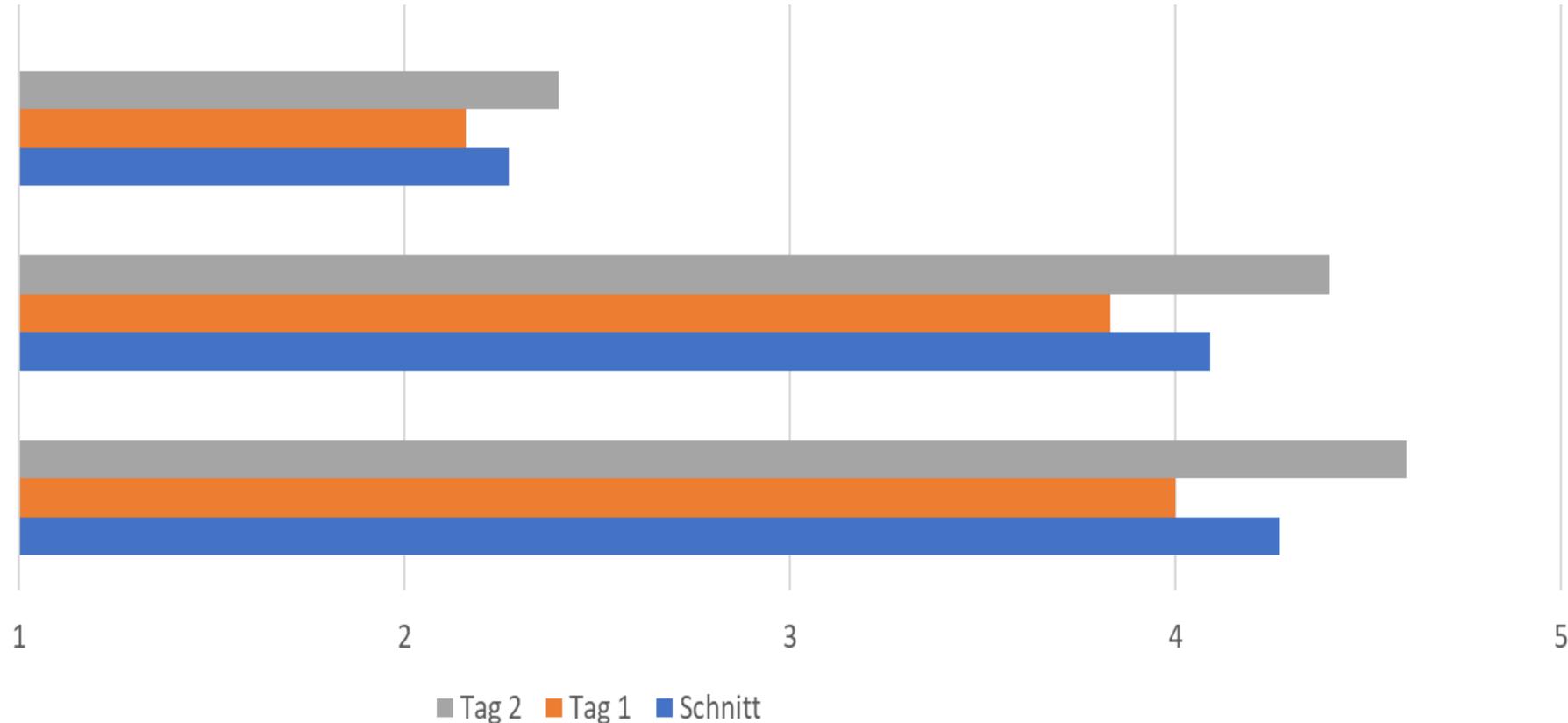
Dr. Joanne Dolhanty

# Pilotworkshop

Bin ich unangenehmen Gedanken und Gefühlen lieber aus dem Weg gegangen

Nach dem heutigen Therapietag habe ich das Gefühl, dass ich mich selbst und meine Probleme besser verstehe:

Nach dem heutigen Therapietag fühle ich mich zuversichtlicher mein Konsumziel (Abstinenz, Reduzierter Konsum, Kontrollierter Konsum) zu erreichen.

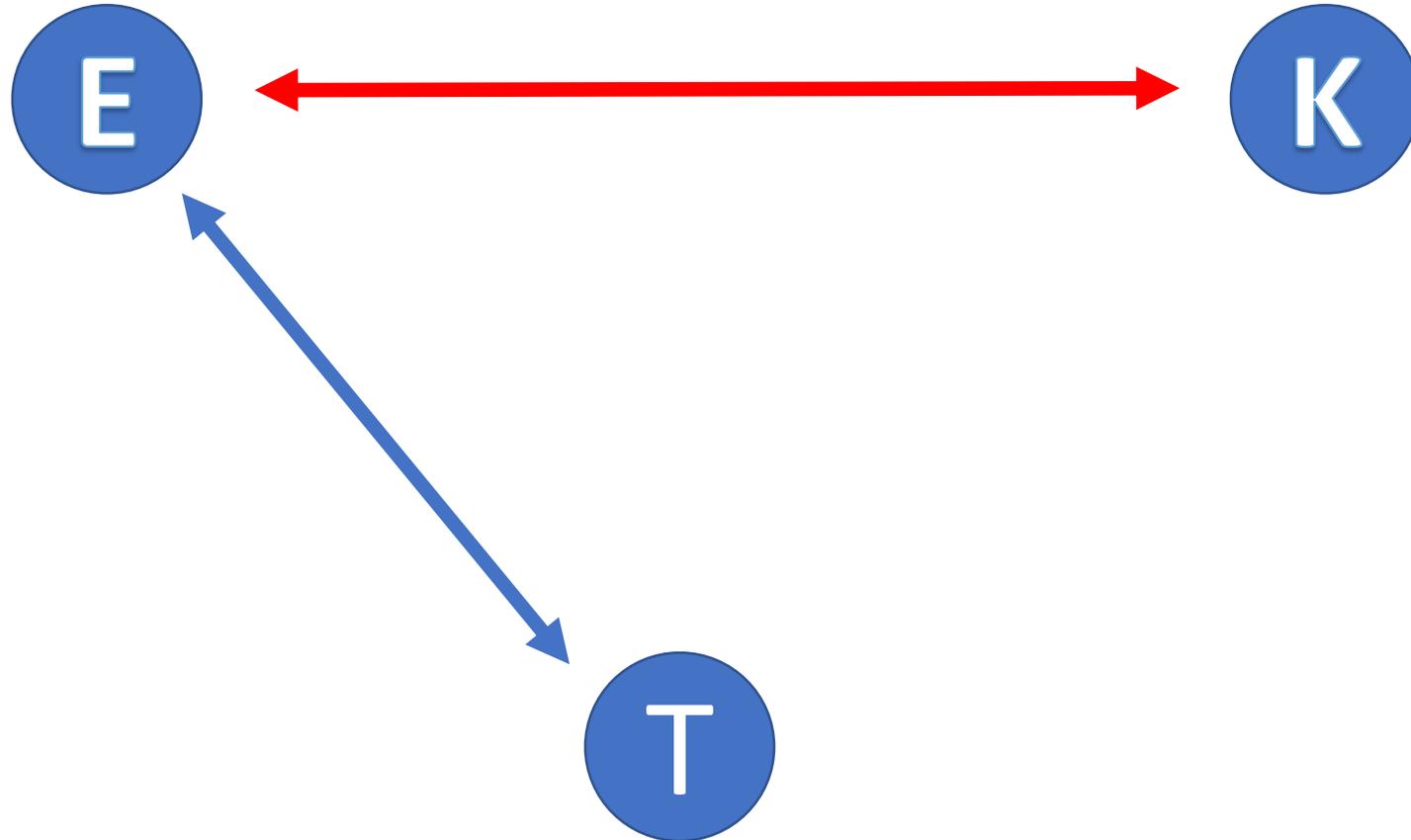


1= trifft gar nicht zu 2= trifft kaum zu 3= trifft mittelmässig zu 4= trifft ziemlich zu 5= trifft vollkommen zu

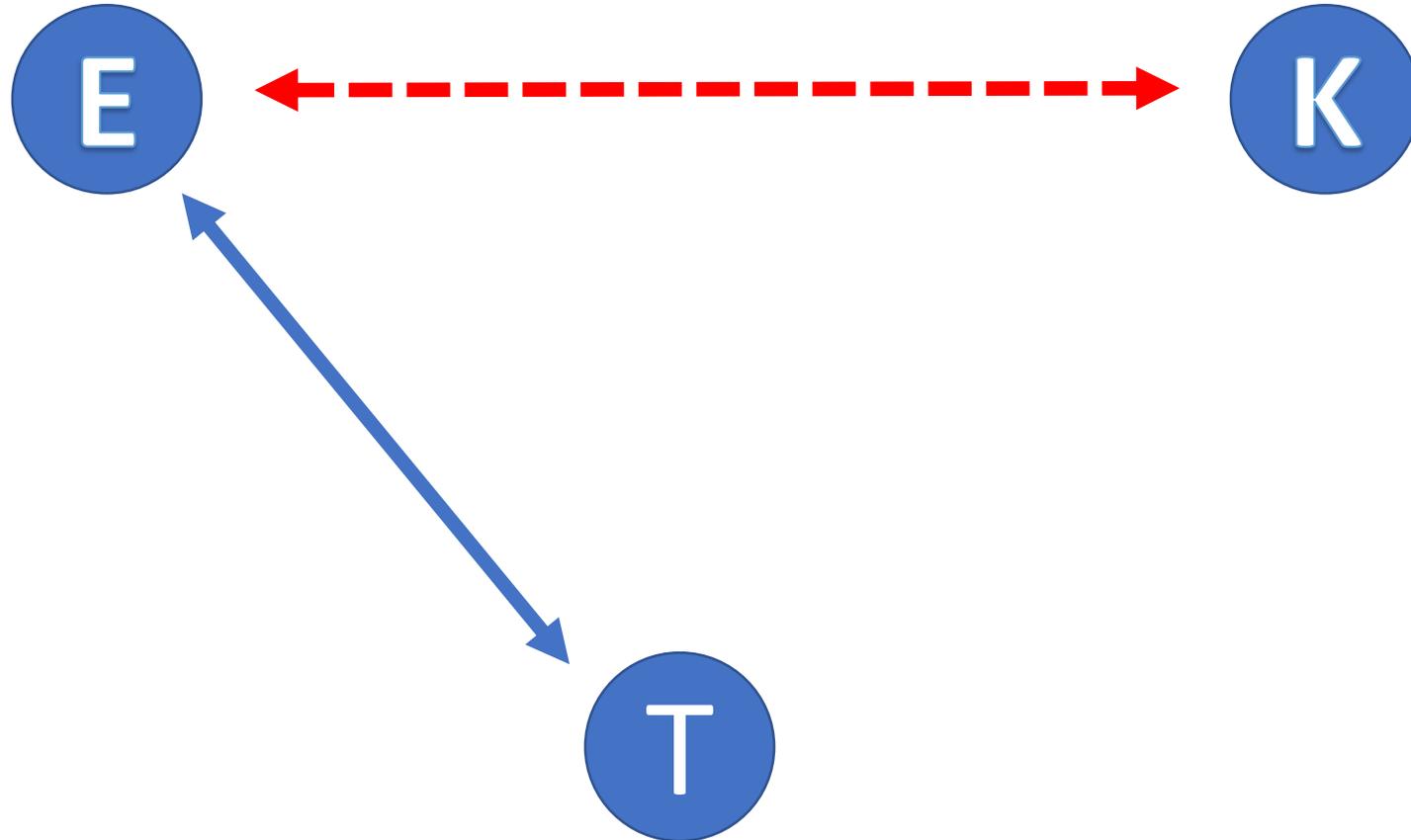
# Folgen der Alkoholabhängigkeit für Kinder

- 100.000 Kinder in der Schweiz von Alkoholabhängigkeit in der Familie betroffen (Sucht Schweiz)
- 6-fach erhöhtes Risiko an Abhängigkeit oder anderen psychiatrischen Störungen zu erkranken
- schwere, zum Teil nicht reversible Folgen für die Gesamtentwicklung des Kindes (physisch und psychisch)
- hohes Vernachlässigungs- oder Misshandlungsrisiko (3-4-fach)
- hohes Risiko sogar für die übernächste Generation (Bailey JA. Abnorm Child Psycho. 2016)

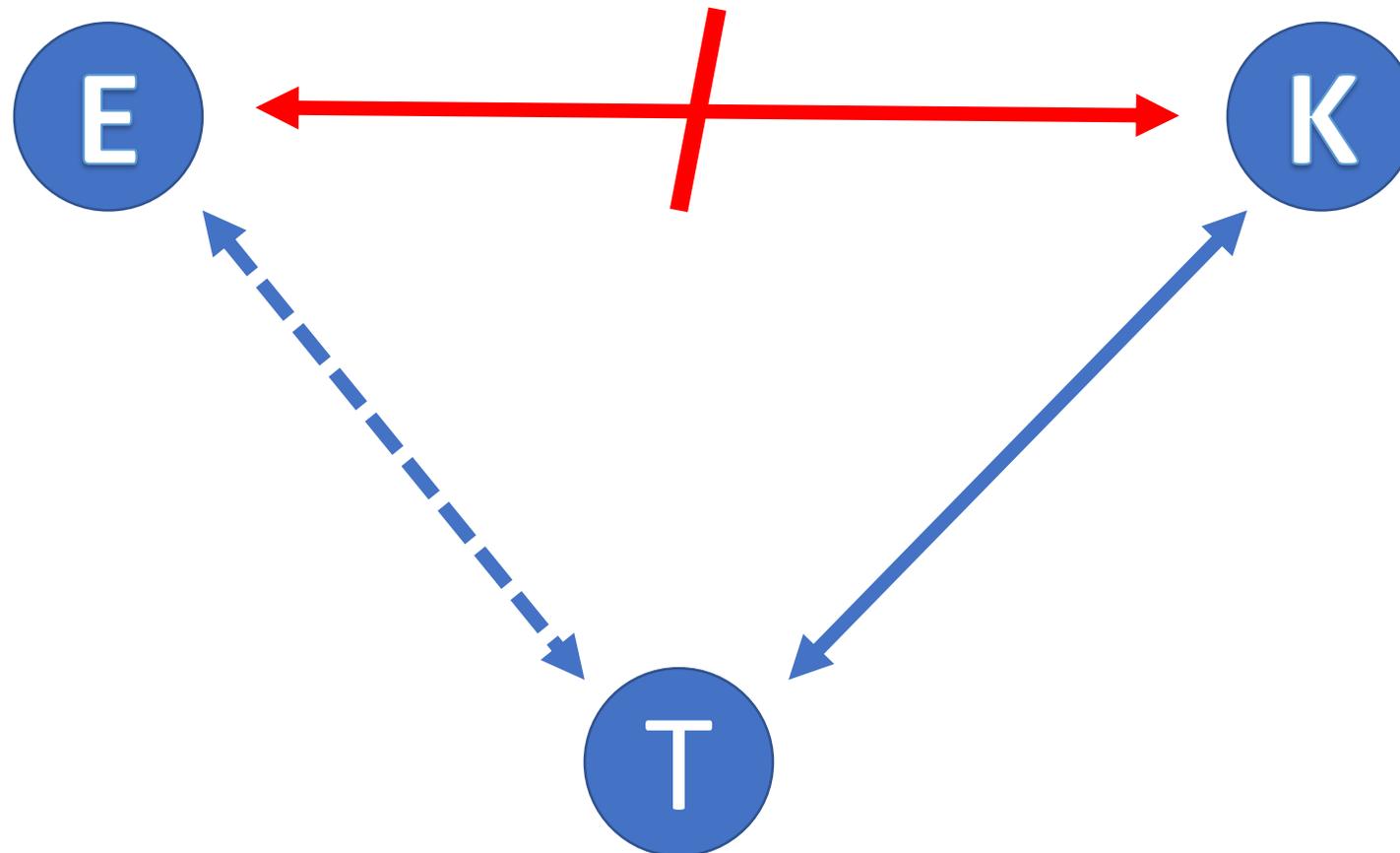
# Eltern in professioneller Therapie



# Eltern in professioneller Therapie



# Kinder in professioneller Therapie



# Im Kopf des Kindes



# Was ist zu tun?

- Der Ort, den Kinder am meisten brauchen, ist ihr ZUHAUSE
- Die Personen, die sie in ihrer Behandlung am meisten brauchen und am meisten wollen, sind MAMA und PAPA.
- Aber ist das möglich, wenn sich die SUCHT zuhause eingenistet hat?

Eine Gruppe topausgebildeter, sehr erfahrener und engagierter Pflegekräfte auf einer Intensivstation für Neugeborene...

... ihr dürft die Babies ab sofort nicht mehr behandeln.

Ab sofort werden die Mütter und Väter die GESAMTE Behandlung der Babies durchführen ...

... und zwar unabhängig davon, für wie geeignet ihr sie haltet!

Allerdings seid Ihr immer noch  
verantwortlich für die Babies!

Einwände als Pflegekräfte?

Einwände als Eltern?

Einwände als Babies?!

# Ergebnisse aus O'Brien et al.:

- Die Babies, die von ihren Eltern versorgt wurden:
  - nahmen 25% mehr an Gewicht zu
  - konnten 10% schneller nach Hause gehen
  - hatten eine Infektionsrate von 0 verglichen mit 11% der frühgeborenen Babies, die nicht in der Studie eingeschlossen waren

UND

- 82% der Babies wurden bei Entlassung aus dem Krankenhaus erfolgreich gestillt, wohingegen nur 45% der Babies gestillt wurden, die nicht Teil des Programms wurden



MEET YOU IN THE NICU

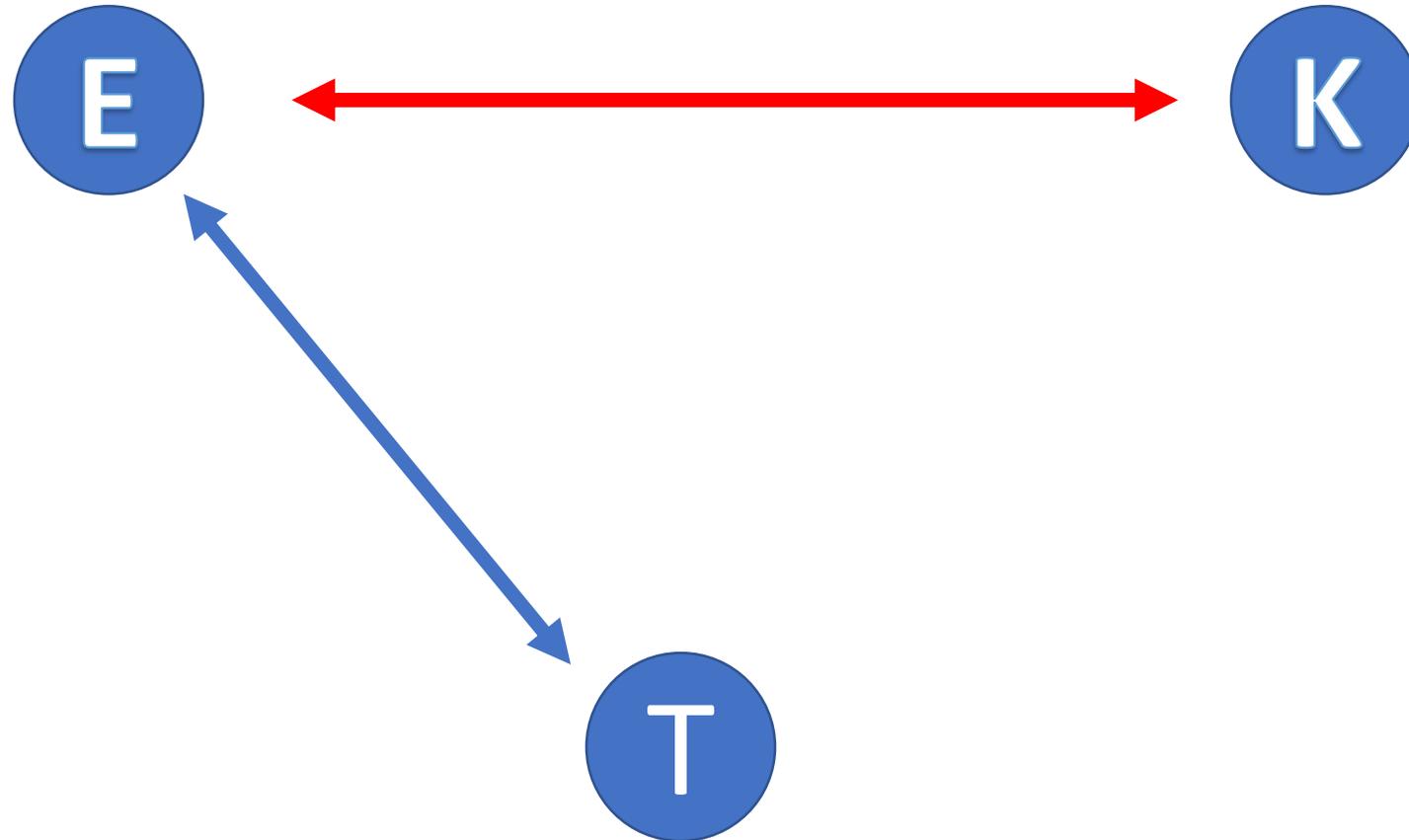
In a dramatic departure from standard medical practice, BC Women's new NICU will be the first in North America to offer intensive care for newborns and postpartum care for mothers in the same room.

O'Brien, K., Bracht, M., Macdonell, K., McBride, T., Robson, K., O'Leary, L., . . . Lee, S. K. (2013). A pilot cohort analytic study of family integrated care in a Canadian neonatal intensive care unit. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 13(1), S12.

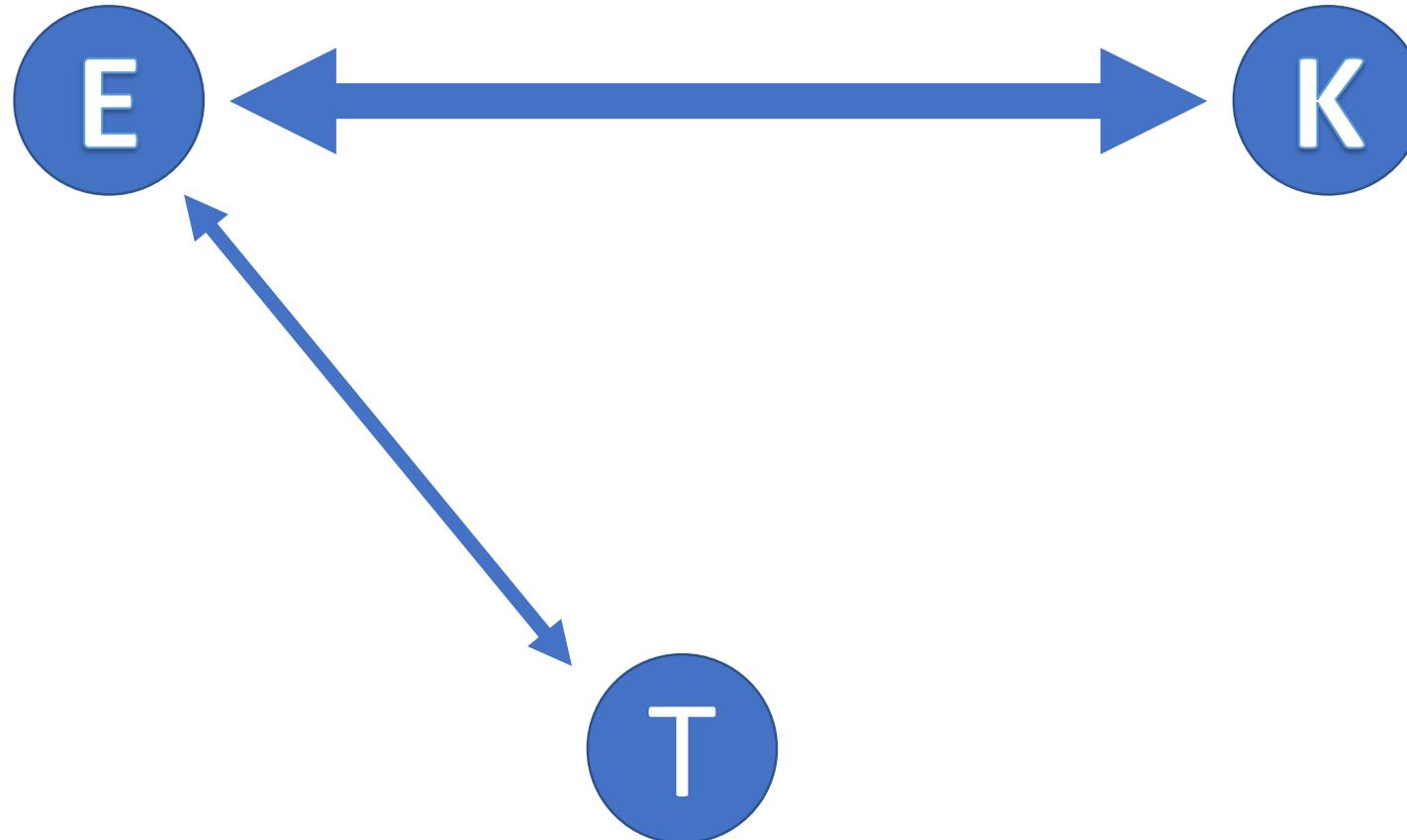
# Das Problem – Psychiatrische Erkrankungen insbesondere auch für Suchterkrankungen

- Eltern stehen häufig enorm unter Stress, haben Angst und fühlen sich hilflos
- Sie fühlen sich häufig schuldig
- Sie sind völlig verunsichert im Umgang mit ihren Kindern

# Kinder in gestärkter Elternbeziehung



# Kinder in gestärkter Elternbeziehung



# Das Ziel von EFST

- Eltern das Selbstvertrauen zurückgeben – Selbstwirksamkeit steigern
- Prozess der Reifung und Heilung anstossen
- Eltern als Lösung und nicht als Problem der Kinder sehen
- Ein Therapeut wird nie so stark sein, wie ein befähigter Elternteil
- Ein transdiagnostisches Model für alle Lebensphasen

# NET Outline – **N**avigate – **E**nhance – **T**ransform

**N**avigate Emotion - **E**nhance Motivation – **T**ransform Relationships

## **N**avigate Emotion

Learn about Emotion

Work with Emotion

## **E**nhance Motivation

Learn about Motivation

Work with Motivation

## **T**ransform Relationships

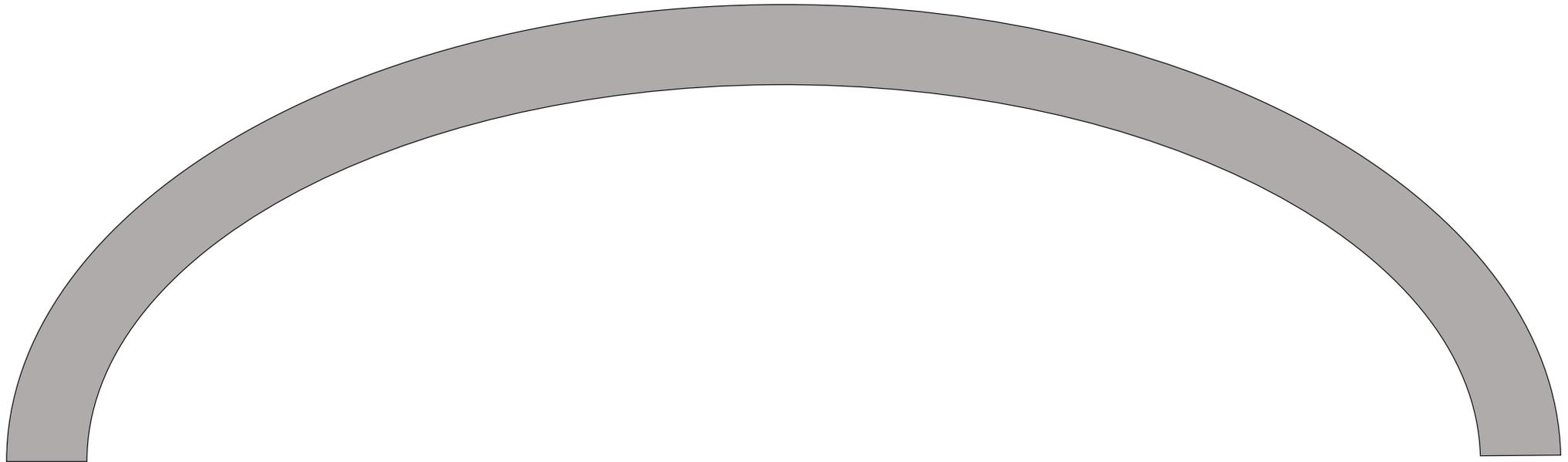
Learn about Relationships

Work with Relationships



# Überschreiten der Brücke der Veränderung

**Verstärke Motivation**



**Navigiere Emotionen**

**Verändere Beziehungen**

# Psychoedukation Emotionen

- Menschen hören, was wir vermitteln, nicht was wir sagen
- Emotionen sind ein Leitsystem und intensiv neurologisch vernetzt
- Sie geben uns Information darüber, was in uns und um uns herum passiert
- Sie bereiten uns für das Handeln vor
- Emotionen sind der Boss des Gehirns aka the **Brain Boss**



Fotosearch.com

# EFT Einfluss: Emotionen können sich verändern!

- Emotionen können sich verändern . . .  
aber nur mit anderen Emotionen!
- Also musst du FÜHLEN, was du HEILEN möchtest!
- D.h. für Eltern auch: lasst Kinder fühlen, damit sie lernen, mit Gefühlen umzugehen!
- D.h. auch Eltern müssen das Fühlen aushalten!



# Emotionales Basiswissen

Jede Emotion hat:

- Ein Gefühl im Körper
- Einen Namen
- Ein Bedürfnis
- Eine Handlung

Auf Emotionen hören, bereitet unsere Handlungen vor



Trost



Sicherheit



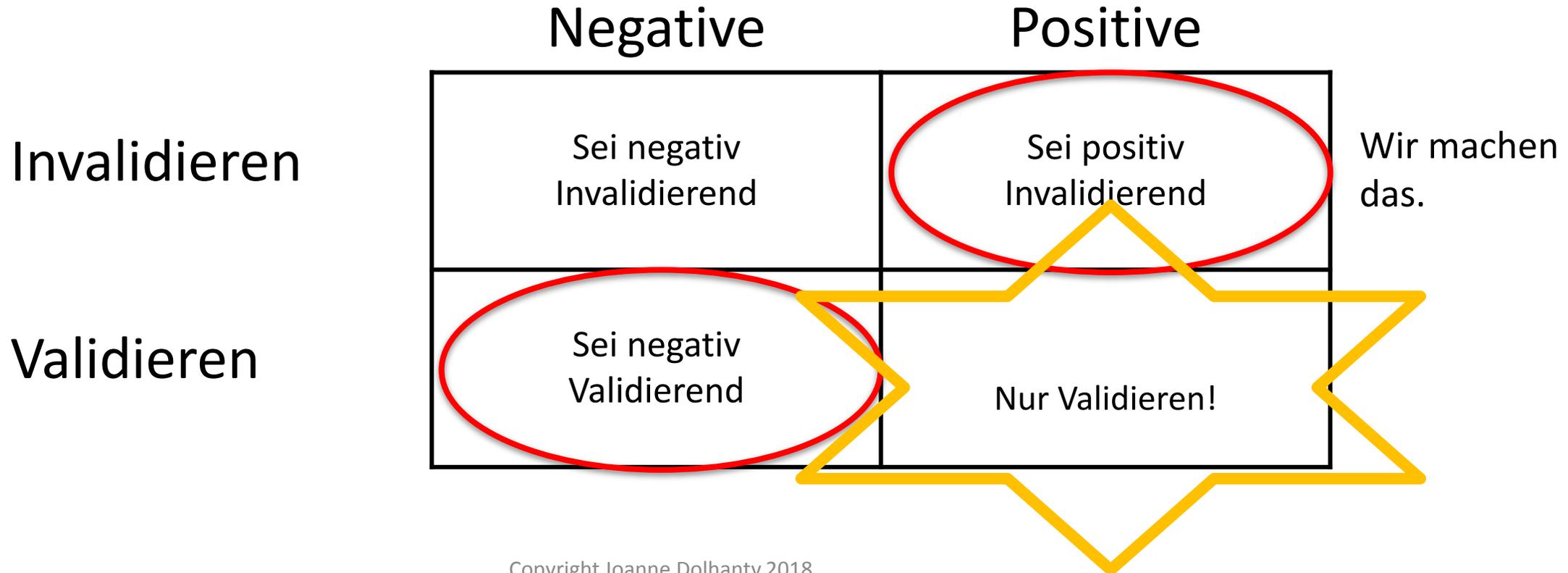
Grenzen

# Was ist der erste Instinkt?

“Mama/Papa—Ich bin ein “Loser”. . .  
Keiner in der Schule will mit mir zu tun haben.”

# Validierungsquadrant

“Mama/Papa—Ich bin ein “Loser”. . . Keiner in der Schule will mit mir zu tun haben.”





# Validierungsspickzettel

## Validierungs-Quadrant

	Negativ	Positiv
Invalidieren	invalidiere negativ	invalidiere positiv
Validieren	Validiere negativ	Validiere einfach ist das positiv oder negativ?

Validieren (Bestätigen) betrifft den Wahrheitsgehalt der Information. Wenn z.B. ein Kind nach Hause kommt und sagt, die anderen haben gesagt, ich sei der Klassenloser und man bestreitet die Tatsache, dass das Kind trotz gegebener Realität (Kind wirklich ganz unten in der ~~Klassenlosheit~~), dann wäre dies invalidieren.

### Validierungsrichtlinien:

• Kein Wunder, dass du so fühlst...

• **Exzentrifiziere Sie ABER (BUT) gegen WEIL/DA (BECAUSE).** "Kein Wunder, dass du das so fühlst, weil (da)"...

Dabei muss man auf den Tonfall achten, da das Gegenüber vor allem hört, was wir meinen. Sie hören nicht allein die Worte die wir sprechen. Somit kann das Gegenüber ein ABER aus der Intonation fühlen, auch wenn ein WEIL/DA gesprochen wird.

Zum Beispiel: Ich ~~weiß~~, dass fühlst sich für dich an, als ob es das Ende der Welt wäre ...(mit anderen Worten: Aber es ist nicht wirklich das Ende der Welt)

Für die richtige Intonation der Botschaft muss die Phrase am Ende im Ton fallen, so als ob es eine Erklärung oder Tatsache ist. Z.B.: „ich sehe, wie wütend du bist. Ich gebe Dir keine Schuld und ich wäre auch wütend. Das war wirklich unfair. Und das hast du nicht verdient“

• **Validiere/Bestätige sowohl die ERFABUNG als auch das GEFÜHL.** Z.B. bei einem Kind mit einer Lernbehinderung ist es nicht genug zu sagen: "Es ist sicherlich schwer für dich, dass du dich so fühlst, als ob du es nicht so schnell wie die anderen Kinder hinbekommst." Denn es ist wahr, dass er/sie es nicht so schnell hinbekommt, wie die anderen. Daher muss dieser Teil mit validiert werden. Z.B.: Es ist so frustrierend – dein Gehirn funktioniert einfach nicht so wie das von deinen Freunden, wenn es darum geht, Mathematik zu lernen. Und das kann dir das Gefühl geben, dass du dumm bist" (wenn die geliebte Person das Wort „dumm“ selber verwendet hat!). Erst nach viel Validierung kann ein Kind eventuell auch andere gute Aspekte annehmen, die die Eltern aufzeigen ohne sich invalidiert und unverstanden zu fühlen. Z.B.: "Und wenn Du gut in Kunst bist, dann macht es einfach nicht wett, wenn man dort sitzt und das Gefühl hast, dass Du in Mathe einfach nicht so schlau bist wie alle anderen."

• **Vermeiden Sie es, auf die Sonnenseite zu gehen**

• **Achte darauf/Identifiziere** wenn Du auf die Sonnenseite gehen willst. Dann lass deine Aufmerksamkeit und deine Investition in das Thema los (zumindest vorübergehend aufhören). Mache dies, indem Du das Thema NICHT "loslässt!" Fülle die Leerstellen im Text aus, um herauszufinden, was dich von der wirklichen Validierung abhält:

[ \_\_\_\_\_ ] (Person) wünscht sich ich würde ihn/sie validieren, wenn [ \_\_\_\_\_ ] (Erfahrung / Gefühl).

Da gibt es einen Teil in mir, der sagt:

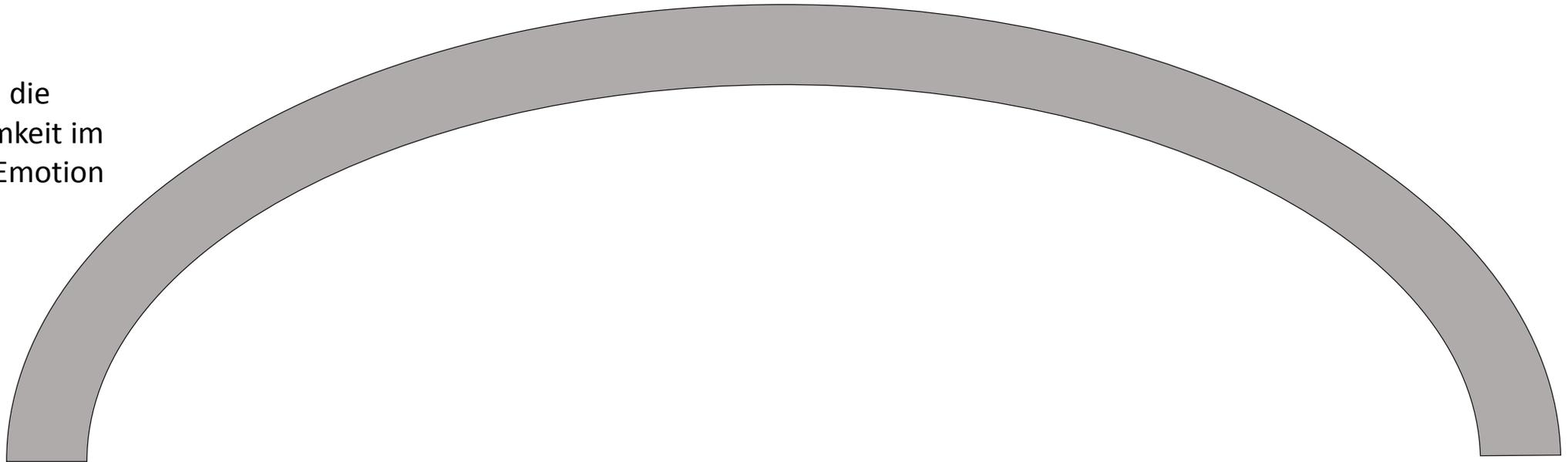
Bestätige/Validiere [ \_\_\_\_\_ ] (Person) nicht, denn wenn du es tust, dann ... (schreibe auf was dann schlimmes passieren könnte und wie Du dich dann fühlen würdest):

Was sagt du zu dir selbst darüber? z. B.:

- "Wenn du das bestätigst/validierst, dann wirst Du ihn dazu bringen, dass er RECHT hat und er wird es Dir dann vorhalten."
- „Wenn du das bestätigst/validierst, wird sie nicht lernen, was vernünftig und was unvernünftig ist. Und dann wärst Du ein schlechter Elternteil, weil Du es ihr nicht beigebracht hast.“
- "Wenn du das bestätigst, wird es niemals ein Ende geben, und es wird anstrengend und nervig sein für dich. "
- " Wenn du das bestätigst, musst Du zugeben, dass er recht hat und Du dich geirrt hast, und das wird sich schrecklich für dich anfühlen."
- "Wenn du das bestätigst, wird er/sie immer wieder seinen/ihren Ärger ausdrücken und damit kannst Du nicht umgehen. Erinnerung Dich daran wie beängstigend es war, als Du klein warst und deine/dein Mama/Papa wütend waren? "

# Überschreiten der Brücke der Veränderung

Verstärke die  
Selbstwirksamkeit im  
Umgang mit Emotion



**Navigiere Emotionen**  
Emotions 1x1 & Validieren

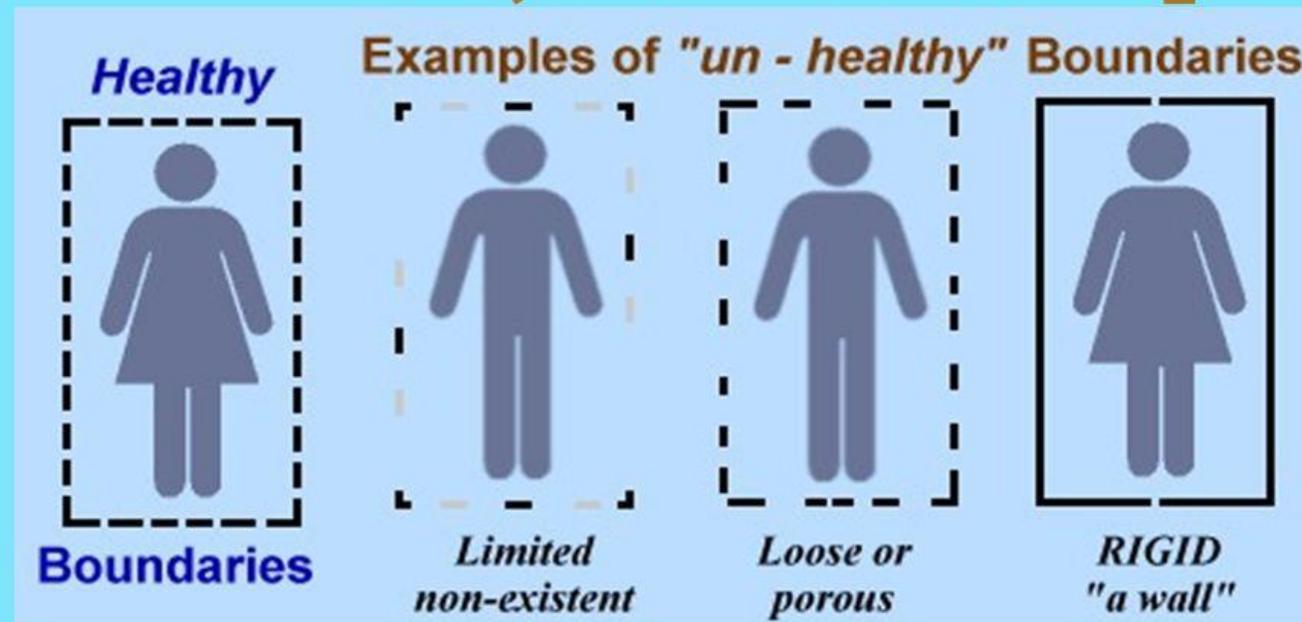
**Verändere Beziehungen**

11/22/2018

Copyright Joanne Dolhanty 2018  
[www.emotionfocusedskillstraining.org](http://www.emotionfocusedskillstraining.org)

# Verändere Beziehungen: Thema Grenzen

*A person who does not have healthy boundaries often flips back and forth between NO BOUNDARIES and WALLS.*



# Ermächtigen/Befähigen

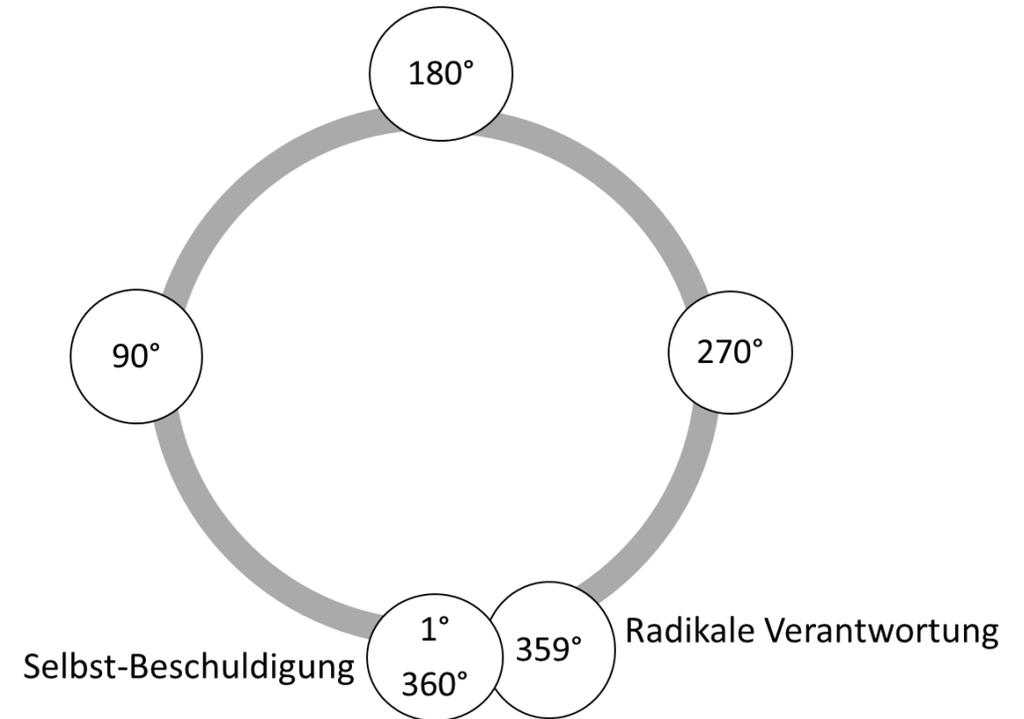


- Die Grenzsetzung entsteht aus dem Wohlbefinden des Elternteils
- Die Grenze spricht zu anderen
- Mit unserer Grenzsetzung vermitteln wir anderen, was wir tolerieren
- Die Veränderung der Grenzsetzung verändert das Verhalten von anderen



# Verändere Beziehungen: Konzept der radikalen Verantwortung

- So weit entfernt von Schuld wie nur möglich, ohne den gleichen Ort wieder zu erreichen



# Befreiung von Selbst- oder Fremd-Vorwürfen mit einer Entschuldigung

## Schritte der Entschuldigung

1. Sprich darüber, wofür du dich entschuldigst
2. Sprich darüber, wie es für den Gegenüber gewesen sein muss
3. Sag Entschuldigung—drücke deine Reue über die Folgen für den Gegenüber aus und nicht für dich selbst
4. Sprich darüber, was du von nun an anders machen wirst
5. Erwarte, erkenne an und bearbeite jede Form der Reaktion:  
**Schweigen, Verleugnen, Explosion**

# Überschreiten der Brücke der Veränderung

**Verstärke Motivation**



Verstärke die  
Selbstwirksamkeit im  
Umgang mit Emotion

Sich selbst und  
anderen vergeben

**Navigiere Emotionen**

Emotions 1x1 & Validieren

**Verändere Beziehungen**

Grenzen neu setzen & Entschuldigen

# Let's talk about Motivation



**Es gibt keinen unmotivierten Elternteil**

**Es gibt nur Eltern, die versuchen etwas Schlimmeres  
zu verhindern**

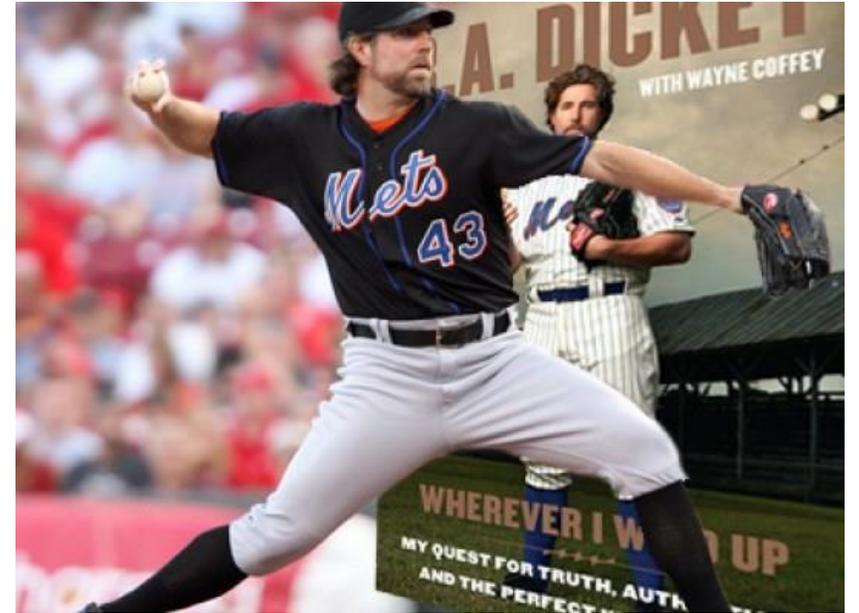
# Konzept des fehlgeleiteten Schutzengels

- Fehlgeleiteter Schutzengel, hat seine Berechtigung
- Hat das Leben gesichert
- Nun sorgt er dafür, dass Eltern ihren Kindern nicht den Entwicklungsraum bieten können, den sie bräuchten

# Die eigene Geschichte: eigene "Magnete" und "Trigger"

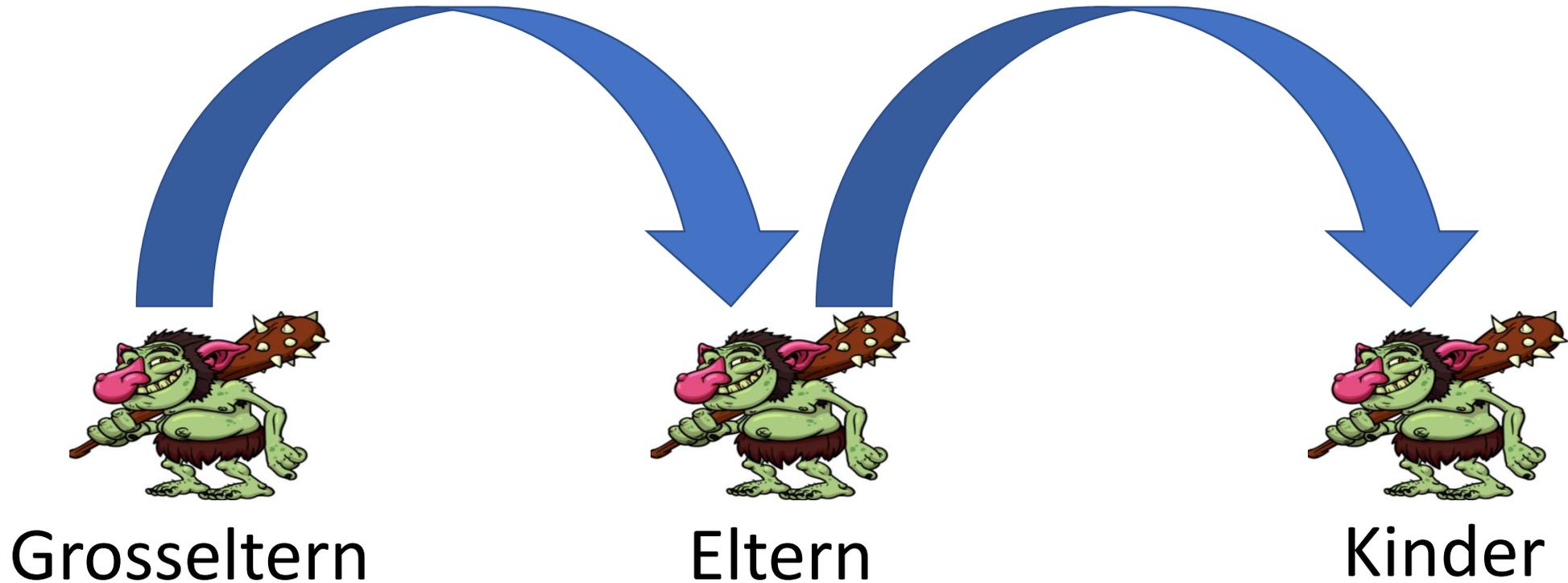
- Jeder von uns hat Magneten, wenn wir mit Emotionen konfrontiert werden
  - z.B., "Grosses T" oder "kleines t" Trauma
- Jeder von uns hat passende "Trigger" für unsere "Magneten"
  - z.B., fehlender Respekt, Gemeinheiten, Zurückweisung, etc.
- Zu wissen, was uns gefangen nimmt, erhöht unsere Selbstwirksamkeit im Umgang mit Emotionen!

Wherever I Wind Up: My Quest for Truth, Authenticity, and the Perfect Knuckle Ball, MLB player R.A. Dickey (2013, p. 269) quotes his therapist Stephen James:



- If you aren't willing to face your demons— if you can't find the courage to take on your fear and hurt and anger— you might as well wrap them up with a bow and give them to your children. Because they will be carrying the same thing . . . unless you are willing to do the work.

# Transgenerationale Weitergabe



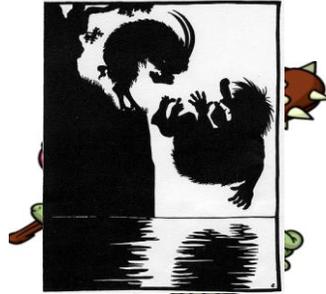
- 1.Guide: "Stell dir dich selbst direkt vor dir vor."
- 2.Guide: "Sei der Teil von dir, der sich selbst sagt . . . (mache weiter wie bisher, verändere dich nicht)"
- 3.Guide: "Sag dir selbst, was schief gehen wird, wenn du dich veränderst."
- 4.Guide: "Mach dir Angst, in dem du genau ausführst, wie schlecht es rauskommen wird, wenn du dich veränderst"
- 5.Guide: "Erinnere dich an die schlechten Gefühle – und wo sie herkommen – daran als du klein gewesen bist und du das gemacht hast, was in dir so ein schreckliches Gefühl hervorgerufen hat"(e.g., gedemütigt wurdest, als du gewagt hast, zu sprechen oder als du verängstigt warst, als du wütend geworden bist und deine Eltern noch wütender geworden sind; wie allein du gewesen bist, als du das ... gemacht hast). Erwinnere dich daran, dass du niemals wieder so etwas fühlen möchtest und wie unaushaltbar das gewesen ist.
- 6.Guide: "Sag dir noch einmal, dass es besser ist, so weiter zu machen, egal was es kosten wird."

- 7.Guide: "Stell dir deinen Sohn/Tochter vor, die von dieser Entscheidung, keine Änderung vorzunehmen mitbetroffen ist"
- 8.Guide: "Sag Ihm/ihr, dass du dich nicht verändern wirst, egal was es sie kosten wird"
- 9.Guide: "Sag ihm/ihr, dass es wichtiger ist, dass du dich selbst vor den Gefühlen von damals schützt, als sich für das Wohl des Sohnes/der Tochter zu verändern"
- 10.Guide: "Sag ihnen, dass du die schweren Folgen für ihn/sie akzeptierst"
- 11.Guide: "Nun SEI deine Tochter/Sohn"
- 12.Guide: "Was sagt sie/er zu deinem Plan?"
- 13.Guide: "Was sagen sie, was sie von dir brauchen, wonach sie sich sehnen, was sie unbedingt von dir wollen? Lass sie/ihn sagen, wie sehr er/sie dich liebt"
- 14.Guide: "Sag mir, wie es sich anfühlt, das alles vom eigenen Kind zu hören"
- 15.Guide: "Erzähl deinem Kind was du planst zu tun – Veränderung oder keine Veränderung."
- 16.Guide: [Wenn der Gegenüber sich verändern möchte] "Sei dein Kind. Was sagt Sohn/Tochter zu dem Plan?"
- 17.Guide: "Erzähl mir, wie es sich anfühlt, die Antwort zu hören"
- 18.Guide: [Wenn der Gegenüber keine Veränderung möchte – Validiere intensiv das Bedürfnis zu bleiben wie sie sind und die Gefühle, die sie am Status quo festhalten lassen]

# Überschreiten der Brücke der Veränderung

Bewusst werden, was Menschen motiviert sind zu vermeiden.

## Verstärkte Motivation



Nur wenn derzeitige Motivation gesehen und validiert wird, kann intrinsische Motivation verstärkt werden.

Verstärke die Selbstwirksamkeit im Umgang mit Emotion

-angstmachende Emotion-  
"maladaptiver emotionaler Kernschmerz"

Sich selbst und anderen vergeben

Troll = Gefühle—unsere oder die unserer Liebsten  
e.g., Scham, Einsamkeit,  
Wut, Verlassenheit

## Navigiere Emotionen

Emotions 1x1 & Validieren

## Verändere Beziehungen

Grenzen neu setzen & Entschuldigen

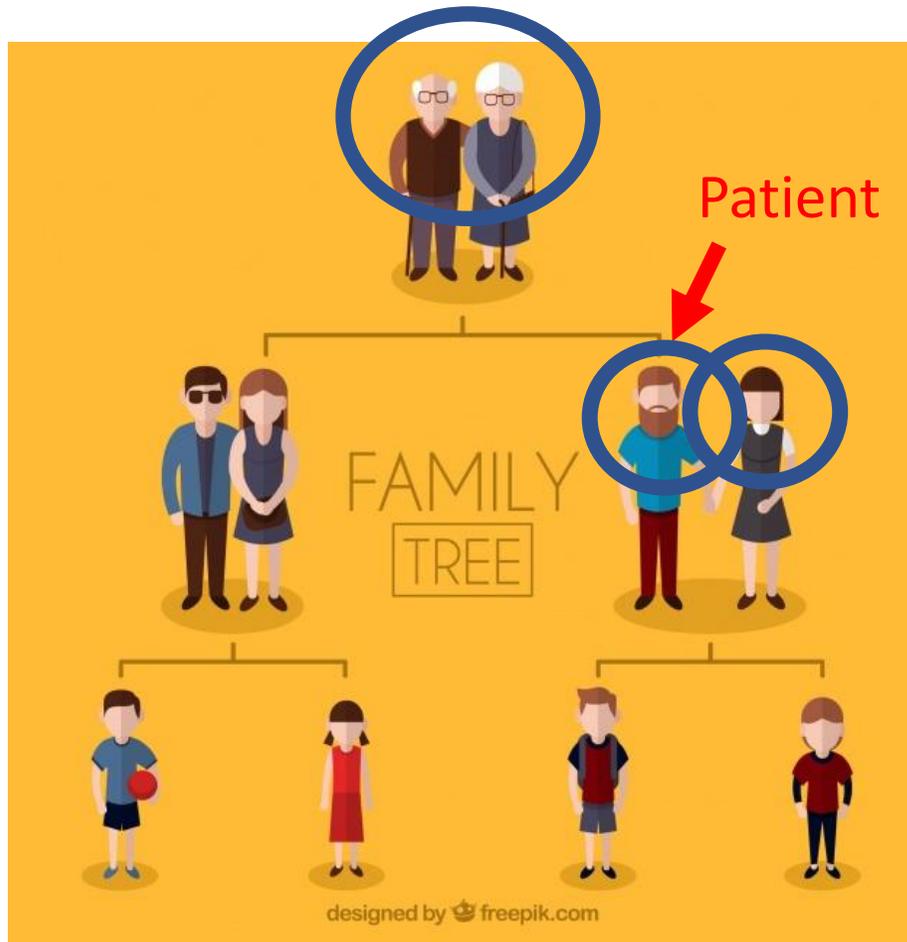
# EFST im Suchtbereich

- Kinder sind für die Therapeuten kein zusätzliches Problem
- Nichts fördert die eigenen inner-persönlichen Konflikte so zu Tage wie Kinder es tun
- Nichts motiviert Eltern so sehr wie ihre Kinder, wenn sie wissen wie sie ihren Kindern helfen können
- Kann enorme Selbstwirksamkeitskräfte hervorbringen!
- EFST bietet Tools, auch in Einzel- oder Paartherapie einsetzbar
- Problemlos im stationären und ambulanten Setting einsetzbar

# Studienlage

- Lafrance Robinson A. et al. 2014:
  - A **low-cost**, intensive emotion-focused family therapy intervention shows promise for parents of individuals with an eating disorder, **regardless of their loved one's age**, symptom profile or involvement in treatment.
  - Working with parents' emotions and emotional reactions to their child's struggles has the potential to improve supportive efforts.
  - An emotion-focused family therapy intervention for parents yields **high satisfaction rates, improves parental self-efficacy and reduces fears regarding their involvement, including self-blame.**
- Foroughe M. et al. 2018: General mental health
  - 124 parents completed the intervention and provided data a week prior to intervention, post-intervention and at 4-month follow-up. Results include significantly reduced parent blocks and **increased parental self-efficacy** in relation to involvement in their child's recovery, as well as **significant improvement in child symptomatology.**

# Anwendungsbereiche



- Angehörigenarbeit
- Ausbildung von psychiatrischen Fachkräften

# Diskussion

- [alexander.wopfner@suedhang.ch](mailto:alexander.wopfner@suedhang.ch)
- [christoph.hamann@pzmag.ch](mailto:christoph.hamann@pzmag.ch)