

Voor partners die hun relatie willen verbeteren

Emotionally Focused Therapy (EFT)

Iedereen vraagt zich in zijn relatie weleens af: kan ik van de ander op aan? Is mijn partner er voor mij als ik hem of haar nodig heb? Is het antwoord 'ja', dan is uw relatie een veilige plek. Maar twijfelt u regelmatig of u en uw partner nog op dezelfde golflengte zitten? Maakt u zich zorgen over uw relatie? Laat het er dan niet bij zitten. Hulp op basis van Emotionally Focused Therapy (EFT) kan u beiden helpen weer samen op weg te gaan.

Professionele hulp bij relatieproblemen

Wanneer u in een relatie zit die veilig aanvoelt, dan kunt u zichzelf zijn, is er ruimte om uw gevoelens, behoeften en verlangens te delen. Er is een wederzijds begrip en een onderling gevoel van verbondenheid. Is er sprake van steeds terugkerende conflicten die zich bijvoorbeeld uiten in verbale aanvallen op gedrag, verwijten maken of zelfs helemaal geen contact meer zoeken, dan wordt het misschien tijd voor professionele hulp. Met Emotionally Focused Therapy (EFT) biedt In de Bres een therapie die u beiden helpt om weer gehoord en gezien te worden binnen uw relatie, zodat u uw verwachtingen en verlangens weer met elkaar kunt delen.

Kennismakingsgesprek is eerste stap

Bij de EFT-therapie kijken we tijdens een kennismakingsgesprek met u en uw partner of EFT passend is in uw situatie. Mocht het inderdaad passend zijn, dan kunnen u en uw partner samen met de relatie-therapeut starten met EFT.

EFT helpt

In EFT wordt stilgestaan bij ingesleten patronen en onderliggende gevoelens en hoe u beiden weer de verbinding met elkaar kunt aangaan.

Emotionally Focused Therapy:

- richt zich op emoties, begrijpen van liefde en verbinding binnen de partnerrelatie;
- kijkt naar communicatie- en gedragspatronen binnen relaties;
- kijkt naar onderlinge verbinding, begrip, betrokkenheid en toegankelijkheid;
- heeft oog voor vervelende gebeurtenissen die iemand in zijn vroegere jaren heeft ervaren en hoe dit meespeelt in de relatie;
- bouwt aan een veilige basis om moeilijke dingen te kunnen bespreken.

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met In de Bres:

T. 088 277 88 81 | E. info@indebres.nl | I. indebres.nl