



Kurs EFST haust 2025

Emosjonsfokusert ferdighetstrening for foreldre

Emosjonsfokusert ferdighetstrening for foreldre (EFST) er eit tilbod til foreldre som ønskjer å utvikla seg i foreldrerolla – anten dei har småborn, tenåringsar eller vaksne born. EFST er ein metode som fokuserer på å styrke foreldra sine ferdigheiter i å handtera borna sine følelsar og åtferd, og å betra samspelet i familien.

EFST byggjer på teoriar om at følelsar er sentrale for born si utvikling, og at foreldra si evne til å kjenne att, validere og handtere desse følelsane er avgjerande for bornas psykiske helse og trivsel.

EFST hjelper foreldre med:

- **Å forstå og validera borns følelsar:**
Læra å anerkjenne og akseptera born sine følelsar – også når dei er krevjande å handtera.
- **Å setje sunne grenser:**
Læra å setje grenser på ein trygg og støttande måte.
- **Å reparera relasjonen etter konflikhtar:**
Læra å gjenopprette kontakt og reparera relasjonen etter utfordrande situasjonar.
- **Å handtera egne følelsar:**
Trena på å bli bevisst egne følelsar og korleis dei påverkar samspelet med borna.

EFST er ein evidensbasert metode, og forskning viser at den kan ha positiv effekt på både born og foreldre si psykiske helse og trivsel. Metoden er særleg nyttig for born som har utfordringar med å uttrykke eller bruke følelsar i relasjonar.

Vårt mål er at kurset skal opplevast som ein inspirasjon og støtte for foreldre. Me gler oss til å komma i gang, og håpar mange får lyst til å bli med på denne spanande reisa!

Praktisk informasjon:

Kurshaldarar: Kari Kindem og Anita Draugsvoll
Famijeterapeutar tlf: 47273268

Påmelding til: Marie Tveit, helsesjukepleiar Eidfjord kommune;
marie.tveit@eidfjord.kommune.no

Stad: Eidfjord studiesenter, Lægreidsvegen 2, 5783 Eidfjord

Tid: Kursa er frå kl 17:00 – 19:00. Enkel servering / kaffi / te

Pris: Kurset er gratis.

Frist for påmelding: 01.10.2025

Kursdatoar:

1. samling: 15.10.2025
2. samling: 29.10.2025
3. samling: 12.11.2025
4. samling: 10.12.2025
5. samling: 07.01.2026
6. samling: 21.01.2026