

# Factsheet EFT<sup>21</sup> (samenvatting empirische literatuur tot voorjaar 2011):

## Onderzoek naar EFT laat zien dat:

1. EFT heeft een sterk positief effect op de verbondenheid in een partner-relatie. Daarnaast verbetert het ook intimiteit; vertrouwen, vergeven van kwetsuren in de relatie; depressie en angst.
2. De hoge effectsizes die EFT haalt in meta-analyses worden niet bereikt door andere behandelmodellen voor relatiebehandeling.
3. De basisaannames onder het EFT-model komen overeen met empirisch onderzoek naar huwelijksrelaties<sup>12,13</sup>.
4. De stabiliteit van de resultaten is sterk. Ze laten zien dat er na therapie heel weinig terugval is.
5. EFT is effectief bij diverse paren, ook bij psychische of lichamelijke klachten.

### 1 Klinische studies naar EFT:

- 6 RCT studies (met ruim 200 echtparen) laten zien dat EFT een werkzame therapie is voor echtparen met problemen<sup>1-6</sup>.
- Meta-analyse over 4 RCT's laat een effectsize zien van 1.3. 86 % van deze echtparen verbeterden significant en 70-73 % van de echtparen waren hersteld van relatieproblemen<sup>7</sup>.
- Echtparen met matige relatieproblemen die EFT ontvangen hebben een hogere tevredenheid in hun relatie in vergelijking met wachtlijst-controle en andere behandelingen blijkt uit meerdere meta-analyses<sup>8,9</sup>.
- EFT werkt ook bij een beperkt aantal sessies of bij onervaren (maar wel EFT-getrainde en gesuperviseerde) therapeuten<sup>7</sup>.

### 2 EFT vergeleken met andere interventies:

- EFT gaf een hogere relatietevredenheid in vergelijking met gedragsmatige relatietherapie<sup>8,10</sup>.
- EFT + communicatietraining was niet beter dan alleen EFT<sup>4</sup>.
- EFT scoorde beter dan cognitieve relatietherapie op empathie en intimiteit. De terugval bij follow-up was significant lager voor EFT<sup>1</sup>.

### 3 EFT bij psychische stoornissen en andere stressoren:

EFT is effectief bij echtparen met relatieproblemen waarvan een van de partners last heeft van:

- verminderd seksueel verlangen: vrouwen verbeterden na EFT in seksueel verlangen en verminderen in stemmingsklachten<sup>11</sup>.
- Depressie: Een vergelijking tussen EFT en medicamenteuze behandeling bij patiënten met depressieve klachten en relatieproblemen leverde op dat de depressieve klachten evenveel vooruit gingen en dat bij EFT de relatie significant verbeterde in vergelijking met medicamenteuze behandeling. Resultaten bleven goed, ook na 6 maanden follow-up<sup>14,15</sup>.
- seksueel misbruik i/d kindertijd: Bij echtparen waarvan de vrouw als kind seksueel misbruikt is en relatieproblemen hadden, herstelde 70 % van relatieproblemen na 20 sessies EFT; tevens was er een vermindering van traumaklachten<sup>16</sup>.
- Lichamelijke ziekte: Meer dan de helft van de echtparen met borstkanker die EFT kregen, had daarna een significant betere relatie, hogere kwaliteit van leven, betere stemming en minder trauma symptomen dan ervoor. Follow-up data lieten geen terugval zien<sup>17</sup>. De relatie van paren die een kind hebben met een chronische ziekte verbeterde significant meer door EFT dan door wachtlijstcontrolebehandeling. Dit verschil was 2 jaar later nog groter<sup>6,18</sup>.
- hechtingskwetsuren die vergeving nodig hebben: 63% v/d echtparen die te maken hadden met een breuk in het vertrouwen (bv door ontrouw) waren mbv EFT in staat de breuk te vergeven en de relatiestress op te lossen. Resultaten bleven stabiel bij 3-jaars follow up<sup>19,20</sup>.

## *Referenties:*

1. Dandeneau, M. L., & Johnson, S. M. (1994). Facilitating intimacy: Interventions and Effects. *Journal of Marital and Family Therapy*, 20, 17-33.
2. Denton, W. H., Burlison, B. R., Clark, T. E., Rodriguez, C. P., & Hobbs, B. V. (2000). A randomized trial of emotion-focused therapy for couples in a training clinic. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26, 65-78.
3. Goldman, A., & Greenberg, L. (1992). Comparison of integrated systemic and emotionally focused approaches to couples therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 962-969.
4. James, P. S. (1991). Effects of a communication training component added to an emotionally focused couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 17, 263-275.
5. Johnson, S. M., & Greenberg, L. S. (1985a). Differential effects of experiential and problem-solving interventions in resolving marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 175-184.
6. Walker, J. G., Johnson, S., Manion, I., & Cloutier, P. (1996). Emotionally focused marital intervention for couples with chronically ill children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1029-1036.
7. Johnson, S. M., Hunsley, J., Greenberg, L., & Schindler, D. (1999). Emotionally focused couples therapy: Status & challenges. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 6, 67-79.
8. Byrne, M., Carr, A., Clark, M. (2004). The efficacy of behavioral couples therapy and emotionally focused therapy for couple distress. *Contemporary Family Therapy*, 26, 361- 387.
9. Wood, N. D., Crane, D. R., Schaalje, G. B., & Law, D. D. (2005). What works for whom: A meta-analytic review of marital and couples therapy in reference to marital distress. *American Journal of Family Therapy*, 33, 273-287.
10. Dunn, R. L., & Schwebel, A. I. (1995). Meta-analytic review on marital therapy outcome research. *Journal of Family Psychology*, 9, 58-68.
11. MacPhee, D. C., Johnson, S. M., & Van Der Veer, M. C. (1995). Low sexual desire in women: The effects of marital therapy. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 21, 159-182.
12. Gottman, J.M. (1998). Psychology and the study of the marital processes. *Annual Review of Psychology*, 49, 169-197.
13. Huston, T.L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J. (2001). The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 237-252.
14. Denton, W. H., Wittenborn, A. K., & Golden, R. N. (in press). Augmenting antidepressant medication treatment of depressed women with emotionally focused therapy for couples: A randomized pilot study. *Journal of Marital and Family Therapy*.
15. Dessaulles, A., Johnson, S. M., Denton, W. H. (2003). Emotionally-focused therapy for couples in the treatment of depression: A pilot study. *American Journal of Family Therapy*, 31, 345-353.
16. MacIntosh, H. B., & Johnson, S. (2008). Emotionally focused therapy for couples and childhood sexual abuse survivors. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34, 298-315.
17. Naaman, S., & Johnson, S. M., & Radwan, K. (in press). Evaluation of the clinical efficacy of emotionally focused therapy on psychological adjustment of couples facing early breast cancer. *Psychiatry: Biological and Interpersonal Processes*
18. Cloutier, P. F., Manion, I. G., Walker, J. G., Johnson, S. M. (2002). Emotionally focused interventions for couples with chronically ill children: A 2-year follow-up. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28, 391-398.
19. Makinen, J., & Johnson, S. (2006). Resolving attachment injuries in couples use in emotionally focused therapy: Steps toward forgiveness and reconciliation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 1055-1064.
20. Halchuk, R., Makinen, J., & Johnson, S. M. (2010). Resolving attachment injuries in couples using Emotionally Focused Therapy, A 3-year Follow-up. *Journal of Couple and Relationship Therapy*. 9, 31 – 47.
21. Bron: Furrow, J. L., Johnson, S. M., Bradley, B. A. (2011) The Emotionally Focused Casebook, New Directions in Treating Couples, *Routledge*, New York/London.