

# EFT für Essstörungen

## SPEAKS - Ein Emotionsfokussierter Ansatz für Anorexia und restriktive Essstörungen

Mit Dr. Anna Oldershaw



Wir freuen uns, **Dr. Anna Oldershaw** aus Großbritannien für einen intensiven dreitägigen Workshop zum Thema Essstörungen begrüßen zu dürfen. In diesem Workshop stellt sie ihren Ansatz SPEAKS vor, der im Rahmen eines fünfjährigen Forschungsprogramms entwickelt wurde. Auf Grundlage der Theorie der emotionalen Veränderung in der Emotionsfokussierten Therapie bietet SPEAKS ein klar strukturiertes, fünfphasiges Vorgehen und ergänzt hierbei Emotionsfokussierte Therapie mit schematherapeutischen Elementen. Im Mittelpunkt steht ein gezielter emotionaler Veränderungsprozess, der Betroffenen dabei hilft, eine tiefere Verbindung zu ihrem „wahren Selbst“ aufzubauen und nachhaltige Genesung zu fördern.

## Jetzt anmelden!

**Anmeldung:**  
[www.ieft.de/anmeldung](http://www.ieft.de/anmeldung)

**Datum:**

6.3. - 8.3.25

**Adresse:**

Lindwurmstr. 83  
3. Stock  
München  
PTGZ

**Zeit:**

9 - 17 Uhr

**Kosten:**

640,-€

**Punkte:**

27 Punkte beantragt

**Sprache:**

Englisch



## Lerne Anna Oldershaw kennen

Dr. Anna Oldershaw ist klinische Psychologin, EFT Supervisorin und Trainerin mit 20 Jahren Erfahrung in der Arbeit und Forschung zu Essstörungen. Sie leitet das englische Institut für Emotionsfokussierte Therapie.

Vor kurzem wurde ihr ein klinisch-akademisches Stipendium des National Institute of Health Research (NIHR) verliehen eine bedeutende Auszeichnung des britischen Gesundheitsministeriums. Damit ist sie die erste Psychologin in Großbritannien, die diese prestigeträchtige Auszeichnung erhalten hat.

Im Rahmen dieses 5-jährigen Forschungsprogramm hat Dr. Oldershaw ein spezifisches EFT-Protokoll für Anorexia nervosa entwickelt und dieses in einer Machbarkeitsstudie innerhalb des britischen National Health Service (NHS) erfolgreich getestet. In diesem Workshop wird sie uns ihren innovativen Ansatz namens SPEAKS näher vorstellen. Teilnehmer\*innen lernen diesen Ansatz zur Behandlung von Essstörungen



## Was lerne ich im Seminar?

*(Inhaltsüberblick auf Englisch)*

- The clinical and research programme to develop SPEAKS
- The SPEAKS change, including the sequential model of emotional change and the 5 phases of SPEAKS therapy
- Outcome research data from our feasibility trial run in the NHS supporting the use of SPEAKS in clinical practice

## **Formulation and working with ‘stuck presentations’ (SPEAKS therapy phases 1 & 2)**

Attendees will be introduced to:

- 1) Formulation in the SPEAKS model using dynamic and interactive approaches such as toys and objects to ‘map’ the self and all its parts
- 2) Using the map to guide therapy
- 3) Unique tasks to improve stuckness and ambivalence towards change, such as the ‘Focusing for feeling stuck’ task

## **Facilitating the change process (SPEAKS therapy phases 3 & 4)**

Once ‘stuckness’ has been recognised and understood, attendees will further consider how to facilitate (emotional) change across the SPEAKS therapy. This will include working to connect with and resolve core pain using traditional EFT tasks and other tasks adapted from different therapies such as Schema Therapy.

## **Consolidating the ‘Real Me’ (SPEAKS therapy phase 5)**

The final phase of therapy considers how to consolidate the changes made by maintaining self-efficacy and self-agency using a range of tasks. It will also cover the ending of therapy and ending tasks, including letters, reformulation and transitional objects.

**There will be ample opportunity to discuss own cases and specific questions.**

## **Literatur**

(für Interessierte)

**Oldershaw, A., Startup, H., & Lavender, T. (2019).**

Anorexia nervosa and a lost emotional self: a psychological formulation of the development, maintenance, and treatment of anorexia nervosa. *Frontiers in psychology*, 10, 219.

**Oldershaw, A., & Startup, H. (2020).**

Building the Healthy Adult in eating disorders: A schema mode and Emotion-Focused Therapy approach for anorexia nervosa. In *Creative Methods in Schema Therapy* (pp. 287-300). Routledge.

**Oldershaw A, Basra RS, Lavender T, Startup H.**

Specialist psychotherapy with emotion for anorexia in Kent and Sussex: An intervention development and non-randomised single arm feasibility trial. *Eur Eat Disord Rev.* 2023 Oct 10. doi: 10.1002/erv.3034. Epub ahead of print. PMID: 37815048.

**Drinkwater, D., Holttum, S., Lavender, T., Startup, H., & Oldershaw, A. (2022).**

Seeing Through the Façade of Anorexia: A Grounded Theory of Emotional Change Processes Associated With Recovery From Anorexia Nervosa. *Frontiers in Psychiatry*, 1316.

**Rennick, A., Papastavrou Brooks, C., Singh Basra, R., Startup, H., Lavender, T., & Oldershaw, A. (2024).**

Acceptability of Specialist Psychotherapy with Emotion for Anorexia in Kent and Sussex (SPEAKS): A novel intervention for anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 57(3), 611-623.