

Föreningen EMDR Sverige bevakar och utvecklar svenska normer för utveckling och behörighet i EMDR-metoden.

Utbildning

Kurser i EMDR ges av IHPU Psykologiutbildarna AB,
ihpu@ihpu.se.

Behöriga till kurserna är legitimerad psykolog, legitimerad psykoterapeut, psykiater med psykoterapiutbildning.

Utbildningsansvarig: Kerstin Bergh Johannesson, leg psykolog, psykoterapihandledare.

Föreningen EMDR - Sverige

www.emdr.se

Ordförande: Kerstin Bergh Johannesson,
kerstin.bergh.johannesson@akademiska.se

Informationsansvarig: Lennart Alm,
info@emdr.se

Litteratur

Bergh Johannesson, Kerstin. Att arbeta med psykiska trauman. Psykologtidningen 20/00, 9 - 11.

Lilieblad, Bertil. Bearbetning av traumatisk stress med hjälp av ögonrörelser. Läkartidningen 46, 1996.

SBU - Statens beredning för medicinsk utvärdering. EMDR - psykoterapi vid posttraumatiska stressyndrom hos unga, 2001.

Shapiro, Francine. Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols and Procedures. New York: Guilford Press, Second edition, 2001.

Foa, E.B., Keane, T.M. & Friedman, M.J. Effective Treatments of PTSD. Guilford Press, 2005.

EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing

En psykoterapeutisk metod för att
behandla traumatiska minnen
www.emdr.se

info@emdr.se



Vad är EMDR?

EMDR skapades av Francine Shapiro, psykolog och forskare vid Mental Research Institute i Palo Alto, USA. Det är en psykoterapeutisk behandlingsmetod som framgångsrikt hjälpt tusentals människor över hela världen. EMDR har använts för psykologiska svårigheter efter traumatiska upplevelser såsom övergrepp, trafikolyckor, rån, traumatiska förluster, överfall osv. EMDR har också använts för behandling av prestationsångest, bristande självförtroende, fobier och andra traumarelaterade tillstånd. Även andra plågsamma upplevelser som exempelvis mobbing och kränkningar i arbetet kan bearbetas med EMDR. EMDR är en komplex metod som kombinerar verksamma element från flera psykologiska skolor, ex psykodynamisk, kognitiv, beteendeterapeutisk, fysiologisk och interaktionell. Inslaget av ögonrörelser eller någon annan form av sensorisk bilateral stimulering har fått mest uppmärksamhet, men ett flertal element i metoden bidrar till dess effektivitet. Behandlingen kan kombineras med pågående medicinering.

Hur fungerar EMDR?

I vanliga fall bearbetar individen obehagliga upplevelser spontant och kan lämna dem bakom sig. När en person blir allvarligt traumatiserad, antingen av en överväldigande händelse eller genom upprepade trauman kan den normala läkningsprocessen komma ur balans. Den störande upplevelsen blir inte bearbetad. Minnen från denna lagras i hjärnan i en obearbetad form där de fortsätter att återupplevas när individen hamnar i situationer som påminner om den ursprungliga händelsen.

Exakt hur EMDR fungerar kan man idag inte säga. Flera teorier finns. Integrationen av uppsplittrade minnen tycks underlättas genom samtidig fokusering på inre störande upplevelser och yttre sensorisk stimulering i form av ex ögonrörelser.

En teori liknar bearbetningen under EMDR-behandlingen som den under djup drömsömn, s.k. REM-sömn, då ögonen spontant rör sig i sidled.

Andra teorier pekar på metodens förmåga att aktivera djupare nivåer i hjärnans minnessystem. Ytterligare andra teorier pekar på inslag av doserad exponering som en verksamma faktor. Erfarenheter visar att behandlingen kan vara snabb. Symtomen kan minska radikalt efter 2 - 3 behandlingar. Antalet behandlingar bedöms dock utifrån hur komplicerad problematiken är. I allmänhet kan sägas att ju mer avgränsad problematik desto kortare behandling.

Vad säger forskningen?

Internationellt erkänns metoden som verksamma behandling för PTSD. 14 kontrollerade studier har publicerats som styrker dess effektivitet. Detta gör metoden till en av de bäst dokumenterade för behandling av traumatillstånd. Minst hälften av klienterna har inte längre PTSD efter åtta behandlingssessioner, sannolikheten är större hos klienter med vuxentrauma. För personer med långvarig traumatisering under barndom och tonår behövs i allmänhet längre behandlingstid. Enligt Cochrane databasen och International Society for Traumatic Stress Studies senaste behandlingsriktlinjer (båda från 2007) uppnår EMDR högsta evidensnivå vid behandling av post-traumatisk stress.

Vem kan behandla?

Behandlingen utförs av psykologer, legitimerade psykoterapeuter eller psykiater med vidareutbildning i psykoterapi och som genomgått särskild utbildning godkänd av EMDR-institutet i Kalifornien.

På vår hemsida www.emdr.se hittar du listan över Certifierade EMDR terapeuter i Sverige.