



Vad är EMDR?

EMDR är en förkortning av Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Metoden introducerades 1989 av den amerikanska psykologen Francine Shapiro som en snabb, effektiv och evidensbaserad behandlingsmetod för bland annat PTSD. Forskning visar att EMDR effektivt kan användas för såväl vuxna och ungdomar som små barn. EMDR är en protokollbaserad metod som bland annat använder ögonrörelser, lägger fokus på känslor, tankar och fysiska förnimmelser i relation till traumat. Den centrala delen av proceduren är att återkalla en bild av en traumatisk händelse medan klienten samtidigt gör ögonrörelser och eller andra aktiviteter som belastar arbetsminnet. Resultatet är att det sätter igång en läkande process där laddningen och intensiteten av ett traumatiskt minne minskar märkbart.

Varför EMDR?

I många länder har EMDR fått stor efterfrågan hos klienter. Metoden har en hög framgångsfaktor och är kostnadseffektiv för samhället. EMDR erbjuder utmärkta möjligheter som en ytterligare intervention för att hjälpa dina klienter effektivt och evidensbaserad.

EMDR kan du använda när du behandlar eller vägleder dina patienter/klienter som har varit med om påfrestande händelser. Metoden är praktiskt, protokollförd, effektivt och ger ofta fort resultat. De flesta besvär människor har är en konsekvens av negativa erfarenheter. Med EMDR i din verktygslåda kan du ta bort blockeringar och vara ännu mer effektiv i behandlingen av dina klienter eller patienter.

Trauman kan leda till olika tillstånd som exempelvis ångest, panik, fobier, sorgereaktioner, rädsla, oro, negativ självbild, långvarig smärta, migrän, mardrömmar, negativa tankar, nedstämdhet, ätstörningar, stress, undvikande beteende, sömnproblem, skuld eller beroendeproblematik. Med hjälp av EMDR kan man behandla bakomliggande trauman och dess effekter på ett effektivt sätt och med snabbare resultat. EMDR är en mer terapeut vänlig än till exempel Förlängd Exponering (PE). En EMDR terapeut exponeras inte för alla motbjudande detaljer av en traumatisk händelse därför att klienter endast behöver berätta om händelserna i grova drag.

Vad visar forskningen?

Många vetenskapliga studier har genomförts om effekten av EMDR vid PTSD. Resultaten visar att klienter reagerar bra. International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS) och Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar metoden starkt vid PTSD även till barn och ungdomar. EMDR har starkt forskningsstöd i behandling av PTSD. I början utvecklades metoden för behandling av PTSD. Nu vet vi att den kan användas vid ett brett spektrum av trauma relaterade besvär som PTSD, ångest, panik, fobier, sorgereaktioner, rädsla, oro negativ självbild, långvarig smärta, migrän, mardrömmar, negativa tankar, nedstämdhet, ätstörningar, stress, undvikande beteende, sömnproblem, skuld eller beroendeproblematik. I en studie från Storbritannien (Mavranouzouli m.fl, 2020) kring olika behandlingsmetoder kostnadseffektivitet visade sig EMDR-terapi vara den metod som var mest kostnadseffektiv för samhället.

Får icke psykologer använda sig av EMDR?

Många har önskat gå en utbildning i EMDR, men hittills har det i Sverige endast varit legitimerade psykologer och psykoterapeuter som kunnat lära sig EMDR. I andra länder är EMDR väldigt populärt och används mycket bredare och av andra yrkesverksamma, med gott resultat. Hittills har sjuksköterskor och kuratorerna endast använt sig av Prolonged Exposure (PE) vid behandling av posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), nu får de också möjlighet att lära sig EMDR.

Socialstyrelsen ställer krav på patientsäker vård. En förutsättning för en patientsäker vård är att hälso- och sjukvårdspersonalen har rätt utbildning, till exempel som legitimerad, eller på annat sätt förvärvat kompetens. Men lagstiftningen detaljstyr inte vem som får göra vad. Regelverket ställer främst krav på hur arbetsuppgifter ska utföras, inte på vem som utför dem.

Det är inte bara psykologer som träffar människor efter en traumatisk upplevelse. När till exempel en sjuksköterska hjälper ett barn eller vuxna med blodfobi eller spruträdsla kan de effektivt använda EMDR. En barnmorska kan efter en svår traumatisk förlossning använda EMDR, så att mamman snabbt kan bearbeta sin traumatiska upplevelse och en trygg anknytning kan ske. En skolkurator kan genom bara några få sessioner hjälpa ett barn som har haft en traumatisk upplevelse i skolan.

Vad säger kursdeltagarna?

"Jag gick steg 1 av EMDR och redan där fick jag så mycket av Jeanette som är otroligt utbildare. Jag kunde redan då se framsteg i mina patientkontakter. Det blev motivationen att fortsätta på steg 2 för att få ännu mer kunskap och jag kan säga att det är det bästa jag har gjort! Jeanette som utbildare och handledare är så kunnig och ger så mycket vilket gör att man blir ännu mer engagerad att jobba med komplexa fall utan att bli orolig. När jag kommer med mina patientfall lämnar jag alltid hennes närvaro med mer tillit till mig själv som terapeut.

Om du letar efter EMDR utbildning samt handledare kan jag hjärtligt rekommendera Jeanette!"

Maribeth Axelsson, Beteendevetare, Psykiatriska kliniken, Värnamo sjukhus

Litteratur

Shapiro, F. (2012). Getting past your past. New York: Rodale Publishers. Adler-Tapia, R. & Settle, C. (2008).

International Society of Traumatic Stress Studies (ISTSS). (2018). New ISTSS Prevention and Treatment Guidelines. <http://www.istss.org/treating-trauma/new-istss-guidelines.aspx>

Lewis, C., et al. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: Systematic review and meta-analysis. European Journal of Psychotraumatology, 11(1), 1729633. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1729633>

Mavranetzouli, I., et al. (2020). Cost-effectiveness of psychological treatments for post-traumatic stress disorder in adults. PloS one, 15(4), e0232245–e0232245. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232245>

[World Health Organization, News release](#), 6 August 2013

Mer information hittar du på <https://emdr-academy.se/>

Jeanette Niehof - utbildare i EMDR

Jag, Jeanette 56 år fyllda är uppvuxen och utbildad i Nederländerna och har nu samlat på mig mer än 25 års erfarenhet inom traumabehandling. Internationellt är Nederländerna känt för sin höga standard inom psykologin. Jag är logoped och legitimerad psykolog (1995) i Sverige och Nederländerna. Jag ordförande i EMDR föreningen (<https://emdrforeningen.se/>) och tidigare var jag även aktiv i EMDR föreningen i NL. Önskar du att veta mer om mig och min erfarenhet så vänligen [läs här](#). Jag ser fram emot att träffa din medarbetar eller dig och få dela med mig av min kunskap inom EMDR!

Varmt välkommen! // Jeanette Niehof