

Utbildningsplan för Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR-terapi, del 1 och 2 samt EMDR för barn (20 hp)

Utbildningens syfte

Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR, är en av de terapimetoder som har starkast evidens för behandling av PTSD och andra traumarelaterade störningar och som internationellt ofta rekommenderas som förstahandsval vid behandling av PTSD. Metoden har utvecklats av dr Francine Shapiro, PhD, och är idag spridd över alla världsdelar. Metoden kan lätt anpassas till personer från olika kulturer och med olika kliniska förutsättningar. EMDR-terapin följer ett strukturerat tillvägagångssätt och ställer krav på behandlarens förmåga till diagnostisk kompetens och till tydlig struktur i kombination med en terapeutisk följsamhet.

Utbildningen, som utgör den godkända, standardiserade utbildningen i EMDR, syftar till att ge en teoretisk fördjupning i förståelsen, bedömningen och diagnosticeringen av traumarelaterade störningar, inklusive PTSD och så kallad "komplex PTSD", samt hur behandling med EMDR-terapi planeras, tillämpas och anpassas, dels i avgränsade, dels i mer komplexa traumarelaterade störningar. Kursen länkar in i relevanta forskningserfarenheter och följer riktlinjerna från EMDR Institute i USA. Utbildningen är ackrediterad av EMDR Europa och godkänd av EMDR Sverige. Efter genomgången godkänd utbildning av del ett och två kan deltagare kvalificera sig vidare för att bli certifierade EMDR-terapeuter i enlighet med EMDR Europas riktlinjer.

Innehåll

Utbildningen är uppdelad i tre delar:

- Del ett: genomgång av bakgrund, teoretisk modell, hur klienter förbereds för traumabearbetning samt detaljerad genomgång av det standardiserade grundprotokollet utifrån de tre perspektiven tidigare erfarenheter, triggers i nuet och installation av ett framtidsperspektiv.
- Del två: hur EMDR-terapi anpassas till barn och ungdomar med olika behov och olika utvecklingsnivåer.
- Del tre: fokus på vad som karaktäriserar mer komplex problematik och hur tillvägagångssättet flexibelt anpassas utifrån dessa förutsättningar med samtidigt bibehållande av grundmodellen.

En förutsättning för del tre är att deltagarna har skaffat sig praktiska kliniska erfarenheter genom att ha börjat tillämpa metoden vid ca 10

Ericastiftelsen

Behandling, utbildning och forskning

sessioner. Minst fem timmars metodhandledning rekommenderas inför del två.

Utbildningsdelarna innehåller praktiska tillämpningsövningar. Den fjärde kursdagen i del ett och del tre har som syfte att repetera och integrera kursmaterialet med fokus på att lyfta oklarheter och ge möjlighet till handledning.

De olika delkursernas innehåll kan sammanfattas enligt följande:

- Bakgrund till EMDR-terapiens uppkomst och utveckling samt dess evidensbas.
- Bakomliggande teoretisk modell för uppkomst av psykopatologi utifrån modellen för adaptiv informationsbearbetning.
- Hypoteser om verkningsmekanismer vid EMDR-behandling.
- Tillvägagångssätt och upplägg för behandlingsplanering.
- Förberedelse av patient genom psykopedagogik, träning i stabiliseringstekniker och resurstärkande metoder.
- Genomgång och innehåll av behandlingens olika delfaser med dess syften och tillvägagångssätt.
- Anpassningar av tillvägagångssätt för specifika patientgrupper, exempelvis för barn och unga i olika åldrar och sammanhang, vid mer komplex problematik och för patienter som är mer instabila.
- aktuellt forskningsläge för tillämpning av EMDR för andra diagnosgrupper.
- Videospelade terapisesioner för analys av olika behandlingsaspekter och interventioner.
- Praktisk träning då kursdeltagarna indelas i mindre grupper. Deltagarna tränar på varandra i par eller triader utifrån egna erfarenheter genom tillämpning av EMDR-protokollet och med samtidig tonvikt på bibehållen integritet. Läraren finns med som vägledare och handledare under praktikpassen.

Lärandemål

Efter genomgången utbildning ska deltagarna kunna:

- göra differentialdiagnostiska överväganden och konceptualisera psykopatologi bakom PTSD och andra traumarelaterade störningar.
- värdera EMDR terapi som en psykologisk behandlingsmodell för individer som utvecklat symtom efter negativa livshändelser i

Ericastiftelsen

Behandling, utbildning och forskning

form av stressreaktioner, akuta traumareaktioner, posttraumatisk stress, PTSD och komplex traumatisering.

- redogöra för basala begrepp inom psykotraumatologi och dess implikationer för EMDR terapi.
- redogöra för EMDR som psykoterapeutisk behandlingsmetod och dess bakomliggande teoretiska modell, modellen för adaptiv informationsbearbetning samt tillvägagångssättet utformad som ett protokoll i åtta faser.
- beskriva möjliga förklaringsmodeller för verkningsmekanismer vid EMDR-behandling.
- visa förmåga att förbereda klienter på EMDR-behandling genom att tillämpa förberedande behandlingskomponenter som psykoedukation, adekvata stabiliseringsstrategier, och förklaring av behandlingsmodellen.
- visa förmåga hur man lägger upp en behandlingsplan för relevanta traumaminnen,
- ha kännedom om, kunna tillämpa behandlingsprotokollet och i praktiken kunna genomföra en EMDR-session,
- Visa kompetens att värdera när EMDR är lämplig och inte lämplig som behandlingsmetod,
- identifiera känslomässigt under- och överengagemang i behandlingen och vid dessa situationer kunna tillämpa adekvata strategier som befrämjar bearbetning,
- visa kännedom om hur metoden anpassas för speciella klientpopulationer, vid akuta trauman och för patienter med komplex traumatisering och dissociativ problematik.
- Kursen kommer att ha ett speciellt fokus på hur EMDR anpassas för barn och ungdomar.

Examination

Utbildningen bedöms som godkänd/icke godkänd.

Obligatorisk närvaro och aktivt deltagande i undervisningen krävs. Godkänt krävs också på praktiska övningar där deltagare ska visa att man kan tillämpa EMDR-protokollet.

Individuell skriftlig hemtentamen bestående av en fallbeskrivning, omfattning 3 – 5 sidor med minst fem referenser till kurslitteraturen.

Ericastiftelsen

Behandling, utbildning och forskning

För psykologer under specialistutbildning:

Individuell skriftlig hemtentamen av de deltagare som önskar tillgodoräkna sig utbildningen som en specialistkurs. Uppgiften ska omfatta 6 – 8 sidor, med minst fem forskningsrelaterade referenser. I examinationen ska psykologen visa fördjupad förståelse för EMDR-terapi genom att kunna resonera om hur den teoretiska modellen kan integreras i psykologisk praktik och behandlingsarbete, redogöra för behandlingskomponenterna i EMDR, värdera indikationer och kontraindikationer för EMDR terapi, reflektera och värdera kring differentialdiagnostiska överväganden och hur behandlingen anpassas utifrån olika patienters förutsättningar, ålder och sammanhang.

Kursledare och examinator

Kerstin Bergh Johannesson, legitimerad psykolog och psykoterapeut och psykoterapihandledare, disputerad inom psykotraumatologi vid medicinsk fakultet. Hon har mångårig erfarenhet av behandlingsarbete med traumarelaterade störningar, från akuta kriser och trauman till PTSD och komplex PTSD. Kerstin Bergh Johannesson har en internationell utbildning i EMDR med ackreditering från både EMDR Institute, grundat av Francine Shapiro, och från den professionella organisationen EMDR Europa.

Kursledare för EMDR med barn och ungdomar

A Savita Dalsbø, psykologspesialist, av EMDR Europa ackrediterad trainer för EMDR med barn och unga I & II.

Utbildningens omfattning och uppläggning

Kursen omfattar tio heldagar uppdelade på tre delkurser: den allmänna delen om vardera två gånger tre dagar med vardera en uppföljningsdag samt två dagar för barn- och ungdomsdelen. Totalt ingår ca 70 lärarledda timmar. Undervisningsformerna är föreläsningar, analyser av inspelade terapisesioner samt praktikmoment i mindre grupper genom tillämpning av EMDR-terapin där deltagarna växlar mellan att vara klient, terapeut och observatör. En förutsättning för del tre är att deltagarna har skaffat sig praktiska kliniska erfarenheter genom att ha börjat tillämpa metoden vid minst tio sessioner och erhållit minst fem handledningstillfällen.

Behörighetskrav

Leg psykolog och/eller leg psykoterapeut med annan grundutbildning.

Litteratur

EMDR del 1

Bergh Johannesson, K. (red) (2023). *EMDR-terapi. Teori och praktik*. Studentlitteratur. Kapitel 1–9 samt kapitel 11 och kapitel 17.

Shapiro, F. (2018). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures*. (3 uppl.) Guilford Press. Kapitel 1 – 8.

Rekommenderad fördjupningsläsning

Almqvist, Norlén & Tingberg (2019). *Barn, unga och trauma*. Natur och Kultur.

Bergh Johannesson, K. (red) (2023). *EMDR-terapi. Teori och praktik*. Studentlitteratur. Kapitel 13..

Hensley, B.J. (2009). *An EMDR primer: From practicum to practice*. Springer.

Kolk, B. van der (2021). *Kroppen håller räkningen: Hjärna, sinne och kropp vid läkning efter psykiskt trauma*. Akademius förlag.

Lovett, J. (1999). *Small wonders: Healing childhood trauma with EMDR*. Free Press.

Royle, L. & Kerr, C. (2012). *EMDR i klinisk praktik*. Studentlitteratur.

Shapiro, F. (2012) *Getting past your past*. New York: Rodale Publishers.

Shapiro, F. (2018). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures*. (3 uppl.) Guilford Press. Kapitel 11.

Tinker, R.H. & Wilson, S.A. (1999). *Through the eyes of a child: EMDR with children*. W.W. Norton & Co.

Artiklar

De Jongh, A., Roos, C., & El-Leithy, S. (2024). State of the science: Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy. *Journal of Traumatic Stress*, 37(2), 205–216.

Forbes, D., Bisson, J.I., Monson, C.M. & Berliner, L. (2020). *Effective treatments for PTSD: Practice guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies*. (3 uppl.) Guilford Press.

Hase, M. & Brisch, K.H. (2022). The therapeutic relationship in EMDR therapy. *Frontiers in Psychology*, 13, 835470.

Ericastiftelsen

Behandling, utbildning och forskning

- Khan, A.M, Dar, S., Ahmed, R., Bachu, R., Adnan, M. & Kotapati, V.P. (2018). Cognitive behavioral therapy versus eye movement desensitization and reprocessing in patients with post-traumatic stress disorder: Systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Curēus*, 10(9), e3250.
- Landin-Romero, R., Moreno-Alcázar, A., Pagani, M. & Amann, B.L. (2018). How does eye movement desensitization and reprocessing therapy work? A systematic review on suggested mechanisms of action. *Frontiers in Psychology*, 9, 1395.
- Lee, C.W. & Cuijpers, P. (2012). A meta-analysis of the contribution of eye movements in processing emotional memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(2), 231–239.
- Lewis, C., Roberts, N. P., Andrew, M., Starling, E., & Bisson, J. I. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1729633–1729633.
- Mavranezouli, I., Megnin-Viggars, O., Grey, N., Bhutani, G. ... & Pilling, S. (2020a). Cost-effectiveness of psychological treatments for post-traumatic stress disorder in adults. *PloS One*, 15(4), e0232245.
- NICE (2018). *Post-traumatic stress disorder (NICE guideline NG116)*. www.nice.org.uk/guidance/116.
- Yunitri, N., Chu, H., Kang, X. L., Wiratama, B. S., Lee, T.-Y., Chang, L.-F., Liu, D., Kustanti, C. Y., Chiang, K.-J., Chen, R., Tseng, P., & Chou, K.-R. (2023). Comparative effectiveness of psychotherapies in adults with posttraumatic stress disorder: a network meta-analysis of randomised controlled trials. *Psychological Medicine*, 53(13), 6376–6388.

EMDR del 2

- Bergh Johannesson, K. (red) (2023). *EMDR-terapi. Teori och praktik*. Studentlitteratur. Kap 4 – 17 med särskilt fokus på kap 10 samt 12 - 17.
- Shapiro, F. (2018). *Eye movement desensitization and reprocessing (EDMR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures*. (3 uppl.) Guilford Press. Kap 9-12..
- Knipe, J. (2019). *EMDR toolbox. Theory and treatment of complex PTSD* (2 uppl.) Springer. 256 sid.

Ericastiftelsen

Behandling, utbildning och forskning

Rekommenderad fördjupningsläsning

- Baldwin, M. & Korn, D.L. (2021). *Every memory deserves respect*. Workman.
- Dworkin, M. (2005). *EMDR and the relational imperative*. New York: Routledge.
- Forgash, C. & Copeley, M. (red.) (2008). *Healing the heart of trauma and dissociation with EMDR and ego state therapy*. New York. Springer. Kap 1.
- Hofmann, A., Ostacoli, L., Lehnung, M., Hase, M. & Luber, M. (2023). *Treating depression with EMDR therapy*. Springer.
- Leeds, A.M.(2016). *A guide to the standard EMDR therapy protocols for clinicians, supervisors, and consultants*. Springer.
- Gonzales, A & Mosquera, D. (2012). *EMDR and Dissociation: The progressive approach*.
- Nickerson, M. (2022). *Cultural Competence and Healing Culturally Based Trauma with EMDR Therapy*. Springer Publishing Company; 2:a uppl, Luber, M. *Scripted protocols*. Finns ett flertal versioner.

Rekommenderad litteratur för barnterapeuter

- Adler Tapia R & Settle C. (2012). *EMDR and the art of psychotherapy with children* Springer.
- Struik A. (2019) *Treating chronically traumatized children. The Sleeping Dog method*. Routledge.

Artiklar

- Böhm, K. (2019). EMDR's efficacy for obsessive compulsive disorder. *Journal of EMDR Practice and Research*, 4, 333–336.
- Dominguez, S. K., Matthijssen, S. J., & Lee, C. W. (2021). Trauma-focused treatments for depression. A systematic review and meta-analysis. *Plos one*, 16(7), e0254778.
- Faretta, E. & Leeds, A. (2017). EMDR Therapy of panic disorder and agoraphobia: A review of the existing literature. *Clinical Neuropsychiatry*, 5.
- Hase, M., Schallmayer, S. & Sack, M. (2008). EMDR reprocessing of the addiction memory: Pretreatment, posttreatment, and 1-month follow-up. *Journal of EMDR Practice and Research*, 3, 170–179.
- Korn, D.L. & Leeds, A.M. (2002). Preliminary evidence of efficacy for EMDR resource development and installation in the stabilization phase

Ericastiftelsen

Behandling, utbildning och forskning

- of treatment of complex posttraumatic stress disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 58(12), 1465–1487.
- Lobregt-van Buuren, E., Sizoo, B., Mevissen, L. & de Jongh, A. (2019). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy as a feasible and potential effective treatment for adults with autism spectrum disorder (ASD) and a history of adverse events. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(1), 151–164.
- Pierce, Z. P., Johnson, E. R., Kim, I. A., Lear, B. E., Mast, A. M., & Black, J. M. (2023). Therapeutic interventions impact brain function and promote post-traumatic growth in adults living with post-traumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis of functional magnetic resonance imaging studies. *Frontiers in Psychology*, 14, 1074972–1074972.
- Solomon, R.M. (2018). EMDR treatment of grief and mourning. *Clinical Neuropsychiatry*, 15(3), 173 – 186.
- Van Woudenberg, C., Voorendonk, E. M., Bongaerts, H., Zoet, H. A., Verhagen, M., Lee, C. W., van Minnen, A., & De Jongh, A. (2018). Effectiveness of an intensive treatment programme combining prolonged exposure and eye movement desensitization and reprocessing for severe post-traumatic stress disorder. *European Journal of Psychotraumatology*, 9(1), 1487225–10.