



IHPU – PSYKOLOGIUTBILDARNA
PSYKOLOGFÖRBUNDET

Specialistkurs i EMDR-terapi

Detta är IHPUs specialistkurs i terapiformen Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Kursen är ackrediterad inom specialistordningen för psykologer och räknas som två fördjupningskurser inom psykologisk behandling/psykoterapi och klinisk vuxenpsykologi. Kursen godkänns även som två breddkurser inom övriga specialiteter.

Om kursen

Kursen omfattar totalt åtta heldagar uppdelade i två delkurser om vardera tre utbildningsdagar och en uppföljningsdag. Deltagarna förväntas tillämpa metoden i praktiskt arbete mellan delkurserna. Totalt ingår ca 58 lärarledda timmar. Undervisningsformerna är föreläsningar, analyser av inspelade terapisessioner och praktikmoment i mindre grupper. I de mindre grupperna får deltagarna praktisera tillämpning av EMDR-terapi genom att växla mellan att vara klient, terapeut och observatör. Kursdeltagarna bör därför vara förberedda på att använda sig av egna erfarenheter under praktikpassen. Det praktiska arbetet leds av legitimerad psykolog eller psykoterapeut med utbildning i EMDR-handledning. Särskild tonvikt läggs på bibehållen integritet.

För att kursen ska godkännas som specialistkurs krävs deltagande på både del ett och två samt att en avslutande examination har genomförts och godkänts. Det går således inte att tillgodoräkna sig enbart en del som specialistkurs.

Kursen följer riktlinjerna från EMDR Europa och i linje med EMDR Institute i USA. Utbildningen är ackrediterat av EMDR Europa och godkänd av EMDR Sverige.

Efter genomgången godkänd utbildning av del ett och två kan deltagare även kvalificera sig vidare för att bli certifierade EMDR-terapeuter i enlighet med EMDR Europas riktlinjer.

Bakgrund

EMDR är en terapimetod som har stark evidens för behandling av PTSD och andra traumarelaterade störningar och som internationellt rekommenderas för behandling av PTSD. Metoden har utvecklats av dr Francine Shapiro, PhD, och är idag spridd över alla världsdelar. Metoden kan tillämpas även på problematik som

är relaterad till andra negativa livserfarenheter som genererar psykisk ohälsa och kan lätt anpassas till personer från olika kulturer och med olika kliniska förutsättningar.

Lärandemål

Kunskap och förståelse

- Redogöra för EMDR som psykoterapeutisk behandlingsmetod i åtta faser med ett strukturerat tillvägagångssätt utformat som ett protokoll.
- Redogöra för basala begrepp inom psykotraumatologi och dess implikationer för EMDR-terapi.
- Redogöra för EMDR-terapiens bakomliggande teoretiska modell för uppkomst av psykopatologi, modellen för adaptiv informationsbearbetning
- Beskriva möjliga förklaringsmodeller för verkningsmekanismer vid EMDR-behandling.

Färdigheter och förmågor

- Göra differentialdiagnostiska överväganden och conceptualisera psykopatologi bakom PTSD och andra traumarelaterade störningar.
- 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, som exempelvis barn, vid akuta trauman och för patienter med komplex traumatisering och dissociativ problematik.

Värderingsförmåga och förhållningsätt

- Värdera EMDR-terapi som en psykologisk behandlingsmodell för individer som utvecklat symtom efter negativa livshändelser i form av exempelvis

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

Upplägg

Specialistkursen är uppdelad i två delar:

Del 1: 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 2: Fokuserar på vad som karaktäriserar mer komplex problematik och hur tillvägagångssättet flexibelt anpassas utifrån dessa förutsättningar med samtidigt bibehållande av grundmodellen. En förutsättning för del två är att deltagarna har skaffat sig praktiska kliniska erfarenheter genom att ha börjat tillämpa metoden vid ca tio sessioner. För att underlätta tillämpningen uppmuntras deltagare att utanför kursens ram skaffa professionell handledning mellan del 1 och del 2.

Den fjärde kursdagen i både del ett och del två har som syfte att repetera och integrera kursmaterialet och ge möjlighet till handledning/fallkonsultation.

Innehåll

- 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 psykoedukation, träning i stabiliseringstekniker och resurstärkande metoder.
- Genomgång och innehåll av behandlingsmodellens olika delfaser med dess syften och tillvägagångssätt.
- Anpassningar av tillvägagångssätt för specifika patientgrupper, exempelvis för barn, vid mer komplex problematik och för patienter som är mer instabila.
- Aktuellt forskningsläge för tillämpning av EMDR för andra diagnosgrupper
- Videoinspelade terapisessioner för analys av olika behandlingsaspekter och interventioner.

- Praktisk träning då kursdeltagarna indelas i mindre grupper med en utbildad EMDR-handledare, så kallad facilitator, för varje grupp på nio-tolv personer. Deltagarna tränar på varandra i par eller triader utifrån egna erfarenheter genom tillämpning av EMDR-protokollet och med samtidig tonvikt på bibehållen integritet. Facilitatorn finns med som vägledare och handledare under hela praktikpassen.

Examination

Kursen bedöms som godkänd/icke godkänd. Obligatorisk närvaro och aktivt deltagande krävs. Godkänt krävs också på praktiska övningar där deltagare ska visa att man kan tillämpa protokollet.

Efter avslutade kurser görs en skriftlig hemtentamen av de deltagare som önskar tillgodoräkna utbildningen som en specialistkurs. Uppgiften ska utgå från en fallbeskrivning, omfatta 6 – 8 sidor, med minst fem referenser relaterade till kurslitteraturen och vetenskapliga artiklar.

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

Kerstin Bergh Johannesson, legitimerad psykolog och psykoterapeut och psykoterapihandledare, disputerad inom psykotraumatologi vid medicinsk fakultet. Hon har mångårig erfarenhet av behandlingsarbete med hela spektrat av 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.

Dessutom medverkar särskilt utbildade EMDR-handledare, så kallade facilitators.

Kurslitteratur på del 1

- Bergh Johannesson, K. (red) (2023). *EMDR-terapi. Teori och praktik*. Studentlitteratur. Kapitel 1-9 samt kapitel 11 och kapitel 17. 170 sid.
- Shapiro, F. (2018). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures*. (3 uppl.) Guilford Press. Kapitel 1 – 8. 200 sidor.
- Tinker, R.H. & Wilson, S.A. (1999). *Through the eyes of a child: EMDR with children*. W.W. Norton & Co. 276 sidor

Rekommenderad fördjupningsläsning

- 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*. Övers. G. Berglund & S. Halvorsen-Kåven. 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. 344 sidor

Artiklar

- 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.
- 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.

Mavranouzouli, 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.

Kurslitteratur på del 2

Bergh Johannessson, K. (red) (2023). *EMDR-terapi. Teori och praktik*. Studentlitteratur. Kap 4-17 med särskilt fokus på kap 10 samt 12-14. 414 sid.

Shapiro, F. (2018). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures*. (3 uppl.) Guilford Press. 600 sid.

Knipe, J.(2019). *EMDR toolbox. Theory and treatment of complex PTSD* (2 uppl.) Springer. 256 sid.

Forgash, C. & Copeley, M. (red.) (2008). *Healing the heart of trauma and dissociation with EMDR and ego state therapy*. New York. Springer. Kap 1.

Korn, D.L. & Leeds, A.M. (2002). Preliminary evidence of efficacy for EMDR resource development and installation in the stabilization phase of treatment of complex posttraumatic stress disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 58(12), 1465–1487.

Rekommenderad fördjupningsläsning

Baldwin, M. & Korn, D.L. (2021). *Every memory deserves respect*. Workman.

Dworkin, M. (2005). *EMDR and the relational imperative*. New York: Routledge.

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.
- Nickerson, M. (2022). *Cultural Competence and Healing Culturally Based Trauma with EMDR Therapy*. Springer Publishing Company; 2nd edition, 437 sidor
- ISSTD (International Society for the Study of Trauma and Dissociation) (2011). Guidelines for treating dissociative identity disorder in adults, third revision. *Journal of Trauma & Dissociation*, 12(2), 115–187.

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.
- 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.
- Solomon, R.M. (2018). EMDR treatment of grief and mourning. *Clinical Neuropsychiatry*, 15(3) ,173 – 186.