

## HVAD ER EMDR?

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) er evidensbaseret psykoterapi udviklet til behandlingen af PTSD (Post Traumatisk stress forstyrrelse). EMDR er en integrativ psykoterapeutisk tilgang, som skaber forandring i forhold til et oplevet traume på såvel et kropsligt og følelsesmæssigt niveau, som på et tanke og adfærdsmæssigt niveau.

Forskningen viser, at EMDR terapi er effektiv i behandling af traumer. EMDR er godkendt og anbefalet af WHO. Derudover har EMDR vist sig at være effektivt i forhold til en langs række andre psykiske og somatiske problemstillinger samt psykiatriske forstyrrelser.

EMDR er en terapiform, som fokuserer på episoder i fortiden, udløser i nutiden samt, mulige udfordringer i fremtiden. Når du bringes i kontakt med de oplevelser der forstyrrer, samtidigt med at kroppen påvirkes rytmisk med øjenbevægelser eller "Tapping", lettes det ubehag og stress, der er forbundet med disse erindringer. Din oplevelse af dig selv og egne handlemuligheder i nutid og fremtid bliver mere positiv, og ubehag i kroppen aftager eller forsvinder helt.

EMDR terapi inkorporerer elementer fra mange forskellige behandlingstilgange.

## TRAUMATISERING

For at forstå hvordan EMDR virker er det vigtigt, først at belyse, hvad der sker i hjernen, når et menneske får et traume.

Forskning viser, at den almindelige måde at bearbejde information på sættes ud af spil, når et menneske udsættes for en voldsomt traumatisk oplevelse eller bliver meget følelsesmæssigt oprevet. Når vi er i affekt tager nogle mere primitive strukturer i hjernen over, og vores autonome nervesystem træder i alarmberedskab. Når et menneske påvirkes negativt af en traumatisk oplevelse,

lagres oplevelsese forbundet med den traumatiske hændelse mere som kropslig erindring, end som sproglig erindring. Når stresspåvirkningen er tilpas høj slår tænkningen fra, og der opstår huller i hukommelsen. Selv når traumet er overstået finder systemet ikke tilbage til normaltilstanden, fordi der er sket en frakobling mellem de forskellige systemer i hjernen. Kroppen forstår således ikke at det er overstået. Måske husker man ikke det, der er sket sprogligt, men kroppen har sin egen erindring og bevaret de negative følelser og fysiske oplevelser forbundet med den traumatiske oplevelse. En hændelse kan på den måde "Fryse i tid". At tænke på den traumatiske hændelse kan føles lige så ubehageligt, som da man oplevede det første gang, fordi billeder, lyde, lugte og følelser ikke har forandret sig, men er fastlåste i hukommelsessystemet. Sådanne erindringer kan have en vedvarende negativ effekt, der forstyrrer måden personen oplever verden og måden han eller hun forholder sig til andre mennesker på.

## HVORDAN VIRKER EMDR?

EMDR terapi lader til at sætte bearbejdningen af en oplevelse i gang, på samme måde, som det der sker under REM (Rapid Eye Movement) søvnen. Den rytmiske stimulation af kroppen kombineret med en eksponering for erindringer, som man hidtil har forsøgt at undgå, har en beroligende effekt på det autonome nervesystem.

EMDR terapi betragtes som en fysiologisk baseret terapi, der hjælper personen med at se på forstyrrende oplevelser på en ny og mindre ubehagelig måde. Når en traumatisk oplevelse bearbejdes med EMDR terapi, kan de fysiske erindringer og følelser kobles til et narrativ. Dvs. at man bliver i stand til at sætte den traumatiske oplevelse ind i en sproglig forståelse af – der kommer en begyndelse og en slutning på historien. Herefter aftager de kropslige elementer. Man holder op med at genopleve de billeder og lyde og følelser (flashbacks), som tidligere blev aktiveret, når man blev mindet om den traumatiske oplevelse.

Efter behandlingen kan man stadig huske, hvad der er sket, men det er mindre ubehageligt at tænke på.

## EMDR BEHANDLINGEN

EMDR terapi omfatter en kombination af samtale om problemet, anvendelse af standardiserede protokoller samtidigt med at hjernen og kroppen stimuleres skiftevis i højre og venstre side.

En EMDR session varer mellem 60 og 90 minutter.. Behandlingssessionerne gennemføres med en uges interval eller lidt mere. Forløbets varighed varierer i forhold til kompleksiteten i din historie og din psykiske struktur.

## Baggrundshistorie og Behandlingsplan

I de 1-2 første sessioner hører terapeuten din historie og baggrunden for din henvendelse. Ud fra dette lægger terapeuten en behandlingsplan, som definerer nogle forskellige oplevelser (Targets), der skal fokuseres på i EMDR behandlingen.

Targets omfatter oplevelserne fra fortiden, der har skabt et problem, nutidige situationer, der giver ubehag og de mestringstrategier, som du har brug for at lære, for at være i stand til at fungere sundt fremover.

Processen omkring udvælgelse af fokuspunkter og historiooptagelse kan også foregå undervejs i arbejdet, hvis nye problemstillinger opstår..

## Forberedelse

Før du kan gå ind i arbejdet med det, der er svært vil terapeuten afdække hvilke ressourcer og succeser du har med dig. Det kan give dig styrke til at se på det der er ubehageligt.

I denne fase vil terapeuten lære dig nogle teknikker, der kan hjælpe dig til hurtigt at nedbringe det emotionelle ubehag, der måtte opstå i eller mellem sessionerne.

Brugen af "Safe Place", Grounding, Afslapning og visualiserings teknikker trænes. Når du kan bruge disse teknikker, er du klar til at gå videre til næste fase.

### Protokollen

Når protokollen er opstillet bliver du bedt om at tænke på en udvalgt hændelse, ofte et erindringsbillede, samtidig med at du tænker på den negative tanke, der knytter sig til erindringsbilledet og mærker efter, hvad der sker i kroppen. Så begynder den bilaterale stimulation af kroppen (øjnebevægelser, tapping etc.). Nu fokuseres der på de forstyrrende følelser, fornemmelser og billeder, der forbinder sig med Target. Du bliver bedt om at fokusere på erindringsbilledet, de negative tanker om dig selv, følelserne og kropsfornemmelserne som er forbundet hertil.

Hjernen stimuleres bilateralt ved, at du følger terapeutens fingre fra side til side eller ved at du påvirkes med berøring eller lyd skiftevis i højre og venstre side af kroppen. Stimuleringen pågår indtil oplevelsen af Target forandrer sig og det fysiske og psykiske ubehag ved at tænke på billedet er aftaget i intensitet. Du vil blive bedt om at holde pauser og trække vejret undervejs, og terapeuten vil spørge til hvad der sker. Du vil blive instrueret i at give et "stop signal" hvis du har brug for en pause undervejs.

Efter at ubehaget er neutraliseret, vil terapeuten bede dig fokusere på den positive tanke du hellere ville tænke om dig selv, når du tænker på hændelsen. Terapeuten beder dig mærke hvordan det føles i kroppen at tanken har forandret sig til noget positivt.

En EMDR session er bragt til ende når du kan gå tilbage til dit erindringsbillede og se på det uden at føle fysisk ubehag eller spænding i dele af kroppen.

De positive tanker er vigtige, men det væsentlige er at du

mærker følelsen på et dybere plan end på et rent intellektuelt plan. At mærke efter om der er ubehag i kroppen er derfor en vigtig indikator for hvor langt man er i sin behandlingsproces.

### Nedlukning

Hver en EMDR Session afsluttes med nedlukning af bearbejdningsprocessen. Nedlukningen sikrer, at du har det bedre, når du forlader sessionen end da du startede den.

Hvis man ikke er blevet færdig med at bearbejde en traumatisk oplevelse i en session, vil terapeuten støtte dig i at lukke ned for forstyrrende elementer via forskellige afslapnings øvelser og selvberoligelsesteknikker, så du kan gå fra sessionen med en fornemmelse af at være mere i kontrol.

**Reaktioner:** Der kan forekomme reaktioner på sessionen i form af træthed, svimmelhed, eller ved at nye erindringer dukker op mellem sessionerne

Du kan søge yderligere information om EMDR samt finde uddannede EMDR behandlere i dit nærområde på EMDR foreningens hjemmeside:

[www.EMDR.dk](http://www.EMDR.dk)



EMDR EUROPE

## Information om EMDR behandling til klienter



EMDR  
DANMARK

Hvad er EMDR ?

Hvordan foregår behandlingen og hvad kan jeg forvente ?