

Det Europæiske Netværk for Post- traumatisk Stress Træning & Praksis



www.tentsproject.eu



EMDR ved behandling af PTSD og traumatiske erindringer

Dr. Kerstin Bergh Johannesson
Specialist i klinisk psykologi

Overblik

- Overblik over EMDR
 - Historisk baggrund
 - Beskrivelse af EMDR metoden
 - Foreslåede handlingsmekanismer
 - Forskning
 - Case eksempel
 - Opsummering
-

EMDR overblik

- Traume-fokuseret psykoterapeutisk metode
 - EMDR integrerer elementer af mange psykoterapeutiske metoder: psykodynamisk, kognitiv adfærdsmæssig, klientcentreret, kropscentreret
-

EMDR overblik

- Behandlingen følger en struktureret protokol
 - Ofte begrænset antal sessioner
 - Varighed af behandling afhænger af kompleksiteten i det kliniske indtryk
 - Oprindeligt udviklet til voksne men kan nemt justeres i forhold til børn
-



20 år siden

- Francine Shapiro – udvikler af EMDR
- Første publikation i 1989

Vietnam veteraner, ofre for seksuelt misbrug

– Efter 3 sessioner mødte patienterne ikke længere kriterierne for PTSD!

Eye Movement Desensitization and Reprocessing - EMDR

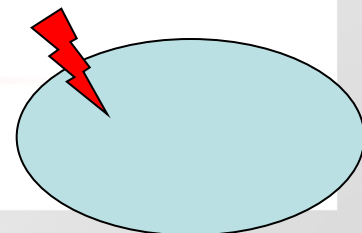
- Oprindeligt EMD – Eye Movement Desensitization
 - Har udviklet sig fra videnskabelig skepsis til international anerkendelse
-

EMDR ved behandling af kronisk PTSD

- *“The first-line psychological treatment for chronic PTSD should be trauma-focused CBT or EMDR”* (Bisson et al, 2007)
 - *“EMDR is an effective treatment for PTSD, and equally effective as exposure-based therapies”* (Spates, et al, 2009).
-

Processering af oplevelser

- Normalt: oplevelser bliver processeret
- Specielle omstændigheder fører til overload
 - Oplevelser processeres ikke
 - Erindringer lagres i et uprocesseret stadie
 - Når de udløses, genopleves de smertelige emotioner – ”de usynlige sår ”



EMDR som metode

- Behandlingen fokuserer på hvordan traumer påvirker det aktuelle funktionsniveau
 - Processering indebærer at arbejde på én individuel traumeerindring ad gangen
 - Bilateral stimulering ledsager klientens processering
 - Terapeuten guider klienten igennem processen
-

Hvad er EMDR?

- EMDR stimulerer den medfødte hjernekapacitet for informationsprocessering
 - Behandlingen involverer omdannelsen af forstyrrende erindringer til en adaptiv løsning
-

En otte-fase tilgang

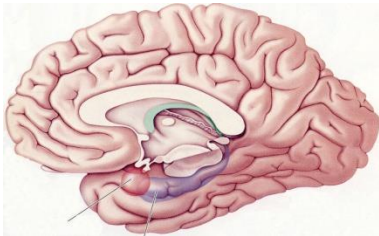
Fase 4 – 6 er unikke for EMDR-behandling

1. Fasen, hvor man skaber sig et overblik over klientens historie
 2. Forberedelsesfase
 3. Vurderingsfase
 4. Desensitiveringsfase
 5. Installeringsfase
 6. Kropsscanningsfase
 7. Lukningsfase
 8. Genevalueringfase
-

Hvordan ser en session ud:

- Specifik hukommelse – identifikation af komponenter
- Begynd med et repræsentativt indre billede af den traumatiske erindring
- Start med en indre associationsproces med samtidig bilateral stimulering (BLS) guidet af terapeuten
- Klienten rapporterer om ændringer i associationer
- Processen gentages med korte pauser

Foreslåede handlingsmekanismer



- Øget aktivering af erindringer ved øjnebevægelser
- Belastning af arbejdshukommelsen
- Forbindelser til neurobiologi: REM-søvn
- Mindfulness

EMDR for hvem

- Voksne - børn
 - Smertefulde erindringer fra
 - Traumatiske oplevelser
 - Efter katastrofer og terrorangreb
 - Traumatiske erindringer efter smerteligt tab
 - Setting: individuel eller i grupper
-

Forskning

- Mange randomiserede kontrollerede forsøg
 - EMDR og kognitiv adfærdsterapi (CBT) er lige effektive – Niveau A vurdering (ISTSS)
 - Færre studier med børn – Niveau B vurdering (ISTSS)
-

Case eksempel: politimanden

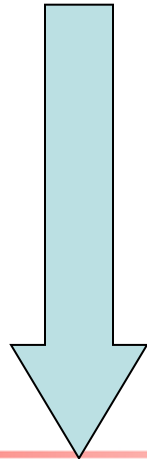
- Nyuddannet
 - Truende situation
 - Politimand bruger pistol, sårer den mistænkte
 - Anklaget for magtmisbrug
 - Udvikler PTSD
 - Påbegynder EMDR-behandling efter tre måneder
-

EMDR session I

Billede: Den mistænktes øjne

- Negativ kognition: *Jeg er sårbar*
- Positiv kognition: *Jeg er dygtig nok, jeg kan håndtere situationen*

Processering

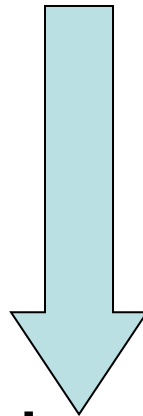


EMDR session I

Resultat:

–Jeg er dygtig nok, jeg kan håndtere situationen

Yderligere
processering



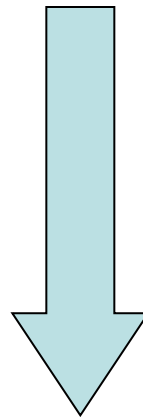
”Jeg kan finde ro i mig selv”

EMDR session II

Billede: mistænkt bil, stor, høj, mørk

- Negativ kognition: *Jeg er truet og kan ikke forsvare mig selv*
- Positiv kognition: *Jeg kan forsvare mig selv*

Processering

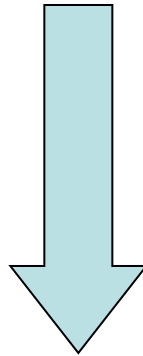


EMDR session II

Resultat

– *Jeg kan forsvare mig selv*

Yderligere
processering



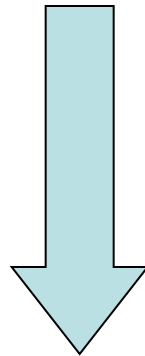
”Det er irriterende at billedet og følelsen eksisterer!”

EMDR session III

Billede: Anklaget for embedsmisbrug

- Negativ kognition: *Jeg er inkompetent*
- Positiv kognition: *Jeg er kompetent*

Processering

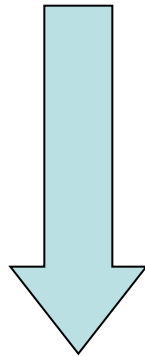


EMDR session III

Resultat:

– *Jeg er kompetent*

Yderligere
processingering



– *”Jeg gjorde hvad jeg har lært, jeg er stolt af mig selv!”*

EMDR opsummering

- Effektiv metode ved behandling af traumatiske erindringer
- Hurtig (3-7 sessioner for et enkelt traume)
- Tåles generelt af klienter
- Robuste resultater
- Klienter med kompleks PTSD har brug for mere omfattende behandling