



EMDR Academy- ett modernt evidensbaserat val

En unik EMDR-utbildning baserad på ny forskning och KBT-perspektiv för dig som önskar mer evidens och snabba resultat!

Målgrupp

Utbildningen riktar sig främst till legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal: psykologer, läkare, kuratorer, sjuksköterskor och barnmorskor med steg 1 i KBT. Utbildningen kan även genomföras av erfarna socionomer och beroendeterapeuter. [Läs kraven här.](#) Har du andra meriter, eller steg 1 i psykodynamisk terapi, är du välkommen att kontakta oss för en individuell bedömning.

Våren 2025

Steg 1 grundutbildning, 4 dagar

Steg 1

Datum 19,20,21 mars & 10 april kl. 8:30-16:30

Plats Digital

Pris 16 750 kr exklusive moms inklusive tre grupphandledning (early bird pris tills den 10 januari, 14 750 kr)

Programpunkter se längre ner.



Arbetar du redan med PE eller TF-KBT

Då finns det en skräddarsydd EMDR-utbildning för dig.

[Läs mer här](#)

Vad ingår i priset?

Vid steg 1 ingår medlemskap EMDR föreningen för innevarande året. Kursmaterial och handouts erhålles via utbildningens kursportal för egen utskrift. Kurslitteratur och handledning, om inte annat anges, ingår ej i priset.

Anmälan

Anmäl dig via [länken](#). www.EMDR-academy.se Begränsat antalplatser. Varmt välkommen! Vid frågor gällande utbildningarna mejla gärna på info@emdr-academy.se

1 Steg 1 Program och innehåll

- Vad är EMDR, EMDR 2.0 och EMDR+ och hur fungerar det?
- Diagnostik, bedömning, indikationer och kontraindikationer
- Grundprotokoll - steg för steg
- Välj relevanta traumaminnen
- Desensibilisera genom visuella, auditiva och kinestetiska stimuli
- Enstaka och multipla trauman
- Flash forwards
- Mentala videochecks
- Future template
- Brain training/guidad meditation
- Beteende experiment (KBT)
- Trauma tapping
- Förlåtelseprocess



Steg 2 Program och innehåll

- Komplex PTSD
- The Flash
- RDI protokoll
- Cognitive interweave
- Sökstrategier vid komplexa upprepade trauma
- Brain training
- Trauma tapping avancerad
- EMDR - fobiprotokoll
- Rescripting
- Digital EMDR
- Tips & tricks

Referens

"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

"Utbildningen ger en god teoretisk kunskap och förståelse för hur EMDR fungerar. Den har en tydlig praktiskt tillämpning som ger goda förutsättningar att arbeta kliniskt efter avslutad kurs. Kursen är modern och och uppdaterad efter den senaste forskningen om EMDR. Som psykolog med KBT inriktning är jag tacksam över möjligheten att lära mig hur jag kan använda mig av EMDR kombinerat med KBT. Jag är mycket nöjd!"

Jonna Sjölin, legitimerad psykolog



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.

Forskning visar

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.

Jeanette Niehof - utbildare i EMDR

Jag, Jeanette 56 år fyllda är uppvuxen och utbildad i Nederländerna och har nu samlat på mig mer än 20 års erfarenhet inom traumabehandling. Som certifierad psykotraumaterapeut, en specialistutbildning för psykologer i Nederländerna, är jag utbildad i Prolonged Exposure, EMDR och Narrativ Exponeringsterapi. Att kunna erbjuda sina patienter mer än en metod för traumabearbetning är fördelaktigt.

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 och i Sverige. Önskar du att veta mer om mig och min erfarenhet så vänligen [läs här](#). Jag ser fram emot att träffa dig och få dela med mig av min kunskap inom EMDR!

Varmt välkommen! // Jeanette Niehof

leg. psykolog/ cert. psykotraumaterapeut/ cert. KBT terapeut (steg 1 & 2). EMDR practitioner, handledare & utbildare/ cert. Mindfulness instruktör

