



## EMDR Steg 1 & 2 för dig som arbetar med PE eller TF-KBT, eller som tidigare har gått en EMDR Steg 1-utbildning.

### Kombinera PE och EMDR

Jag heter Jeanette Niehof och är grundare av EMDR-Academy, som vill lära ut EMDR baserat på den senaste forskningen och till fler än bara psykologer och psykoterapeuter. Vårdpersonal med en steg 1-utbildning i KBT är också välkomna att delta i utbildningen.

Som certifierad psykotraumatapeut, 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. Båda behandlingsmetoderna är evidensbaserade och effektiva. Dock upplevs EMDR som mer patient- och terapeutvänligt. Vid sexuella trauman, där ofta mycket skam är inblandat, föredrar jag EMDR, eftersom klienten inte behöver berätta detaljer, vilket gör behandlingen skonsammare för klienten. Som terapeut behöver vi inte höra allt motbjudande, vilket gör att vi kan orka mer. Därför föredrar jag att arbeta med EMDR, och fler och fler KBT-terapeuter visar intresse för EMDR.

### EMDR

EMDR är en förkortning av Eye Movement Desensitization and Reprocessing, en snabb, effektiv och evidensbaserad behandlingsmetod för bland annat PTSD. EMDR är en protokollbaserad metod som bland annat använder ögonrörelser och 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 eller andra aktiviteter som belastar arbetsminnet. Resultatet är att en läkande process sätts igång, där laddningen och intensiteten av ett traumatiskt minne minskar märkbart. Metoden har en hög framgångsfaktor och är kostnadseffektiv för samhället. EMDR erbjuder utmärkta möjligheter som en ytterligare intervention för att effektivt och evidensbaserat hjälpa dina klienter. Du kan använda EMDR när du behandlar eller vägleder dina klienter som har varit med om påfrestande händelser.

I Sverige har EMDR varit psykodynamiskt orienterat, till skillnad från i Nederländerna, där man måste ha läst steg 1 i KBT för att kunna påbörja en EMDR-utbildning.



## Jonna Sjölin skrev ett blogginlägg om EMDR och PE

*"Då min terapeutiska inriktning är KBT har jag under många år behandlat patienter med Prolonged Exposure (PE) Jag har den senaste tiden även vidareutbildat mig i Eye Movement Desensitization And Reprocessing (EMDR). Jag vill med denna text dela med mig av mina personliga erfarenheter av att behandla PTSD med de olika metoderna."*

*"Min upplevelse är att patienter har lättare att fullfölja behandlingen med EMDR, bland annat för att det inte är nödvändigt för patienten att upprepa alla detaljer av traumat till sin terapeut för att behandlingen skall få effekt. Min erfarenhet är att många patienter upplever det som mycket ansträngande att under en PE behandling stanna kvar i och verbalisera detaljerna kring minnet och alla obehagliga känslor."*

Läs hela hennes blogginlägg [här](#)

## 1994 eller 2025

År 2025 utbildas de flesta psykologer och psykoterapeuter i EMDR i Sverige genom IHPU Psykologutbildningar AB, med utgångspunkt från ett protokoll från 1994 av EMDR-skaparen Francine Shapiro. Trots att mycket forskning visar att protokollet behöver justeras, används det fortfarande. Därför erbjuder EMDR Academy ett alternativ, ett modernt protokoll från 2024 från Nederländerna där du lär dig EMDR enligt den senaste forskningen, med KBT-perspektiv och med ett didaktiskt upplägg. Om du redan är van vid behandling av traumatiska klienter kan upplägget av kursen vara effektivt.

*"Jag åkte hem med en entusiasm, glad över att få kunskap i en metod som är så väl fungerande för klienter med trauma. Jeanette, du är pedagogisk, engagerad, kunnig och tydlig! Och är rolig! Mina förväntningar över metoden och över kursen har verkligen infriats!"*

**Ann Wetterdal Leg barnmorska/terapeut**

## En kortare utbildning

För dig som redan har erfarenhet av att behandla klienter med PTSD med hjälp av Prolonged Exposure eller TF-KBT erbjuder jag en komprimerad EMDR-utbildning. Istället för 9 dagar får du en utbildning på 6 dagar. Även terapeuter som har genomfört steg 1 i EMDR och vill uppdatera sina kunskaper samt lära sig EMDR steg 2 är välkomna.

*"Jag är så tacksam att jag hittade denna utbildning och att Jeanette har gjort EMDR tillgängligt för fler personer i Sverige, behandlare som klienter. Utbildningen har gett mig ett stabilt ramverk och en konkret metod för traumabehandling. Den har fyllt en lucka som jag länge känt jag saknat i arbetet med komplext traumatiserade klienter, där traumafokuserad KBT inte alltid räckt till. Utbildningen har ett bra upplägg med en blandning av teoretiska och praktiska moment. Även om den är helt digital så känns den professionell, har ett högt tempo och kräver aktiv närvaro, vilket jag uppskattar."*

*Jag har fått tillgång till så mycket ny värdefull kunskap som jag kommer fortsätta utveckla och praktisera med målet att bli EMDR Practitioner."*

**Caroline Miller, socionom Kriscentrum samtalsmottagning**

I denna kurs lär du dig EMDR Steg 1 & 2.

### **Steg 1**

- Vad är EMDR, EMDR 2.0 och EMDR+ och hur fungerar det?
- Standard protokoll, steg för steg
- Välja relevant traumaminne
- Desensibilisera genom visuella, auditiva och kinestetiska stimuli
- Flashforwards
- Mentala videocheck
- Future template
- Förlåtelse process

### **Steg 2**

- The Flash
- RDI- protokoll
- Sökstrategier vid komplexa upprepade trauma
- Cognitive interweave/Kognitiva invävningar
- Digital EMDR
- Exponering (KBT)
- EMDR vid olika diagnoser
- Rescripting

Mina kursdeltagare är alltid supernöjda. Jag satsar på att du också ska bli det.

*"Jeanette är en fantastisk utbildare. Jag märkte omedelbara framsteg i mina patientkontakter.... Jag kan ärligt säga att det är det bästa beslutet jag har tagit! Jeanette är en mycket kunnig utbildare och handledare. Hon inspirerar till engagemang i arbete med komplexa fall och ger mig som terapeut större självförtroende."*

**Maribeth Axelsson, Beteendevetare**



*Jag har gått den kombinerade EMDR Steg 1 & 2 för terapeuter som redan arbetar med PE, TF-KBT eller har lärt sig EMDR steg 1 utifrån äldre protokoll. Jag hade inte arbetat med EMDR tidigare och är hänförd över hur bra det fungerar! Utbildningen hos Jeanette Niehof var mycket bra, kunskapen levererades proffsigt och med lagom högt tempo vilket jag upplevde ökade prisvärdheten. I utbildningen varvades teoretiska föreläsningar med praktisk övning, där vi fick både öva på att vara både klient och terapeut. Det var mycket värdefullt att uppleva den tydliga effekten av metoden själv, jag upplever det som ovärderligt att verkligen ha känt hur urladdningen sker. Jag uppskattade också mycket att vi i inledningen fick ta del av uppdaterad forskning och att vi utbildades i ett nyuppdaterat protokoll!*

**Frida Eneborg, socionom, traumaterapeut**

**Datum:** 6 & 7 november 2025, 22 & 23 januari 2026, 19 & 20 mars 2026

**Plats** digitalt, kl. 8:30-16.30

**Pris** 26 750 kr exklusive moms, inklusive AI träning och digital EMDR och två grupphandlingar (early bird 23 750 till 15 augusti 2025)

Ungefär 24 timmar självstudier.

**Bonus 1,** 2 sessioner grupphandledning

**Bonus 2** 2 månader gratis till gång till AI klienter där du kan öva dina EMDR färdigheter

**Bonus 3** 40% Rabatt på digitala EMDR app

**Anmälan:** mail till [info@EMDR-academy.se](mailto:info@EMDR-academy.se) Skriv gärna:

Namn, telefonnummer, Faktureringsuppgifter och bifoga en kopia av ditt EMDR steg 1 intyg, PE eller TF-KBT intyg.

**EMDR Academy – När du väljer din utbildning med omsorg!**

Varmt välkommen!

*Jeanette Niehof*

leg. psykolog/ cert. psykotraumaterapeut/ cert. KBT terapeut (steg 1 & 2 NL)

EMDR practitioner, handledare & utbildare/ cert. Mindfulness instruktör

ViduNova Trauma Expertis Centrum AB Malmö

**EMDR-Academy.se**



[www.vidunova.se](http://www.vidunova.se)

[www.emdr-academy.se](http://www.emdr-academy.se)

[www.emdrforeningen.se](http://www.emdrforeningen.se)

[www.jeanetteniehof.se](http://www.jeanetteniehof.se)

info@EMDR-academy.se

0735 570 480

### Litteratur

Jongh de A. , Groenland G. N., Sanches S., Bongaerts H., Voorendonk E.M. & A. Van Minnen (2020) The impact of brief intensive trauma-focused treatment for PTSD on symptoms of borderline personality disorder. European Journal of Psychotraumatology. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1721142>

Jongh, de A., Roos de C. & El-Leithy S. (2023) State of the science: EMDR therapy. Journal of Traumatic Stress <https://DOI: 10.1002/jts.23012>

Minnen A. van. , Voorendonk E.M., Rozendaal L., Jongh A. de. (2020) Sequence matters: Combining Prolonged Exposure and EMDR therapy for PTSD. Psychiatry Research 290, 113032