



EMDR Academy- ett modernt evidensbaserat val

EMDR Academy – När du väljer din utbildning med omsorg!

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, beteendeterapeuter och beroendeterapeuter. [Läs kraven här.](#)

Hösten 2025

Steg 1 grundutbildning, 4 dagar

Datum 15, 16, 17 oktober & 27 november

Plats Digitalt kl. 8:30-16:30

Pris 16 750 kr exklusive moms inklusive två grupphandlingar, AI och digital EMDR
Programpunkter se längre ner.

Steg 2 avancerad utbildning

Datum 12, 13,14 november & 28, 29 januari 2026

Plats Dag 1, 2 & 3 i Malmö, dag 4 & 5 digitalt kl. 8:30-16:30

Pris 19 750 kr exklusive moms



Höst 2025 /Vår 2026

Steg 1 & 2 för dig som redan arbetar med PE, TF-KBT eller har lärt EMDR steg 1 utifrån ett protokoll från 1994.

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 grupphandledning.

[Läs mer här](#)

Vår 2026

Steg 1 på plats i Malmö

Datum 25, 26, 27 mars (Malmö) & 7 maj (digitalt)

Plats Malmö kl. 8:30-16:30

Pris 17 750 kr exklusive moms inklusive två grupphandledning, AI och digital EMDR.

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.

Alla EMDR Academy studenter får efter steg 1, 1 månad gratis tillgång till AI EMDR och tre månader gratis tillgång till Digital EMDR. Vi vill att alla EMDR Academy studenter ska tillämpa EMDR i sitt patientarbete.

Anmälan

Anmäl dig via [länken. www.EMDR-academy.se](http://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 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

”Jag vill ta tillfället i akt att ännu en gång tacka dig för en superbra kurs/utbildning, det är den mest givande kurs jag har gått under mina år som psykolog. Bra upplägg med en blandning av teoretiska och praktiska moment. Så bra att tyngdpunkten lades vid de praktiska momenten! Bra återkoppling och vägledning. Pedagogiska videofilmer var också ett stort plus. Väldigt inspirerande! Kursen har hos mig väckt en stark önskan om att lära mig så mycket jag bara kan om EMDR. Efter att nu ha testat att jobba med [EMDR](#) finns det inget annat jag hellre vill jobba med!”

Jasmina Popaja, Psykolog Statens institutionsstyrelse

”Jag tycker att det är mycket positivt att Jeanette erbjuder EMDR-utbildning till dem som gått grundläggande KBT-utbildning (steg 1) och som har god kunskap kring trauma och PTSD. På så sätt kan terapin komma många fler människor till godo då väntlistorna är långa. Är själv nöjd med både utbildningen och handledningen.”

Petra Forslund, Leg Psykoterapeut, Leg Hälso- och sjukvårdskurator



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.

EMDR Academy – När du väljer din utbildning med omsorg!

Jeanette Niehof - utbildare i EMDR

Jag, Jeanette 57 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

