



Information om EMDR-utbildningen för verksamhetsansvarig

EMDR är en förkortning av Eye Movement Desensitization and Reprocessing. EMDR introducerades 1989 av den amerikanska psykologen Francine Shapiro som en snabb och effektiv, evidensbaserad behandlingsmetod för bland annat PTSD.

EMDR har starkt forskningsstöd i behandling av PTSD. EMDR var från början utvecklad för behandling av PTSD, nu vet vi att EMDR kan användas vid ett brett spektrum av traumarelaterade besvär som PTSD, ångest, panik, fobier, sorgereaktioner, rädsla, oro negativ självbild, långvarig smärta, migrän, mardrömmar, negativa tankar, nedstämdhet, ätstörningar, stress, undvikandebeteende, sömnproblem, skuld eller beroendeproblematik. Sammanfattningsvis kan vi säga att EMDR kan tillämpas vid tillstånd där starka känslor är förknippade med tidigare negativa livshändelser.

Många vetenskapliga studier har genomförts om effekten av EMDR vid PTSD. Resultaten visar att patienter, vuxna och ungdomar som små barn reagerar bra på EMDR. International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS) och Världshälsoorganisationen (WHO) rekommendera EMDR starkt vid PTSD även till barn och ungdomar. Erfarenheten visar att när det gäller trauma efter en enda händelse, kan människor ofta återuppta sina normala dagliga aktiviteter efter bara några sessioner. 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.

Många har önskat gå en utbildning i EMDR, men hittills har det i Sverige endast varit legitimerade psykologer och psykoterapeuter som kunnat lära sig EMDR. I andra länder är EMDR väldigt populärt och används mycket bredare och av andra yrkesverksamma, med gott resultat. Hittills har sjuksköterskor och kuratorerna endast använt sig av Prolonged Exposure (PE) vid behandling av posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), nu får de också möjlighet att lära sig EMDR.

Får icke psykologer använda sig av EMDR?

Socialstyrelsen ställer krav på patientsäker vård. En förutsättning för en patientsäker vård är att hälso- och sjukvårdspersonalen har rätt utbildning, till exempel som legitimerad, eller på annat sätt förvärvat kompetens. Men lagstiftningen detaljstyr inte vem som får göra vad. Regelverket ställer främst krav på hur arbetsuppgifter ska utföras, inte på vem som utför dem.

Det är inte bara psykologer som träffar människor efter en traumatisk upplevelse. När till exempel en sjuksköterska hjälper ett barn eller vuxna med blodfobi eller spruträdsla kan de effektivt använda EMDR. En barnmorska kan efter en svår traumatisk förlossning använda EMDR, så att mamman snabbt kan bearbeta sin traumatiska upplevelse och en trygg anknytning kan ske. En skolkurator kan genom bara några få sessioner hjälpa ett barn som har haft en traumatisk upplevelse i skolan.

Detaljerad information om utbildningsstegen hittar du på [EMDR föreningens hemsida](#).



Kurser och aktuella kursprogram

<https://emdr-academy.se/utbildningar/>

Omdömen

<https://emdr-academy.se/omdomen/>

Litteratur

Shapiro, F. (2012). Getting past your past. New York: Rodale Publishers. Adler-Tapia, R. & Settle, C. (2008).

International Society of Traumatic Stress Studies (ISTSS). (2018). New ISTSS Prevention and Treatment Guidelines. <http://www.istss.org/treating-trauma/new-istss-guidelines.aspx>

Lewis, C., et al. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: Systematic review and meta-analysis. European Journal of Psychotraumatology, 11(1), 1729633. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1729633>

Mavranetzoulis, I., et al. (2020). Cost-effectiveness of psychological treatments for post-traumatic stress disorder in adults. PloS one, 15(4), e0232245–e0232245. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232245>

[World Health Organization, News release](#), 6 August 2013 | GENEVA
[Information om EMDR föreningen](#)