

Hvad er EMDR?

EMDR er en forkortelse af "Eye Movement Desensitization and Reprocessing".

Det er en evidensbaseret terapi, som hjælper til at mindske det ubehag, som kan forstyrre dig i dagligdagen, hvis du har ubehagelige oplevelser, der følger med fra fortiden. Sagt med andre ord, EMDR hjælper dig til, at fortid forbliver fortid, og nutid bliver nutid.

Almindeligvis drejer disse tidligere oplevelser sig om traumer af forskellig slags f.eks. overfald, overgreb, ulykker eller naturkatastrofer. Selv om traumet fandt sted for uger eller endda for mange år siden, kan du stadig være plaget af oplevelser i dagligdagen i form af såkaldte posttraumatiske symptomer (PTSD i forskellige grader). Det vil sige du vil kunne opleve invaderende erindringer, overvældende følelser, mareridt, angst, følelsesmæssig aflukkethed, lav selvværdsfølelse eller andre følelsesmæssige eller kropslige besværligheder, som gør livet svært at leve.

EMDR er også blevet anvendt til at hjælpe mennesker med at håndtere angst og panikfølelser, sorg, reaktioner på fysiske sygdomme, depressioner og rigtig mange andre tilstande, som kan være forbundet med stærke følelser. I EMDR terapi arbejder vi med tænkningen, at bag symptomer ligger oplevelser. Vi fokuserer derfor ikke på symptomet i sig selv, men hvad der har forårsaget symptomet og dette er med til at skabe varige ændringer og forandringer. Såvel i de invaliderende symptomer som ændret adfærd.

Der er forskning af bla. Pagini der viser, at EMDR ændrer traumatiske og ligende oplevelser, fra at være så at sige "fastfrosne" til at blive mere funktionelle igen. Ud over disse studier er der rigtig mange andre pålidelige undersøgelser, der viser at EMDR terapi virker og at virkningen er holdbar.

Bl.a. har WHO ikke kun anerkendt EMDR som en effektiv terapi til behandling af PTSD, men også anbefalet EMDR terapi til behandling af PTSD og forhøjede stresstilstande.

Problemet med at håndtere traumer.

I vort daglige liv anvender vi hjernen bl.a. til at tænke os om i almindelighed og til at håndtere den stress, vi oplever, således at vi kan regulere vore følelser og vor selvopfattelse.

Når vi oplever et traume, sættes vores egen formåen til at håndtere dette ofte ud af spil, og traumeoplevelsen kan lagres i vores bevidsthed på en måde, som gør det meget sværere at anvende vores almindelige ellers velfungerende forarbejdningsevne (informations bearbejdning).

Selv om vi ved, at en traumatisk hændelse fandt sted for længe siden, så bliver det umuligt for os at tænke på den, uden at de følelser og andre fornemmelser (sansninger) atter aktiveres, sådan som vi oplevede det dengang, da hændelsen fandt sted.

Det er også almindeligt, at vi udvikler et negativt tankesæt om os selv (irrationelle tanker), når vi forholder os til traumet, som f.eks.: "det er min fejl" eller "jeg er værdiløs". Disse negative tanker om os selv kan også i andre situationer påvirke vores måde at tænke og føle på.

Hvad er EMDR?

EMDR har til opgave at aktivere og bearbejde den måde, traumet påvirker os på i dag.

EMDR terapien kan hjælpe til at mindske forstyrrelsen ved erindringsbillederne og følelserne, som er knyttet til selve traumet. Det kan hjælpe dig til at kunne tænke anderledes om dig selv i din forholden dig til traumet.

Du kommer til at tale med din terapeut om dig selv i et forsøg på at forstå baggrunden for dine vanskeligheder, og hvorledes disse påvirker dit nuværende liv. Denne forberedelse kan tage 1 til 2 behandlingssessioner. Hvis EMDR er en anbefalelsesværdig terapi for dig i forhold til dit/dine problemer, vil terapeuten forklare behandlingsproceduren for dig.

Hvis du bestemmer dig for at fortsætte behandlingen, vil du og din terapeut arbejde jer frem til en beskrivelse af dine problemer, som omfatter en situation eller hændelse, som repræsenterer det traumatiserende, du har oplevet, din negative selvopfattelse i forhold til hændelsen (irrationelle tanker), hvorledes du skulle foretrække at tænke om dig selv i forhold til hændelsen (en positiv selvopfattelse), de følelser som for dig er associerede til hændelsen, samt hvorledes disse følelser, som er associeret til hændelsen, mærkes i kroppen. Du skal derefter sætte talværdi på graden af det ubehag, du forbinder med det, samt hvor sand den ønskede positive opfattelse føles. På den måde kan dine fremskridt afspejles i løbet af behandlingen.

Efter at forberedelserne er lavet, begynder selve bearbejdningsfasen i behandlingen ved at anvende øjenbevægelser (eller en anden form for opmærksomhedsstimulering, hvis øjenbevægelser er uhensigtsmæssige i dit tilfælde).

En typisk EMDR-session tager mellem 60 og 90 minutter. Under denne del af behandlingen sidder terapeuten skråt overfor dig og tæt på dig. Terapeuten vil bede dig om at bringe den del af oplevelsen/situationen/ begivenheden frem, som føles mest forstyrrende sammen med den negative selvopfattelse (selverkendelse), følelsen og hvordan denne følelse mærkes i kroppen. Du skal så holde dette for dit indre øje, medens du med øjnene følger terapeutens fingre eller anden form for bilateral stimulation (BLS), som på skift bevæges vandret mellem højre og venstre side af din krop. Ved øjenbevægelse er det øjnene der skifter fra højre til venstre ved at følge terapeutens fingre. Efter en serie på 30 –50 gange (eller flere) beder terapeuten dig stoppe, tage en dyb indånding og så lægge mærke til og kort men så præcist som muligt at beskrive hvilke tanker, følelser og billeder, som nu er kommet frem. Almindeligvis vil terapeuten bede dig holde din opmærksomhed ved disse og derefter fortsætte med et nyt sæt øjenbevægelser eller BLS.

Du vil komme til at fortsætte med øjenbevægelserne eller BLS, holde pause og tænke på og mærke efter flere gange i løbet af behandlingsprocessen. Almindeligvis kommer du til at opleve forandringer af billederne, følelserne og forestillingerne og/eller kropsfornemmelserne, imens processen er i gang. Når dine tanker, følelser og forestillinger eller kropslige fornemmelser bliver mindre forstyrrende, vil terapeuten bede dig bringe din positive selverkendelse frem og anvende øjenbevægelser eller BLS til at hjælpe dig til at sammenføje dette nye positive sæt af tanker om dig selv med den oprindelige forstyrrende situation/hændelse. Hvis du føler uro eller ubehag ved afslutningen af terapisesionen vil terapeuten hjælpe dig til at slappe af og forberede dig til det

Hvad er EMDR?

fortsatte arbejdet i den næste terapisesession.

Du og din terapeut vil sammen i løbet af de næste par terapitimer finde frem til, om behandlingen er effektiv for dig. I almindelighed er det svært at forudsige, hvor lang tid en EMDR-behandling kommer til at tage. Du kan komme til at opleve en vis lettelse i dine symptomer efter blot 1-4 gange. Alternativt kommer EMDR til at være en terapi, som du og din terapeut anvender som en del af et længere terapiforløb.

Vær opmærksom på følgende:

Bearbejdningen af de traumatiske oplevelser med EMDR kan være følelsesmæssigt bevægende. På trods af, at der findes mange sikkerhedskontroller i processen, kan der blive tale om en meget intens oplevelse. Hver eneste terapitimes mål er, at du ved timens afslutning skal føle dig mindre urolig. Ind i mellem er det dog vanskeligt at bearbejde en svær problemstilling igennem selv på en 90 minutters session.

Hvis du fortsætter med at være urolig efter en behandlingssession, og hvis dette fortsætter som et mønster, skal du underrette din terapeut herom i mellem sessionerne. I EMDR kan du komme til at huske hændelser eller dele af hændelser, som du forlods ikke havde tænkt på eller ikke havde associeret med det problem, som du er i gang med at arbejde med. Erindringer, som dukker op i sammenhæng med EMDR er hverken mere eller mindre eksakte end andre erindringer, som din hjerne frembringer, når du tænker på det passerede. Uanset erindringernes absolutte sandhed, så kan de have et vigtigt psykologisk indhold, som kan bearbejdes med EMDR.

Du skal ikke behandles med psykoterapi – inklusive EMDR – hvis dine livsbetingelser eller andre omstændigheder ikke tillader dig at arbejde trygt eller giver terapien mulighed for et betydningsfuldt resultat. Selvom EMDR kan give resultater på kort tid, er det nødvendigt, at du forbereder dig på at kunne følge behandlingen fuldt ud. Du bør kun gå i EMDR-behandling hos en terapeut, som er autoriseret til at arbejde med psykoterapi og som har en særlig uddannelse, der er godkendt af EMDR Europe eller EMDR International Association, EMDRIA. Som med al anden psykoterapi skal det føles godt at arbejde med terapeuten. Du skal føle dig fri til at spørge din terapeut om dennes EMDR-uddannelse og om hans eller hendes erfaring med netop dit problemområde.

Foreningen EMDR Danmark