

**NASJONALT KUNNSKAPSSENTER
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**

HVA ER EMDR?

Eye Movement Desensitization and Reprocessing



EMDR NORGE

EMDR er en psykoterapeutisk metode for behandling av posttraumatisk stresslidelse (PTSD) som er anbefalt i internasjonale retningslinjer*.

EMDR er utviklet for å redusere plager fra tidligere traumatiske opplevelser som forstyrrer deg i hverdagen.

Posttraumatisk stresslidelse kan oppstå etter traumatiske hendelser som for eksempel ulykker, overfall, krigsopplevelser, trusler eller overgrep.

Å bli utsatt for en traumatisk hendelse kan noen ganger sette en ut av spill. Traumehendelsen blir lagret på en måte som gjør det vanskelig å bearbeide opplevelsen på vanlig måte. Selv om vi vet at hendelsen skjedde for lenge siden, blir det umulig å tenke på den uten at følelsene og de kroppslige fornemmelsene vi opplevde på det tidspunktet, aktiveres på nytt. Det kan vise seg som smertefulle minner, mareritt, angst, overveldende eller avstengte følelser. Det er også vanlig at vi utvikler et negativt tankemønster om oss selv, slik som «det var min feil» eller «jeg er verdiløs». Disse negative tankene kan påvirke hvordan vi tenker og føler om oss selv i andre situasjoner.



Hvordan fungerer EMDR?

EMDR har som mål å stimulere vår evne til å bearbeide hvordan hendelsen eller hendelsene påvirker oss i dag. Det kan føre til at bilder og følelser knyttet til opplevelsen blir mindre belastende. Metoden hjelper deg også med å gjenkjenne og arbeide med følelser og tanker som kommer opp i tilknytning til minnet om den traumatiske hendelsen.

EMDR kan også hjelpe deg med å begynne å tenke annerledes om deg selv i forhold til det vanskelige minnet.

Hvordan foregår EMDR-behandling?

EMDR begynner med at du og din terapeut snakker sammen om deg og dine opplevelser. Hensikten med samtalen er at dere skal få en felles forståelse av bakgrunnen for vanskene dine og hvordan de påvirker livet ditt nå.

Når forberedelsene ferdige, begynner bearbeidingsfasen. Det innebærer å fremkalle bilder fra hendelsen som plager deg, sammen med den negative selvoppfatningen, følelsene og de fysiske fornemmelsene. Du blir deretter oppfordret til å følge terapeutens fingre som føres frem og tilbake (her kan også lyd eller lys benyttes). Det vil pågå i en serie på 24-30 øyebevegelser før terapeuten vil be deg ta en pause og kort beskrive hvilke tanker, følelser eller bilder du har lagt merke til. Deretter vil terapeuten be deg fokusere på disse tankene, følelsene eller bildene og fortsette med nye runder med øyebevegelser.

Etter hvert vil du oppleve en endring i bildene eller følelsene mens du fortsetter prosessen.

Når minnet ikke lenger føles forstyrrende, vil terapeuten via EMDR-metodikken hjelpe deg å knytte en positiv oppfatning om deg selv til den opprinnelige hendelsen.

EMDR-behandlingen resulterer vanligvis i at det smertefulle minnet ikke lenger oppleves som forstyrrende. Du blir fri fra frykten eller ubehaget, og hendelsen kan få ny mening eller betydning for deg.

Bearbeiding med EMDR-terapi kan oppleves følelsesmessig sterkt. Målet med hver EMDR-time er å hjelpe deg med å føle deg mindre urolig mot slutten av timen.

Les mer om EMDR på:

www.emdrnorge.no/
www.nkvts.no/kunnskapsbasert-traume-behandling/behandling-av-ptsd/

Metoden kan bidra til at du kjenner igjen og arbeider med følelser og tanker som kommer opp i forbindelse med traumet. Den kan hjelpe med å tenke annerledes om deg selv rundt det du har opplevd.



*<https://istss.org/clinical-resources/treating-trauma/international-practice-guidelines-for-post-trauma>



**NASJONALT KUNNSKAPSSENTER
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**



EMDR NORGE