

EMDR

Från traumatiska till normala minnen.

...och under terapin

Du kommer också att ha en viktig roll under terapisessionerna, nämligen observatörens.

Observation behövs för att avgöra effekten av terapin, speciellt när det gäller små barn. De har varken ett tillräckligt utvecklat språk, eller en förmåga att iaktta sig själva och förändringar i sitt beteende och sina upplevelser, för att kunna beskriva dessa.

Hur du för övrigt kommer att delta i terapin beror både på barnets ålder och barnets egna önskemål.

- **Förskolebarn (1-5 år)**

Ju yngre barnet är, desto viktigare är det att du är med, så barnet känner sig tryggt. Terapeuten kommer i hög grad att använda sig av dig och din kunskap om ditt barn under behandlingen.

- **Skolbarn (6-12 år)**

Barn i den här åldern kan vanligen vara själva under terapisessionerna, och kan känna sig hindrade att vara öppna och gå in på detaljer med en förälder närvarande. Det beror på att barn i den här åldern kan sätta sig in i andra människors känslor och därför inte vill göra föräldern ledsen eller upprörd. Din roll blir huvudsakligen att vara ett stöd för ditt barn och att göra observationer hemma.

- **Tonåringar (13-18)**

Det mest troliga är att du inte kommer att närvara under sessionerna. Du hjälper barnet bäst genom att låta det veta att du finns till hands om det behöver dig. Var uppmärksam på barnet men försök låta det hantera situationen på sitt eget sätt. Försök att inte pressa barnet att berätta om sessionerna eller hur det känns, men lyssna uppmärksamt om ditt barn börjar berätta. Lär dig också att acceptera när barnet inte berättar under tiden han/hon bearbetar sin upplevelse. Det viktiga är att ditt barn får känna sig tryggt och respekterat. Notera de förändringar du lägger märke till och diskutera dem, med din tonårings tillåtelse, med terapeuten.

Behöver du mer information?

Mer information finns på internet www.emdr.se

Ni har bett om hjälp för att ert barn har känslomässiga, kroppsliga eller beteendeproblem.

Problemen verkar hänga ihop med en eller flera traumatiska händelser som t.ex en olycka, en eldsvåda, fysisk misshandel, mobbning eller någon annan skrämmande upplevelse. Forskare tror att minnen av sådana upplevelser ibland inte bearbetas på normalt sätt i hjärnan. Som tur är finns det hjälp att få med en effektiv metod som kallas EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). När minnena bearbetats på ett riktigt sätt kommer barnets symptom att minska eller försvinna.

Från traumatiska till normala minnen

Det som är bra med EMDR är att metoden ger resultat snabbt. Ett barn som varit med om en enskild skrämmande upplevelse kommer troligen att behöva kortare behandling än ett barn som varit utsatt för långvariga systematiska hot eller övergrepp. I sådana fall är EMDR för det mesta en del i en mer omfattande terapi.

Ombearbetning

Hjärnan lagrar traumatiska upplevelser på ett annat sätt än vanliga upplevelser. Normalt flyter informationen från sinnesorganen till hjärnan där den bearbetas på normalt sätt till ett minne, som enklast kan beskrivas som en kombination av fakta, intryck och tolkningar av dessa. När händelsen upplevs som mycket skrämmande, ger en känsla av hjälplöshet eller är förenad med livshotande situationer, intar kroppen alarmberedskap.

De skrämmande intrycken, tankarna, ljuden och känslorna lagras då i obearbetad form. Senare kan sådana störande "bilder", lukter och ljud från traumat aktivera sådana obearbetade minnesfragment om och om igen. Barnet kan då återuppleva det ursprungliga traumat på samma sätt som då det inträffade och blir lika upprört varje gång det händer. EMDR hjälper hjärnan att komma vidare i bearbetningen av traumat så att det lagras som ett vanligt minne av något hemskt istället för som ett återupplevande av händelsen.

Ju förr desto bättre

Traumatiska upplevelser som pågått under lång tid kan försämra utvecklingen av vissa funktioner i hjärnan, vilket kan innebära att barnet utvecklas sämre inom vissa områden. De kan också påverka barnets personlighetsutveckling. En enskild hemsk upplevelse har mindre betydelse, men om problemen fortgår under en längre tid kan även detta påverka barnets utveckling. EMDR tar bort mentala blockeringar, och gör en fortsatt sund utveckling möjlig. Ni kan få se en stor förbättring när det gäller barnets beteende och känslomässiga tillstånd. Detta kommer troligen också att ha en positiv effekt på familjelivet efter den kris barnets problem förmodligen orsakat.

Innebär inga risker

Den första publikationen om EMDR kom ut i USA 1989. Sedan dess har metoden förbättrats och studerats vetenskapligt. Forskningen anser nu att EMDR är en effektiv psykoterapi för vuxna, tonåringar och barn som lider av minnen från uppskakande upplevelser. Endast psykoterapeuter med speciell utbildning i EMDR är kvalificerade att tillämpa metoden. Metoden innebär inga risker om den utförs på rätt sätt. Det värsta som kan hända är att det inte blir någon förbättring och det märks då ganska snart. Om detta skulle vara fallet är det troligast att barnets problem trots allt inte beror på den skrämmande händelsen, eller att det finns alltför många stressfaktorer i barnets liv just nu som påverkar problemen.

Vad händer under behandlingen?

Terapeuten kommer att be ditt barn berätta om händelsen och sedan "frysa" den bild som känns mest skrämmande för ditt barn just nu. Medan barnet koncentrerar sig på bilden och vad han/hon tänker och känner kommer terapeuten be honom/henne att samtidigt göra något helt annat, t.ex.:

- följa terapeutens fingrar, som förs fram och tillbaka framför barnets ansikte, med blicken från sida till sida, *eller*
- lyssna till ljud i hörlurar, *eller*
- trumma växelvis på terapeutens händer (eller så trummar terapeuten på barnets händer).

Med jämna mellanrum kommer terapeuten ställa frågor till barnet som t.ex. "vad känner du nu?" eller "vad lägger du märke till nu?". Det kan vara bilder, tankar, känslor men kan också vara kroppssensationer som smärta eller spänningar. Barnet kommer att kunna föreställa sig händelsen med mindre och mindre obehag. Terapin kommer att fortsätta tills barnet inte längre blir upprört när han/hon blir påmind om händelsen.

Utan tvivel fungerar EMDR, men exakt hur det går till vet man emellertid inte ännu. Man tror att den naturliga bearbetningsprocessen stimuleras genom kombinationen av de två faktorerna –fokuseringen på det uppskakande minnet och den distraherande stimuleringen (ögonrörelser, ljud eller beröring)- som aktiverar höger och vänster hjärnhalva växelvis.

Reaktioner under pågående behandling

Under behandlingen kan barnet bli lite mer upptaget av det som händer eller sådant som påminner om händelsen. Detta beror på bear-

betningsprocessen påbörjats. Denna slutar inte nödvändigtvis när din son eller dotter lämnar terapisesionen utan kan innebära att fler tillfällen förknippade med rädsla dyker upp efteråt. Dessa brukar upphöra inom tre dagar efter sessionen.

Din roll inför behandlingen

Du kan förklara för barnet varför det behöver komma hit. Ni kan också läsa igenom det här informationsbladet tillsammans. På så sätt kan du kanske redan svara på en del frågor barnet har eller komma på några som ni skulle vilja ha besvarade.

Innan behandlingen börjar behöver terapeuten en del information från dig för att kunna ställa rätt diagnos, bl.a. problemens svårighetsgrad, hur länge de pågått och hur de börjat och utvecklats. Viktiga frågor är hur ditt barns utvecklings sett ut, var i sin utveckling det befinner sig nu, hur hans/hennes beteende är och hur han/hon haft det på olika sätt under sin uppväxt.

