



EMDR Group-Traumatic Episode Protocol (G-TEP) Manual

Svensk översättning

Revised December 2018
10th Ed.

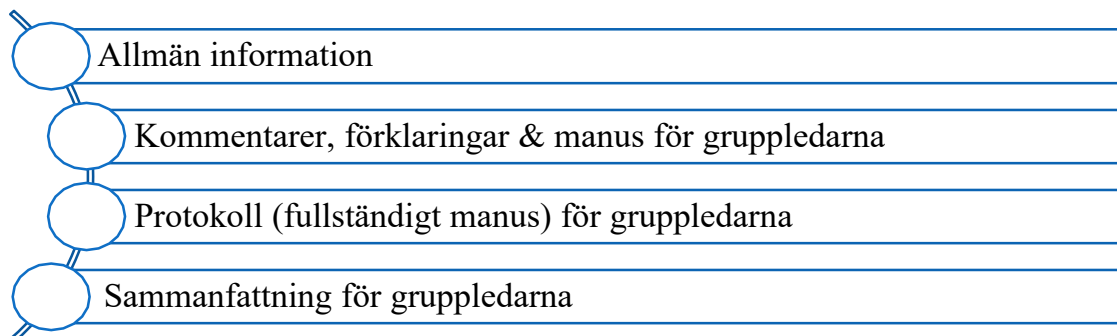
By

Elan Shapiro, Psychologist
EMDR Europe Consultant

Judy Moench, Psychologist
EMDRIA Consultant

Godkänd svensk översättning: Håkan Andersson, Aline Braun

Manualens fyra delar



EMDR G-TEP protokollet baseras på det betydande arbete av Dr Francine Shapiro som utvecklade EMDR terapin.


Allmän information kommer att visas i hela manualen. Den är avsett att hjälpa till med förståelsen av EMDR G-TEP protokollet. Informationen kommer att vägleda dig genom hela processen från första mötet med gruppen till uppföljningen. Den allmänna informationen innehåller upplysningar som behövs för patienter och gruppledare när EMDR G-TEP protokollet används samt allmän information om tillvägagångssättet.

❖ **Kommentarer, förklaringar & manus för gruppledare** är indragna och uppvisar ett tecken med fyra diamanter till vänster (som visas här). Information beskriver strukturen och andra specifika detaljer som ska följas när EMDR G-TEP protokollet används.



***Protokoll för gruppledarna** kommer att framhävas med den färg som representerar respektive fas i protokollet. Till exempel ska varje gruppmedlem hitta en aktuell resurs i den första fasen. Du kommer att se att den första fasen visas i gult på deltagarnas arbetsblad. Allting som är relaterad till fas ett kommer att markeras i gult. Färgdiagrammet visas på sida 3 i denna manual.*

Det fullständiga G-TEP **protokollet** finns på sidorna 6 till 15. **Sammanfattningen av G-TEP** protokollet följer på sidan 15 och ett protokoll i fickstorlek finns på sidan 19. Dessa kan användas som snabbreferenser när man använder manualen i en gruppbehandling. Var noga med att bekanta dig med hela manualen innan du startar en grupp.

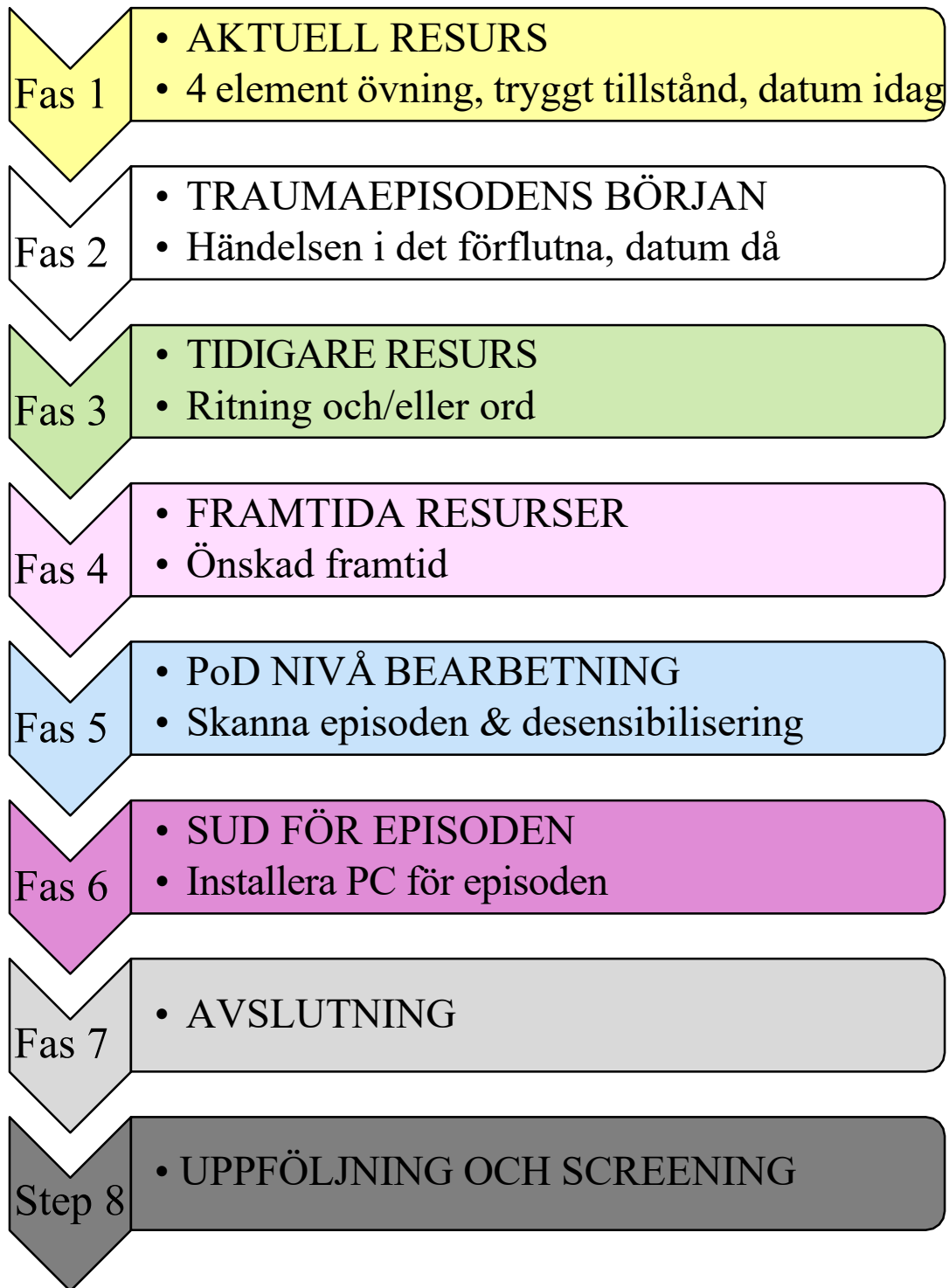
Det fullständiga **G-TEP protokollet** kommer att förse med följande symbol. 

SAMMANFATTNINGEN kommer att förse med följande symbol. 

Innehållsförteckning

Protokollets faser representerade i färg	3
EMDR G-TEP (2 delar / 8 faser)	4
En hierarkisk intervention & screening med EMDR G-TEP	5
 Det fullständiga manuset för EMDR G-TEP protokollet	6
 Sammanfattning av EMDR G-TEP protokollet	15
Fickprotokollet av EMDR G-TEP	18
Arbetsblad för vuxna & barn	19
Referenser, publikationer	20

Protokollets faser representerade i färg



EMDR G-TEP protokollet har två delar och åtta faser



**Förberedelse
och trygghet**

FAS 1

DEL ETT



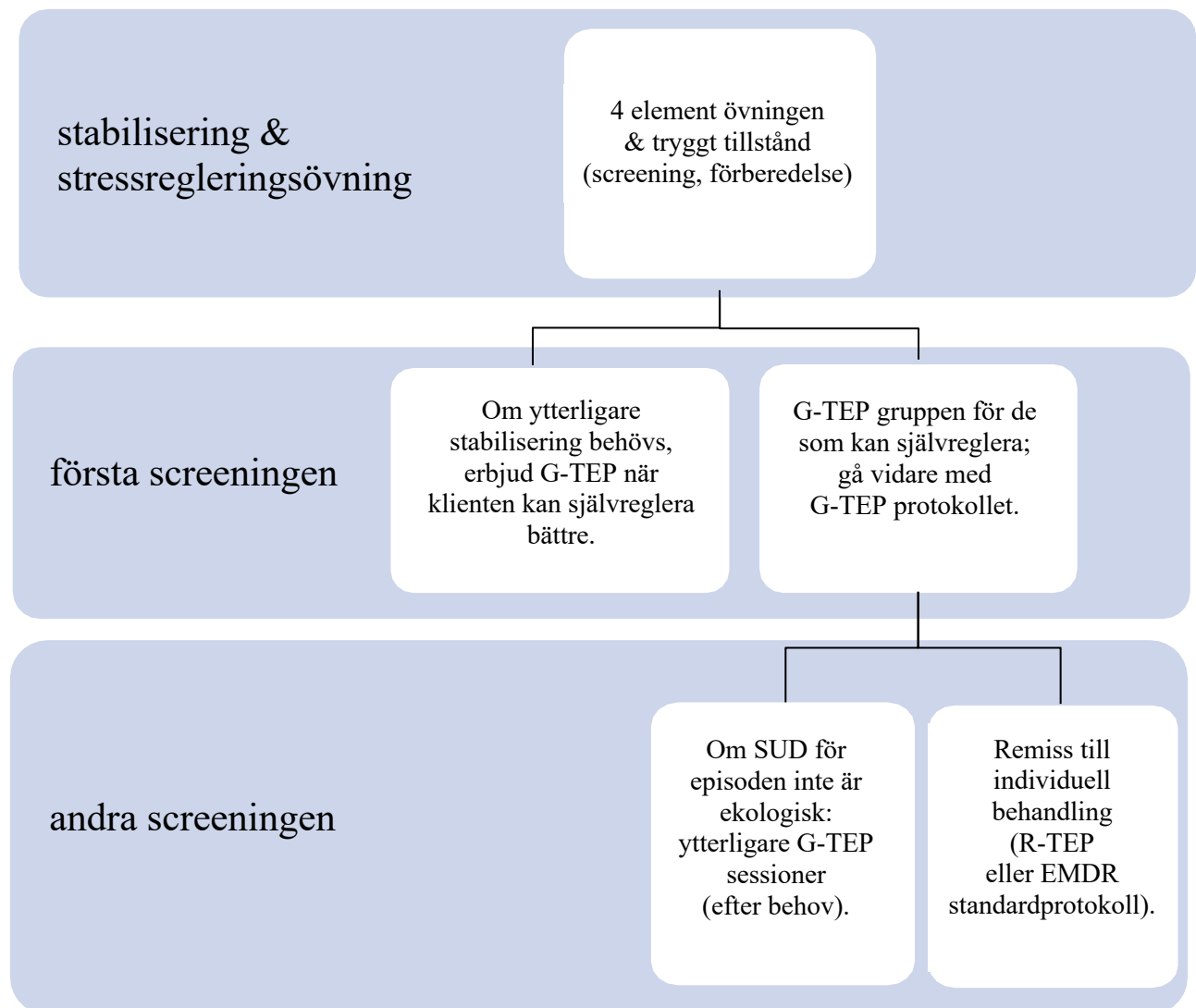
**Bearbetningen av den
traumatiska episoden**

FAS 2
FAS 3
FAS 4
FAS 5
FAS 6
FAS 7
FAS 8

DEL TVÅ

En hierarkisk intervention och screening med EMDR G-TEP vid allvarliga händelser, orsakade av människor eller naturkatastrofer

Gör en inledande kort intagningsintervju och använd psykometrisk datainsamling (bedömning av PTSD symptom, depression & resiliens). Bilda därefter grupper med upp till 12 deltagare som sitter runt ett bord. Deltagarna kan ha varit med om samma eller olika allvarliga händelser.



EMDR G-TEP PROTOKOLL MANUS



Del ett: Förberedelse & trygghet

Förklaring

Manus: "Ni har alla nyligen varit med om störande upplevelser som kan ha påverkat er på olika sätt. Det arbete som vi kommer att göra här kan hjälpa er att känna er lugnare och starkare och att ni återfå balansen. Mitt namn är _____ och jag kommer att leda gruppen. Jag vill också presentera _____ (namnge de andra i teamet). Vi skulle vilja ta lite tid och låta var och en presentera sig själv och berätta något om sig själv. Vi kommer att knyta an till det som hänt, men inte riktigt än. Låt oss först lära känna varandra lite. Kanske vill du dela med dig av något du tycker om att göra eller en hobby som du har, bara något lite om vem du är. Jag börjar"

❖ Ledare: Säg ditt namn och någonting om dig själv, som ett exempel.

Vi ska lära dig hur du kan minska stress och känna dig mer i kontroll med 4-element-övningen och armbandet (eller klistermärket på mobilen eller klockan, etc.)."

Fas 1: AKTUELL TRYGGHET (RESURS)

Dela ut silikonarmband (eller klistermärken) och säg:

Manus: "Titta på ditt armband (eller klistermärke) och lägg sedan märke till hur mycket stress/ångest eller anspänning du känner just nu på en skala mellan 0 (ingen) och 10 (mest möjligt) och skriv det på strecket i fas-1-rutan där det står 'före: (0-10) (visa)' ."

Manus: "Vi börjar med dina fötter och det första elementet JORD – placera båda dina fötter på golvet, känn golvet ... och stolen som stödjer dig ... ta en minut för att "landa" för att ta en paus, för att vara här, nu Se dig omkring och notera tre saker som du inte lagt märke till förutvilka tre saker ser du?..... Lägg nu märke till vad du hör.....vad merdu är här nuoch du är trygg här nu."

Manus: "Rikta din uppmärksamhet mot dina fötter och sedan uppåt genom kroppen, från fötterna till huvudet, till det andra elementet LUFT. Lägg märke till din andning andas nu in genom din näsa, låt luften gå hela vägen till din mage medan du räknar till 4 (1..2..3..4).... Håll sedan andan i 2 sekunder (1..2) och andas sedan ut i fyra sekunder (1..2..3..4)....Låt oss ta en minut för ca 6 djupare långsammare andningar som dessamedan du kommer tillbaka till dig själv.....till ditt centrum"

Manus: “Rikta din uppmärksamhet nu mot din mun, till det tredje elementet VATTEN. Är din mun torr eller har du saliv? “..... När du är orolig eller stressad blir din mun ofta torr men när du gör saliv är det ett tecken på att du slappnar av. ... Ta en minut eller två för att skapa mer och mer saliv ...du kan föreställa dig smaken av en citronför att göra mer och mer saliv.....medan du gör detta kan du också lägga märke till att du har mer och mer fokus och kontroll över dina tankar och din kropp”

Manus: “Nu, med fötterna på golvet, andas du allt djupare och långsammare; medan du gör mer och mer saliv går vi vidare till det fjärde elementet ELD eller LJUS Ta fram en bild eller en plats eller en situation som hjälper dig att känna dig lugnare och tryggare låt oss kalla detta för ditt TRYGGA eller LUGNA TILLSTÅND Rita och/eller skriv något som påminner dig om din trygga eller lugna tillstånd, situation eller aktivitet i fas 1 rutan en skiss eller en symbol eller ordLägg märke till vad du känner när du kopplar ihop dig med det tillståndet och hur det känns i din kropp?”

Manus: “Fortsätt lägg märke till hur du känner dig i din kropp när du fokuserar på det trygga eller lugna tillståndetge den ett namnoch stärka sambandet med en lång omgång fjärilskramar* samtidigt som du säger namnet och fokuserar på ditt trygga tillstånd Titta på ditt armband (klistermärke) igen och lägg märke till hur mycket stress du känner nu från 0 (lingen stress) till 10 (mest möjligt stress)..... och skriv det på strecket i fas 1 rutan där det står ‘efter: ____ (0-10)’.” ...

Manus: “Vem skulle vilja dela med sig av sitt trygga eller lugna tillstånd? Om du övar 4-element-övningen ungefär 6-10 gånger om dagen varje gång som du lägger märke till ditt armband (klistermärke) kan du kontrollera din stressnivå från 0 till 10 och sedan försöker minska den med minst 1 eller 2. Efter en eller två veckor kan du komma att lugna dig lättare bara genom att titta på och röra vid ditt armband.”

Screena för deltagare som har svårt att minska sin (0-10) stressnivå och som inte än är redo för G-TEP bearbetning och som kan behöva ytterligare förberedelse eller individuell uppmärksamhet.

Om du fortsätter nästa dag eller senare, gå kort igenom 4-element-övningen igen.

Läs manuset i de gula rutorna (använd orden ovan för de första tre elementen JORD, LUFT, VATTEN). Påminn dem därefter att titta på deras trygga-tillstånd-ruta och att komma ihåg de känslorna som var kopplad till den.

FAS 2: TRAUMAEPISODENS BÖRJAN

FÖRKLARING

***Manus:** “Det vi ska göra kan hjälpa din organism att smälta det som fortfarande stör dig från den svåra tiden/episoden, så att du kan återfå din balans. Lägg bara märke till vad som helst som du lägger märke till ... bilder, tankar, känslor, kroppsliga förnimmelser från minnen av dina svåra upplevelser ...medan du sitter här tryggt ... med dina fötter på golvet ... och så småningom kan du börja känna dig lugnare, tryggare och mer i kontroll här och nu. Låt oss börja med att skriva DATUM IDAG här i fas 1 rutan.”*

- ❖ Visa var de ska skriva DATUM IDAG med stora siffror i fas 1 rutan.

Traumaepisodens början

***Manus:** “Skriv nu ner datumet (ungefär) när den första traumatiska händelsen inträffade/ problemen började i fas 2 rutan *bredvid* DATUM DÅ.”*

- ❖ Visa gruppdeltagarna var de ska skriva DATUM DÅ.

***Manus:** “Skriv en rubrik och/eller teckna något som representera denna inledande traumatiska händelse eller början av den traumatiska episoden (rubrik eller ord och/eller symbol eller skiss) Skatta från 0 (låg) till 10 (hög) SUD nivån nu *och skriv det på strecket.*”*

- ❖ Visa gruppdeltagarna var de ska skriva ner SUD (0 – 10)

FAS 3: TIDIGARE RESURS

Manus: “Kom ihåg ett minne eller ett ögonblick när du kände dig bra/hel, vad är det första som du kommer på?(Paus)..... fokusera bara på de bra delarna av minnet Lägg märke till känslor och kroppsfrömmelser..... (paus).”

- ❖ Visa gruppdeltagarna var fas 3 finns på deltagarnas arbetsblad.

Manus: “RITA eller SKRIV något som representerar detta positiva minne ... en bild, symbol eller ord ... Lägg märke till vad du känner när du kommer i kontakt med det minnet och hur det känns i kroppen?..... Låt oss förstärka denna koppling (installera) med en lång omgång fjärilskramar.

- ❖ Visa fjärilskramen (självgjorda BLS)

Manus: “Fortsätt notera känslorna och kroppsupplevelserna när du fokuserar på ditt positiva minne ... ge det ett namn och skriv ner det... (visa var) ... och stärk (installera) med ytterligare en omgång fjärilskramar, samtidigt som du säger namnet och fokusera på det positiva minnet ...”.

- ❖ Bjud in deltagarna att dela med sig av de positiva minnena.

Manus: “Vem skulle vilja dela med sig av sitt positiva minne?”

FAS 4: FRAMTIDA RESURSER

Manus: “I fas 4 rutan..... (paus)”

- ❖ Visa gruppdeltagarna var fas 4 finns på deltagarnas arbetsblad.

Manus: “Det finns en lista över några olika möjligheter att tänka. Hur skulle du vilja tänka kring dig själv och det som händer? Markera vilka av dessa möjligheter som känns meningsfulla för dig RITA eller SKRIV några andra tankar eller bilder på hur du vill se på dig själv i framtiden”

- ❖ Bjud in gruppen att dela med sig av sin önskade framtid.

Manus: “Vem skulle vilja dela med sig av sin önskade framtid?”

FAS 5: PoD NIVÅ BEARBETNING

Hitta PoD 1: Först 'Google sökning'/skanning med självgjorda BLS

Manus: "Vi har lärt oss att tappa fram och tillbaka såhär på ditt arbetsblad, samtidigt som du följer med dina ögon, kan hjälpa till att lämna ett störande minne bakom dig och hjälpa dig att känna dig lugnare. Vi kommer fortfarande ihåg att det har hänt, men det känns längre bort och ibland känns det inte lika störande längre." (VISA)

Manus: "Om en stund kommer jag att be dig tappa DATUM IDAG (i fas 1 rutan) och sedan tappa DATUM DÅ (i fas 2 rutan), från den ena till den andra sidan, i din egen takt, se till att du tittar på din hand när du gör detta."

- ❖ Visa tapping fram och tillbaka från (DATUM IDAG) till (DATUM DÅ).

Manus: "När du nu tappa fram och tillbaka, se till att du tittar på din hand medan du gör detta. Skanna av (eller tänk på) hela episoden i ditt sinne, allt som hänt sedan det började fram till idag (som att använda Google-sökning på en dator). Sök efter någonting som fortfarande stör dig utan någon speciell ordning. sedan när du hittar något som fortfarande stör dig STOPP..... och RITA eller SKRIV något kort som representerar den här delen som fortfarande är störande i fas 5 rutan bredvid PoD 1. När du är klar, ta några djupa andetag tills alla är färdiga."

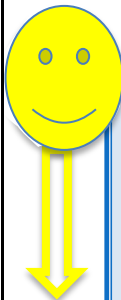
- ❖ Visa gruppdeltagarna var PoD 1 är på deras arbetsblad.
- ❖ Get tid för alla att avsluta, upprepa instruktionerna om det behövs.

Manus: "Lägg märke till hur stark störningen känns nu från 0 (låg) till 10 (hög)?"

Manus: "Skriv siffran på strecket under PoD 1." (visa var)

- ❖ De anvisningarna för fokuserad bearbetning som följer är desamma för alla tre PoDs och upprepas efter varje 'Google sökning'/skanning för att identifiera en PoD.
- ❖ **Att räkna högt distraherar vissa personer, även om det unisona tappande i helgrupp också kan stärka gruppdeltagare. Börja för varje PoD att leda tappingen tillsammans med gruppen för bara de första tre omgångarna, räkna högt från 1 till 5, tillåt gruppdeltagarna sedan att tappa i deras egen takt medan gruppledaren ta tid på 20–30 sekunder. För de resterande 6 omgångar av varje PoD tillåt individuell hastighet. Några grupper kan fortsätta tappa synkroniserade och andra kan välja sin hastighet individuell.**

Fas 5 / Fokuserad bearbetning av PoD 1 eller Pod 2 eller Pod 3: (desensibilisering med självgjorda BLS)



Manus: "Rör vid PoD 1/ eller Pod 2/ eller Pod 3 ringen i fas 5 rutan." VISA VAR

"Fokusera på den delen som är störande; lägger märke till vad som helst som du tänker ..., känner ... och upplever i din kropp ... (paus) ... nu kommer jag snart att be dig att tappa på DATUM IDAG i fas 1 rutan och sen den störande delen i Pod 1 ... titta på din hand medan du tappar ... fram och tillbaka ... (visa) ... låt oss först göra det tillsammans, tappa fram och tillbaka medan jag börjar räkna ... 1 & 2 & 3 & 4 & 5 ... (tappa högt i samklang med gruppen) ... fortsatt nu att tappa i din egen takt tills jag säger till att sluta.

Ta tid på 20–30 sekunder och säg sedan: "Stopp och ta ett djupt andetag, släpp taget ... och lägg märke till vilka bilder, tankar, känslor och kroppsörnimmelser som kommer upp." (OMGÅNG 1)

... .. paus ... upprepa sedan

Manus: "Låt oss göra en till tapping-omgång som tidigare ... 1 & 2 & 3 & 4 & 5 ... tappa högt i samklang med gruppen) ... fortsatt nu att tappa i din egen takt tills jag säger till att sluta.

Ta tid på 20–30 sekunder och säg sedan: "Stopp och ta ett djupt andetag, släpp taget ... och lägg märke till vilka bilder, tankar, känslor och kroppsörnimmelser som kommer upp." (OMGÅNG 2)

... .. paus ... upprepa sedan

Manus: "Låt oss nu göra en tredje omgång ... 1 & 2 & 3 & 4 & 5 ... tappa högt i samklang med gruppen) ... fortsatt nu att tappa i din egen takt tills jag säger till att sluta.

Ta tid på 20–30 sekunder och säg sedan: "Stopp och ta ett djupt andetag, släpp taget ... och lägg märke till vilka bilder, tankar, känslor och kroppsörnimmelser som kommer upp." (OMGÅNG 3)

❖ Rikta deras uppmärksamhet åter på PoDen.

Manus: "Fokusera nu åter på den störande delen (PoD 1 eller Pod 2 eller Pod 3) och kontrollera hur störande den känns nu för dig mellan 0 och 10 där 0 betyder att du kan tänka på det och förbli lugn och 10 är det högsta du vet. Skriv denna 0 – 10 siffra på strecket i fas 5 rutan bredvid omgång 3."

Manus: *“Låt oss nu göra ytterligare en omgång tapping, denna gang tappa från början i din egen takt tills jag säger till att sluta ... (ta tid på 20-30 sek) ... ta ett djupt andetag ... och lägg märke till vilka bilder ... tankar ... känslor ... eller kroppsörnimmelser som kommer upp. (OMGÅNG 4)*

Manus: *“Och nu en femte omgång ... tappa i din egen takt tills jag säger till att sluta ... (ta tid på 20–30 sek) ... ta ett djupt andetag ... och lägg märke till vilka bilder ... tankar ... känslor ... eller kroppsörnimmelser som kommer upp. (OMGÅNG 5)*

Manus: *“Och nu en sjätte omgång ... tappa i din egen takt tills jag säger till att sluta ... (ta tid på 20-30 sek) ... ta ett djupt andetag ... och lägg märke till vilka bilder ... tankar ... känslor ... eller kroppsörnimmelser som kommer upp. (OMGÅNG 6)*

Manus: *““Fokusera nu åter på den störande delen (PoD 1 eller PoD 2 eller PoD 3) och kontrollera hur störande den känns nu för dig mellan 0 och 10 där 0 betyder att du kan tänka på det och förbli lugn och 10 är det högsta du vet. Skriv denna 0 – 10 siffra på strecket i fas 5 rutan bredvid omgång 6.”*

Manus: *“Låt oss nu göra ytterligare en omgång tapping som tidigare ... tappa i din egen takt tills jag säger till att sluta ... (ta tid på 20-30 sek) ... ta ett djupt andetag ... och lägg märke till vilka bilder ... tankar ... känslor ... eller kroppsörnimmelser som kommer upp. (OMGÅNG 7)*

Manus: *“Och nu en till omgång ... tappa i din egen takt tills jag säger till att sluta ... (ta tid på 20–30 sek) ... ta ett djupt andetag ... och lägg märke till vilka bilder ... tankar ... känslor ... eller kroppsörnimmelser som kommer upp. (OMGÅNG 8)*

Manus: *“Och nu en nionde omgång ... tappa i din egen takt tills jag säger till att sluta ... (ta tid på 20–30 sek) ... ta ett djupt andetag ... och lägg märke till vilka bilder ... tankar ... känslor ... eller kroppsörnimmelser som kommer upp. (OMGÅNG 9)*

Manus: *““Fokusera nu åter på den störande delen (PoD 1 eller PoD 2 eller PoD 3) och kontrollera hur störande den känns nu för dig mellan 0 och 10 där 0 betyder att du kan tänka på det och förbli lugn och 10 är det högsta du vet. Skriv denna 0 – 10 siffra på strecket i fas 5 rutan bredvid omgång 9.”*

FORTSÄTT MED EN NY GOOGLE-SÖKNING/SKANNING FÖR PoD 2 eller PoD 3
YTTERLIGARE GOOGLE-SÖKNING/SKANNING efter 9 omgångar för varje PoD

***Manus:** "Låt oss titta efter andra störande delar. Tappa DATUM IDAG (i dag 1 rutan) och sedan DATUM DÅ (i fas 2 rutan), från den ena till den andra sidan, se till att du tittar på din hand medan du gör detta."*

- ❖ Visa med en hand för gruppen
- ❖ Börja med en ny Google-sökning/skanning för kvarvarande störningar

***Manus:** "Skanna nu av (eller tänk på) hela episoden i ditt sinne, allt som hänt sedan det började fram till idag (som att använda Google-sökning på en dator). Sök efter någonting som fortfarande stör dig utan någon speciell ordning. sedan STOPP. Du kan RITA eller SKRIVA något kort som representerar den här delen som fortfarande är störande i fas 5 rutan bredvid (PoD 2 eller PoD 3). När du är klar, ta några djupa andetag tills alla är färdiga ". ...*

- ❖ Gör en paus och visa deltagarna var nästa PoD finns i fas 5 rutan på deras arbetsblad.
- ❖ Ge tid för alla att avsluta, upprepa instruktionerna om det behövs.

***Manus:** "Lägg märke till hur stark störningen känns nu från 0 (låg) till 10 (hög)? Skriv denna siffra på strecket bredvid PoD 2 eller PoD 3."*

Fas 5 / Fokuserad bearbetning av PoD 2 eller PoD 3: (desensibilisering med självgjorda BLS)

UPPREP SAMMA TILLVÄGAGÅNGSSÄTT för PoD 2 eller PoD 3 som ovan på sidorna 11–12 och 13.

SAMMANFATTNING AV TILLVÄGAGÅNGSSÄTTET

PoD1	Google-sökning/skanning för episoden för PoD 1 (s10)
PoD1	Fokuserad bearbetning av PoD 1 (s12-13)
PoD1	9 omgångar BLS (3x3)
PoD1	Kontrollera och skriv ner SUD efter var tredje omgång
PoD2	Google-sökning/skanning för episoden för PoD 2 (s13)
PoD2	Fokuserad bearbetning av PoD 1 (s12-13)
PoD2	9 omgångar BLS (3x3)
PoD2	Kontrollera och skriv ner SUD efter var tredje omgång
PoD3	Google-sökning/skanning för episoden för PoD 3 (s13)
PoD3	Fokuserad bearbetning av PoD 1 (s12-13)
PoD3	9 omgångar BLS (3x3)
PoD3	Kontrollera och skriv ner SUD efter var tredje omgång

Fas 6: SUD FÖR EPISODEN/ BEARBETNING AV EPISODNIVÅN

- ❖ Kontrollera SUD (0 – 10) för episoden
- ❖ Visa gruppdeltagarna var fas 6 rutan finns på deltagarnas arbetsblad och var strecket för SUD för episoden är i rutan.
- ❖ Deltagare vars SUD för episoden är fortsatt höga (mer än 5) kan erbjudas ytterligare G-TEP sessioner.

Manus: “När du nu tänker på hela episoden från när det började fram till idag, hur störande känns den nu för dig mellan 0 och 10 där 0 betyder att du kan tänka på det och förbli lugn och 10 är det högsta du vet? *Skriv denna siffra på strecket i fas 6 rutan bakom SUD för episoden.*”

- ❖ Visa gruppdeltagarna var fas 6 finns på arbetsbladet.
- ❖ Fortsätt med att installera den positive kognitionen (PK) som förstärker kopplingen mellan de positiva tankarna och den störande episoden.

Manus: “Titta på meningarna i fas 4 rutan och stryk under de som känns mest sanna för dig nu (paus) Hur skulle du vilja tänka kring hela episoden nu? Vad har du lärt dig? Vad tar du med dig från arbetet du har gjort? Hur var denna session för dig? Jag skulle vara intresserad att höra från alla i gruppen, vad tar du med dig?”

- ❖ Bjud in HELA GRUPPEN och uppmuntra feedback från alla deltagare.

Manus: “Välj de positiva orden som är mest sanna för dig nu (paus) fortsätt att upprepa dem tyst inom dig medan du gör fjärilskramar för att stärka kopplingen. Låt oss göra det tillsammans nu Fokusera på varje positiv känsla i din kropp.”

- ❖ Visa fjärilskramen. Gör en lång omgång av fjärilskramen (ungefär 30–40 sekunder) för att stärka den positiva kopplingen.

Fas 7: AVSLUTNING

- ❖ Repetera kort 4 element övningen (se sidorna 6–7)
- ❖ Ytterligare åtgärder vid behov, tex. containerövningen

FAS 8: UPPFÖLJNING OCH SCREENING

- ❖ Glöm inte att följa upp
- ❖ Kontrollera SUD för episoden från 0–10 och PK
- ❖ Överväg fler G-TEP sessioner eller remiss till individuell behandling

SAMMANFATTNING av EMDR G-TEP protokollet

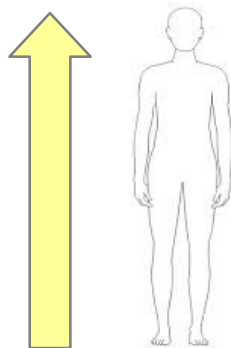


Gör en kort introduktion av gruppmedlemmarna (presentera dig själv och be gruppmedlemmarna att presentera sig medan detaljer om traumatiska händelser undviks).

FAS ETT: AKTUELL RESURS & SCREENING

Skriv ner SUD för den allmänna stressnivån “SUD före” (0.....10).

1. Gör 4-element-övningen som börjar med fötterna och rör sig upp i kroppen



ELD / LJUS = Lys upp vägen till fantasin

VATTEN = Lugn & kontrollerad

LUFT = Andning, balans

JORD = Grounding, trygghet i nuet

(se sidorna 6-7 vid behov)

2. Rita eller skriv ner det trygga/lugna tillståndet
3. Ge det ett namn och förstärk de positiva känslorna/kroppsförnimmelser med fjärilskramen
4. Skriv “SUD efter” (0 ... 10)
5. Skriv ner dagens datum (DATUM IDAG)
6. Bjud in att dela med sig av det trygga/lugna tillståndet
7. Screena deltagarnas förmåga att lugna sig själv före fas 2

FAS TVÅ: TRAUMAEPISODENS BÖRJAN

1. Skriv en rubrik (ett eller flera ord), symbol eller bild för början av traumaepisoden
2. Skriv SUD (0.....10) nu
3. Skriv “DATUM DÅ” (när händelsen inträffade)

FAS TRE: TIDIGARE RESURS

1. Kom ihåg ett minne då du kände dig bra i dig själv, kände dig hel
2. Lagg märke till känslor och kroppsförnimmelser
3. Förstärk kopplingen med en omgång fjärilskramar
4. Rita eller skriv något som representerar detta
5. Ge det ett namn ock förstärk det med fjärilskramar
6. Bjud in gruppen att dela med sig av sina positiva minnen

FAS FYRA: FRAMTIDA RESURSER

1. Fråga gruppmedlemmarna hur de skulle vilja tänka om sig själva och de händelser som har hänt. Markera på PK checklisten.
2. Rita eller skriv andra tankar eller bilder på hur du vill se dig själv i framtiden.
3. Bjud in gruppen att dela med sig av den önskade framtiden.

FAS FEM: POD NIVÅ BEARBETNING

Skanna episoden för att identifiera “points of disturbances” (PoDs):

1. Identifiera PoDs genom att använda ‘Google sökning’/skanning
 - a. Använd självgjorda BLS genom att tappa i (aktuell) tryggt tillstånds rutans DATUM IDAG och sedan (dåtidens) störningsruta DATUM DÅ med en hand. Titta på din hand medan du gör detta (följ med ögonen).
 - b. När en PoD är identifierad SLUTA och rita/skriv ner det.
 - c. Skriv SUD skattningen (0 – 10). Ta några djupa andetag tills alla är klara.
2. Fokuserad bearbetning
 - a. Fokusera på PoDen och tappa på Fas 1 DATUM IDAG i rutan för tryggt tillstånd och sedan PoDen i fas 5, tappa fram och tillbaka. Börja för varje PoD med att bara leda tappingen tillsammans med gruppen under de första 3 omgångarna, genom att räkna högt från 1 till 5, tillåt därefter gruppdeltagarna att fortsätta tappa i deras egen rytm medan gruppledaren tar tiden på 20–30 sekunder. Tillåt den egna rytmen för de återstående 6 omgångar för varje PoD. Vissa grupper kommer att fortsätta tappa synkroniserade och andra i en individuell rytmen.
 - b. Efter varje omgång av BLS, ta ett djupt andetag och lägg märke till bilder, kroppsörnimmelser, känslor och tankar eller på vad som helst som du lägger märke till och fortsatt andas djupt till alla är redo för nästa omgång.
 - c. Efter tredje, sjätte och nionde omgång (dvs var tredje omgång) fokusera åter på PoDen och skriv ner SUD (0–10).
3. Upprepa samma procedur för varje PoD
(PoD nivå-bearbetning som i punkterna 1 och 2 ovan för PoD 2 och PoD 3.

FAS SEX: BEARBETNING AV EPISODNIVÅN

Be gruppmedlemmarna att tänka på hela episoden och kontrollera SUD skattningen (0–10) för hur störande hela episoden känns nu och skriv ner denna siffra på strecket i fas 6 rutan.

1. Om SUD för episoden är över 5 överväg fler sessioner.
2. Stryk under de meningarna som känns mest sanna nu (i fas 4 rutan).
3. Fråga ‘Hur skulle du vilja kunna tänka kring hela episoden nu?’ ‘Vad har du lärt dig?’ ‘Vad tar du med dig?’ Uppmuntra gruppen att dela med sig och få feedback från alla deltagare.
4. Installera en PK för episoden: välj orden som känns mest sanna nu.
 - Upprep tyst medan du använder självgjorde BLS (fjärilskramen) tillsammans med gruppleadaren (2–3 omgångar i ungefär 30 sekunder vardera).

FAS SJU: AVSLUTNING

1. Repetera 4-element-övningen
2. Gör ytterligare åtgärder vid behov, t ex containerövningen
3. Screena för dem som behöver ytterligare sessioner eller remiss till individuell behandling

FAS ÅTTA: UPPFÖLJNING OCH SCREENING

1. Kontrollera SUD för episoden (0 – 10) och PK för episoden
2. Överväg ytterligare G-TEP sessioner eller remiss för individuella sessioner vid behov.

	EMDR Group Traumatic Episode Protocol (G-TEP) Elan Shapiro, 2013 ©
FOR USE WITH	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Suitable for working with groups of adults & children impacted by large-scale critical incidents, or the same or different negative life changing events with ongoing consequences ➤ Also suitable for families, couples ➤ Offering stabilization, stress management & an adaptive processing screening check, for all exposed ➤ Providing comprehensive current trauma episode processing
INTAKE & DATA COLLECTION	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Obtain initial data for assessment information, screening & group selection: Do brief individual interviews & joining when possible ➤ Administer psychometric measures for PTSD, Depression & Resilience (e.g. PCL-5, MINI; PHQ-9, BDI; BRS / CD-RISC 10) ➤ Repeat these measures POST treatment & at FOLLOW-UP ➤ Work Seated around tables up to about 12 participants in a group. 2-3 hours per session.
MATERIALS & SETUP	<ul style="list-style-type: none"> Participants work on a G-TEP Worksheet printed on a large sheet of paper; Colored pens or pencils; A silicon rubber wristband or a sticker; ▫ The G-TEP manual has the protocol script & all the instructions for the group leader and a worksheet with summary notes ➤ The setup is designed for use with this single worksheet to guide the process step by step... ▫ The slides & worksheet of the EMDR G-TEP are color-coded so that each step has its own color to make it easier to follow The Worksheet is a meta-communication: in which the trauma event is enveloped with present / past / & future resources graphically conveying that the event is in the past- they are safe in the present- & that there is hope for the future Group leader should have additional support staff, to aid with logistics, monitor & support those who need assistance ▫ STEP 1 Preparation & screening: This step can stand alone as it is helpful for all for stress management & for screening ➤ Ask to write down SUD before (0... 10) → Teach the 4 Elements exercise (Includes Safe/ calm place drawing or words) → Ask to write SUD after (0... 10) ▫ Write the DATE TODAY ▫ Invite sharing of their Safe Places. (Sharing is only done with resources not about the traumas)
STEP ONE PREPARATION SCREENING PRESENT RESOURCE	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Write a heading (word or words, symbol or sketch) for the Onset of Trauma Episode ➤ Write SUD (0..... 10) now ➤ Write the 'Date THEN' (for when the event happened) ▫ The Trauma Episode is established visually (the time line from the onset T event up to today) ▫ No Sharing of traumas
STEP THREE: PAST RESOURCE	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Recall a memory where you felt good with yourself, felt whole ▫ Notice feelings and body sensations ▫ Strengthen connection with set of Butterfly Hugs [all Installations are done with the Butterfly Hug self BLS (Jarero & Artigas)] ▫ Draw or write something to represent it ▫ Give it a name and strengthen with Butterfly Hugs ▫ Invite group sharing of good memories
STEP FOUR: FUTURE RESOURCE	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Ask group members how they would like to think about themselves and the events that have happened. Mark on PC checklist for examples. ▫ Draw or write any other thoughts or pictures of how you would like to see yourself in the future. ▫ Invite group sharing of desired future.
STEP FIVE: POD LEVEL PROCESSING	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ask to scan entire Trauma Episode silently, like a mental "Google Search", to identify any Point of Disturbance (PoD) while doing individually paced Self BLS, tapping on the DATE TODAY circle in Step 1 and then the 'DATE THEN' circle in Step 2, back and forth, with one hand, making sure to follow with your eyes. When a PoD is identified then STOP and draw/write something to represent it. Write SUD rating (0 - 10). When finished take some deep breaths until everyone is ready. ▫ Focused processing. Focus on the PoD and then tap on the DATE TODAY in Step 1 and then on the PoD in Step 5, back and forth, with one hand, making sure to follow with your eyes. (The Self BLS is thus performed with tapping + Eye Movements, guided & paced by the group leader who counts out loud & /or makes a sound by tapping the table). After each set of BLS, take a breath and pay attention to any Images, Sensations, Feelings & /or Thoughts or to whatever you notice ➤ Repeat for 9 sets (3 x 3 for each PoD). After every 3rd set re-focus on that PoD and write down SUD (0 - 10) ▫ This procedure is done three times as above (in Step 5) for each PoD (PoD1, PoD2, & PoD3)
STEP SIX: EPISODE LEVEL PROCESSING	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ask group members to think about the whole episode and check the Episode SUD (0 - 10) rating. If Episode SUD is above 5 consider further sessions. ▫ Underline the sentence that feels the most true now (in box 4). How would you like to think about the whole Episode now?. What have you learned? What are you taking with you? ▫ Encourage group sharing and feedback from all participants. . ▫ Install a PC for the Episode: Choose the words that feel the most true now. Repeat silently while using Butterfly Hugs (2 to 3 sets of about 20 seconds each).
STEP 7: CLOSURE STEP 8: FOLLOW UP	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rehearse 4 Elements. Do additional sessions if needed ➤ Screen for those who need a referral for individual sessions

References & Publications

Acarturk, C., Konuk, E., Cetinkaya, M., Senay, I., Sijbrandij, M., Gulen, B., & Cuijpers, P. (2016). The efficacy of eye movement desensitization and reprocessing for post-traumatic stress disorder and depression among Syrian refugees: results of a randomized controlled trial. *Psychological Medicine*. © Cambridge University Press 2016

Laub, B. & Weiner N. (2011). A developmental/integrative perspective of the Recent Traumatic Episode Protocol. *Journal of EMDR Practice and Research*, V. 5, (2), 57-72.

Lehning, Shapiro, Schreiber & Hofmann (2017). Evaluating the EMDR Group Traumatic Episode Protocol with Refugees: A Field Study. *Journal of EMDR Practice and Research*, Volume 11, Number 3,

Moench, J. & Moore, C. (2015). Responding to crisis: EMDR can help. *Psychosynthesis*, Vol. 37(2).

Roberts, A. (2018). The examination of the effects of the EMDR Group Traumatic Episode Protocol on anxiety, trauma, and depression in patients living with a Cancer diagnosis within the past year. (*Journal of EMDR Practice and Research*)

Saltini, Rebecchia, Callera, Fernandez, Bergonzini and Starace, (2017) Early Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) intervention in a disaster mental health care context. *Psychology, health & Medicine*,

Shapiro, E. (2009). EMDR Treatment of Recent Events. *Journal of EMDR Practice and Research* Vol 3, 20th Anniversary Issue.

Shapiro, E. (2012). EMDR and early psychological intervention following trauma, *European Journal of Applied Psychology (ERAP)*, 62, 241-251.

Shapiro, E. (2014, June). *Recent simplified individual and group applications of the EMDR R-TEP for emergency situations*. Presentation at EMDR Europe Conference: 25 Years of EMDR, Edinburgh.

Shapiro, E., & Laub, B. (2008). Early EMDR Intervention (EEI): A summary, a theoretical model, and the recent traumatic episode protocol (R-TEP). *Journal of EMDR Practice and Research*, 2(2), 79-96.

Shapiro, E. & Laub, B. (2009). The New Recent Traumatic Episode Protocol (R-TEP). In Luber, M. (Eds.) *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Scripted Protocols: Basics and Special Situations*. New York: Springer Publishing Co.

Shapiro, E., & Laub, B. (2013). The recent traumatic episode protocol (R-TEP): An integrative protocol for early EMDR intervention (EEI). In Luber, M. (Eds.) *Implementing EMDR Early Mental Health Interventions for Man-Made and Natural Disasters: Models, Scripted Protocols, and Summary Sheets* (pp. 193-207). New York, NY: Springer Publishing Co.

Shapiro, E. & Laub, B. (2015). Early EMDR Intervention Following a Community Critical Incident: A Randomized Clinical Trial. *Journal of EMDR Practice and Research*, Vol. 9(1).

Shapiro, F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols and procedures (2nd ed)*. New York: Guilford.

Shapiro, F. (2004). Military and post-disaster field manual. Handen, CT: EMDR Humanitarian Assistance Program.

Tofani, R. L., & Wheeler, K. (2011). The recent-traumatic episode protocol: outcome evaluation and analysis of three case studies. *Journal of EMDR Practice and Research*, 5(3), 95–110.

Yurtsever, Konuk, Tükel, Çetinkaya, Akyüz, Zat & Shapiro An Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Group Intervention for Syrian Refugees with Post Traumatic Stress Symptoms: Results of a Randomized Controlled Trial. (Submitted for publication, 2017)

Research is currently planned, conducted

- **Africa & Asia:** Cecile Bizouerne – Action Contra la Faim (ACF – Action Against Hunger); in Progress: Comparative study with group CBT in Central African Republic & planned in Iraq
- **Iraq:** In progress: Yesim Arikut-Treecce study with Yezidi women survivors; Farrell, D. et. al, Scoping Paper: DF30-03-2017/ version 1- Received ethical approval. Title: Group Cognitive Behavioural Therapy (Trauma Focus) versus EMDR Therapy (GTEP) Group Intervention in Adult Trauma Populations in Kurdistan, Northern Iraq: A Randomised Control Study
- **Turkey:** Ph.D thesis Zenap Zat with school children & self efficacy; further studies with refugees, terror victims
- **Germany:** In progress: Maria Lehnung, et al –multi-centre study in 2 universities underway with refugees
- **UK:** Planning: Ericka Johanson, Emma Robinson NHS; PhD Thesis comparing group CBT with G-TEP University of Worcester; Sharyn Williams hospital staff care; Andrew Bates & Sophie Rushbrook ICU related interventions.