

EMDR - GRUNDPROTOKOLL

FAS TVÅ – FÖRBEREDELSE

KONTAKT HAR ETABLERATS UNDER FAS ETT, I SAMBAND MED HISTORIK OCH ANAMNESUPPTAGNING

FÖRKLARING AV EMDR

Hur man bäst förklarar EMDR för klienten beror på ålder, bakgrund, erfarenhet och klientens mentala mognad.

”När man råkar ut för en störande händelse kan den låsa sig i nervsystemet tillsammans med den ursprungliga bilden, ljuden, tankarna, känslorna och kroppsförnimmelserna. Detta kan utgöras av en kombination av verklighet och fantasi och med bilder som representerar den verkliga händelsen eller känslor som är förknippade med den. EMDR tycks kunna stimulera informationen och aktivera nervsystemet att bearbeta upplevelsen. Detta kan vara det som också händer under REM- eller drömsömnen. Ögonrörelserna (tonerna, tappingen) tycks kunna underlätta en bearbetning av det omedvetna materialet.

Kom ihåg: det är din hjärna som gör det läkande arbetet och du är den som har kontrollen.”

ETABLERA OLIKA TYPER AV STIMULERING

Demonstrera alla tre sätten (ögonrörelser, taktil stimulering, ljudstimulering) så klienten är bekant med alternativen.

Om ögonrörelser: undersök vilket avstånd och vilken riktning som är mest lämplig.

”Var passar det bäst att jag håller min hand så avståndet känns lagom?”

(Terapeuten för handen mot och bort från klientens ansikte och prövar också ut hastigheten av ögonrörelserna.)

PLACERING

Vid ögonrörelser placeras stolarna snett mittemot varandra, som ”skepp som mötas i natten”.

Vid taktil och auditiv stimulering kan detta också vara att föredra, så att klienten, om han så önskar, kan hålla ögonen öppna (utan att direkt se terapeuten).

METAFOR

”För att hjälpa dig att bara lägga märke till upplevelserna, kan du föreställa dig att du åker tåg och att dina känslor, tankar, osv, är som ett natursceneri som passerar förbi.”

Om klienten inte kan använda denna liknelse kan någon annan metafor användas.

Tågmetaforen hjälper människor att vara i upplevelsen, utan att behöva vara rädda för rädslan. Avsikten är inte att få klienten att dissociera som det mer hypnotiska ”se dig själv på TV” kan åstadkomma.

INTRODUCERA TRYGG/SÄKER PLATS

(Beroende på klientens behov)

När klienter har svårt att identifiera en ”trygg” plats, kan upplevelser av ”lugn, mod” eller någon annan affekt användas.

Gå igenom och diskutera med klienten var han/hon känner sig tryggast, eller lugnast eller vem han helst skulle vilja vara tillsammans med. Notera, skriv ner kodordet för den lugna/trygga platsen.

INSTRUKTIONER

”Vad vi kommer att göra under EMDR-bearbetningen är att undersöka vad du upplever. Jag vill be dig att du försöker beskriva så tydligt som möjligt vad som händer i dig. Ibland kommer något att förändras, ibland gör det inte det. Jag kommer att fråga dig hur du känner dig på en skala från 0 -10, och ibland kommer det att förändras och ibland gör det inte det. Jag kanske frågar om något annat kommer för dig - ibland blir det så och ibland inte. Berätta bara så noggrant du kan vad som händer, utan att värdera om det borde hända eller inte. Låt bara det som händer hända. Vi kommer att använda ögonrörelserna (ljud, taktil stimulering) ett litet tag, och sen kommer vi att prata vidare om detta.”

STOPPSIGNAL (PÅMINN VID VARJE SESSION)

”Om du vid något tillfälle känner att du måste få en paus så sätt bara upp din hand”.
(Visa)

FAS TRE – BEDÖMNING

Värdering av enskilt målminne/händelse

Målminne utgörs av den enskilda händelse eller upplevelse som behöver bearbetas. Syftet med bedömningen är att *aktivera* det enskilda målminnet genom att *stimulera* de centrala aspekterna av det aktuella minnet.

I kliniskt arbete identifieras och planeras ordningen på målminnen som regel under Fas ett (”klienthistoria”).

MINNET/HÄNDELSEN

1. Bild

Bilden är en visuell väg till målminnet. Använd det mest tillämpliga alternativet nedan.

Representativ bild:

"Vilken bild kommer för dig när du tänker på händelsen?"

Mest störande:

"Vilken bild representerar den värsta delen av händelsen?"

Om ingen bild finns:

"När du tänker på händelsen, vad kommer för dig?"

2. Negativ kognition (NK)

NK måste vara en i nuläget negativ självrefererande uppfattning. Få klienten att uttrycka sig i form av ett "jag"- påstående i presens.

"Vilken negativ tanke får du om dig själv när du tänker på den här bilden nu?"

Skriv ner NK

Tilläggsfråga kan vara:

"När du tänker på (upprepa beskrivningen som klienten lämnat), vad tänker du om dig själv?" "Vad säger detta om dig som person?"

3. Positiv kognition (PK)

PK skall vara en i nuläget önskad självuppfattning

*"När du tar fram den här bilden (händelsen), vad skulle du **hellre** vilja kunna tänka om dig själv just nu?"*

Skriv ner

PK!.....

VoC (Validity of Cognition)

*"När du tänker på den här bilden, hur sant **känns** detta påstående (repetera PK) för dig **just nu** på en skala mellan 1 - 7, där 1 känns helt osant och 7 känns helt sant?"*

1 2 3 4 5 6 7

(helt osant)

(helt sant)

4. Känslor

De känslor klienten har i nuet om händelsen.

*"När du tar fram den här bilden och de här uttrycken om dig själv (repetera NK), vad **känner du nu?**"*

5. SUDs (Subjective Unit of Disturbance)

"På en skala från 0 - 10, där 0 betyder inte störande alls, eller helt neutralt, och 10 är det mest störande du kan tänka dig, hur störande känns detta för dig just nu?"

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(neutralt)

(maximalt störande)

6. Fysiska förnimmelser

"Var kan du känna detta i kroppen?"

FAS FYRA – DESENSIBILISERING

Dessa instruktioner är lämpliga vid vanlig/oblockerad bearbetning)

"Nu vill jag att du tar fram den här bilden, tillsammans med de här negativa orden (upprepa den negativa kognitionen), och lägger märke till var du känner det i kroppen - och följ mina fingrar."

1. BLS (= omgång bilateral stimulering) Börja stimuleringen långsamt. Öka hastigheten men inte fortare än att klienten lätt kan följa med. Anpassa hastigheten till klientens behov.
2. Kommentera emellanåt, åtminstone en eller två gånger under varje omgång av BLS eller när det är lämpligt: *"Bra"* (det är fint, fortsatt så)
3. Det kan vara en hjälp för klienten, särskilt om denne blir upprörd, att kommentera: - *det där är gammalt, lägg bara märke till det, det där hör till det förgångna*, (Använd i mån av behov tåget som rullar"-metaforen, eller annan metafor som klienten valt)
4. Efter en omgång av BLS: -*"OK, ta en paus och ta ett djupt andetag!"*
5. *"Vad kommer för dig nu?"* (alternativt: *Vad lägger du märke till nu?*)
6. *"Fortsätt där!"* Eller *"Fokusera på det!"*

Upprepa inte klientens ord eller påståenden!

Om ingen förändring tycks ha skett, ändra riktningen eller tempot av BLS eller öka längden av serien.

7. Upprepa från steg 4 tills du tror klienten nått fram till slutet av en "kanal", dvs till dess att materialet som rapporteras är neutralt eller positivt. Fråga sedan:

*"När du går tillbaka till den ursprungliga **händelsen**, vad kommer för dig nu?" (OBS! Gå inte till bilden!)*

8. Fokusera på det som kommer upp. Om nytt material kommer upp, så fortsätt med ögonrörelser.
9. **Om inget nytt material kommer upp, kolla SUD -nivån.**

"Hur störande känns händelsen nu på en skala mellan 0 och 10, där 0 är inte störande alls och 10 det mest störande du kan tänka dig?"

10. Om SUD är mer än 0, gör fler **BLS**. Om SUD är 0: Gör en till omgång av BLS för att se att inget nytt material kommer upp. Förankra/ installera därefter den positiva kognitionen.

Kom ihåg: Fortsätt inte till **Installation** förrän du har återvänt till målminnet/händelsen, gjort en omgång BLS, inget nytt material kommer upp och SUD är 0 eller ekologiskt balanserat

FAS FEM - INSTALLATION

(Länka den positiva kognitionen till målminnet/händelsen)

1. *"När du tänker på händelsen, passar det positiva påståendet (repetera PK) fortfarande, eller finns det något annat positivt påstående som du känner skulle passa bättre?"*
2. Kolla VOC-nivån
"Tänk på den ursprungliga händelsen och de här orden (repetera den valda positiva kognitionen). På en skala från 1 - 7, hur sant känns det (repetera PK) för dig nu?"
3. *"Tänk på den ursprungliga händelsen och samtidigt det här påståendet (repetera PK) och följ mina fingrar."*

BLS

"Hur sant känns det här påståendet nu på en skala från 1 till 7 när du tänker på den ursprungliga händelsen?"

4. Fortsätt med installationen så länge som materialet blir mer adapterat. Om klienten säger 6 eller 7, förstärk ytterligare med **ÖR** tills det inte ändras ytterligare. Fortsätt därefter till kropps-scanning.
5. Om klienten rapporterar 6 eller mindre, kolla rimligheten och eventuella blockerande uppfattningar som kan behöva lyftas fram och bearbetas.

FAS SEX - KROPP-SCANNING

*"Blunda, tänk på händelsen och det positiva påståendet (repetera vald PK) och gå sedan mentalt igenom **hela** kroppen med tankarna. Börja med huvudet och arbeta dig neråt. Tala om för mig var du känner någonting, någon spänning eller någon ovanlig förnimmelse."*

Om kroppsörnimmelse - fortsätt med **BLS**.

Om positiv/behaglig kroppsörnimmelse- förstärk denna!

Om oangenäm känsla rapporteras, bearbeta den tills den försvinner.

FAS SJU - AVSLUTNING

FULLSTÄNDIG SESSION

(SUD = 0, VoC = 7, ingen kroppsspänning)

Informera klienten att det är dags att avsluta. Ge uppmuntran och stöd:

"Du har jobbat bra idag. Hur känner du dig?"

DEBRIEFING:

"Om du tänker tillbaka på dagens session, vad har varit det mest positiva som du har upptäckt eller lärt dig?"

OFULLSTÄNDIG SESSION

En ofullständig session är en då klientens material är ofullständigt bearbetat, t.ex. klienten är fortfarande upprörd eller SUD-nivån är mer än 1 och VoC -nivån mindre än 6. Följande är ett förslag för att avsluta en ofullständig session. Syftet är att uppmärksamma klienten på vad som uppnåtts och lämna denne väl grundad innan han/hon lämnar sessionen.

1. Informera klienten om behovet att avsluta och förklara anledningen.

"Tiden är nästan ute och vi behöver sluta strax. Är det OK om vi avslutar nu?"

2. **GÖR INGEN SUD-skattning**, hoppa över installation och kroppsscanning.

3. Stabilisera

När klienten visar en påtaglig störning är det viktigt att vara extra noga med att stabilisera klienten, betona vikten av fortsatt bearbetning och att du kan finnas tillgänglig för kontakt. Använd någon av följande strategier och instruera klienten att använda detta mellan sessionerna:

- Trygg plats
- Ljusflöde (eller annat alternativ)

4. När stabiliserad

Ge uppmuntran:

"Du har jobbat på bra idag. Hur känner du dig?"

5. Debriefing

Använd din kliniska bedömning med speciell uppmärksamhet på att minimera risken att klienten fastnar i något negativt (vilket kan öppna upp negativa associativa kanaler)

"Om du tänker tillbaka på dagens session, vad har varit det mest positiva som du har upptäckt eller lärt dig?"

(Om du använder den senare formuleringen kan du ha några förslag utarbetade som du kan ge om klienten inte kommer på några själv.)

Fortsätt till nästa sida för instruktion om komplett avslutning!

Instruktioner för att avsluta alla sessioner

"Den bearbetning som vi gjort idag kan komma att fortsätta efter att sessionen är avslutad. Det kan hända att du lägger märke till nya insikter, tankar, minnen, kroppsfrömmelser eller drömmar. Om det är så, notera bara detta. För loggbok eller liknande. Vi kommer att ta upp det vid nästa session. Tänk också på att använda någon av de självkontrollstekniker som du är bekant med, t.ex trygg-plats-övningen om du behöver minska obehaget. Vi kan arbeta med det nya materialet vid kommande sessioner. (Om du känner att det är nödvändigt kan du ringa mig.)