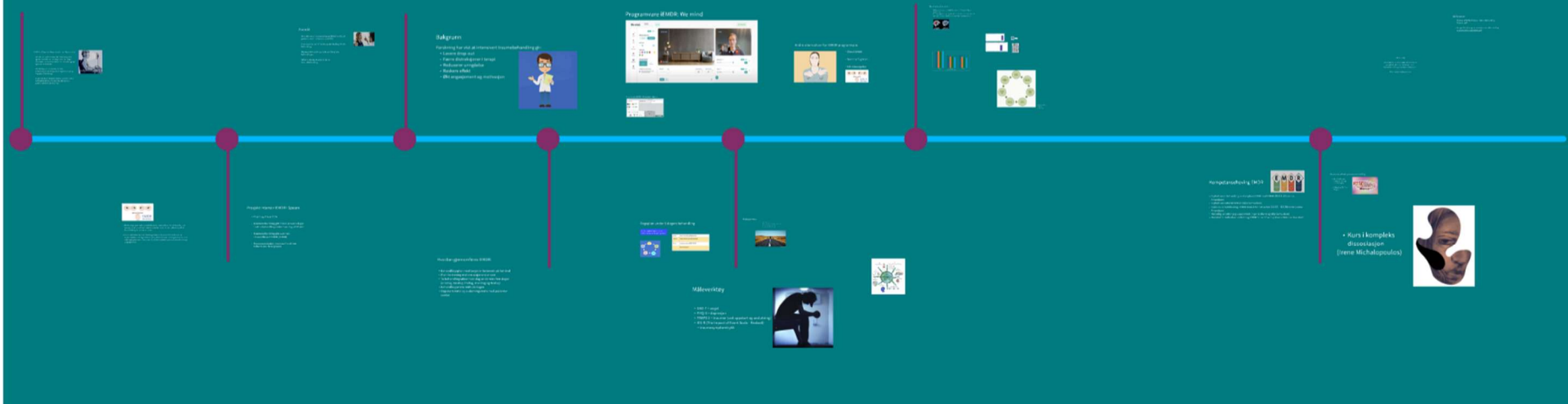
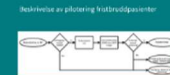




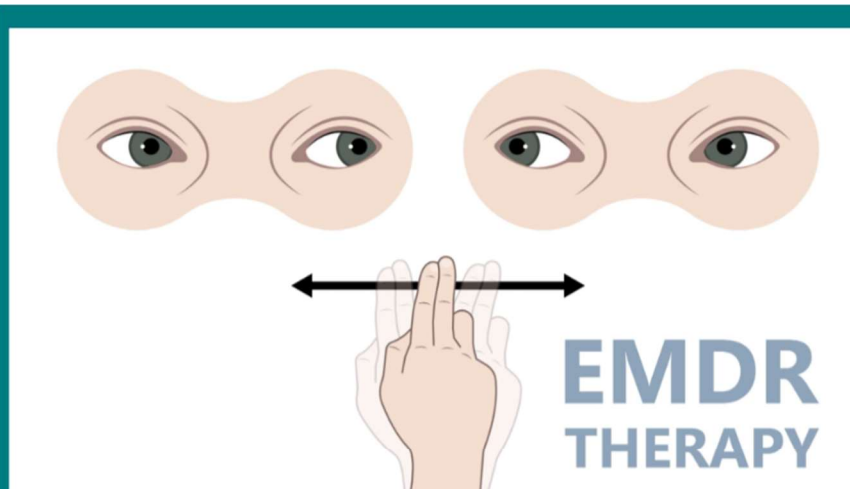
EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

EMDR er en psykoterapeutisk tilnærming, som hjelper å minske det ubehaget som kan prege hverdagen, hvis du har vært utsatt for ubehagelige opplevelser i fortiden.

EMDR integrerer elementer fra flere behandlingstilnærminger som kognitiv terapi og kropporientert terapi.

En sentral del av terapien er bruk av ulike former for bilateral stimulering som øyebevegelser, auditiv eller taktil stimulering.





- Det tosidige oppmerksomhetsfokus der oppmerksomhet både rettes mot traumet og et ytre stimuli utsetter arbeidsminnet for stor belastning slik at konsolidering av minner forstyrres.
- En årsaksforklaring er en "working memory" hypotese der en hevder at øyebevegelser er en type stimuli som, når det brukes samtidig som en har noe ubehagelig i tankene, er i stand til å endre kvaliteten på det som befinner seg i arbeidsminnet.

Prosjekt intensiv iEMDR i Speare

- Pilot 1 og 2 høst 2024
- Traumebehandling gitt intensivt over 5 dager med to behandlings økter hver dag på 90 min
- Traumebehandling gitt over nett, internettbasert EMDR (iEMDR)
- Terapeutrotasjon, team på fire til fem behandlere i hver gruppe

Formål

- Gi evidensbasert og metodespesifikk behandling til pasienter med traumelidelser (PTSD)
- Imøtekomme krav til høy faglig standard og effektiv behandling
- Redusere behandlingstid og intensivere behandlingen
- Utforme standardiserte forløp for traumebehandling



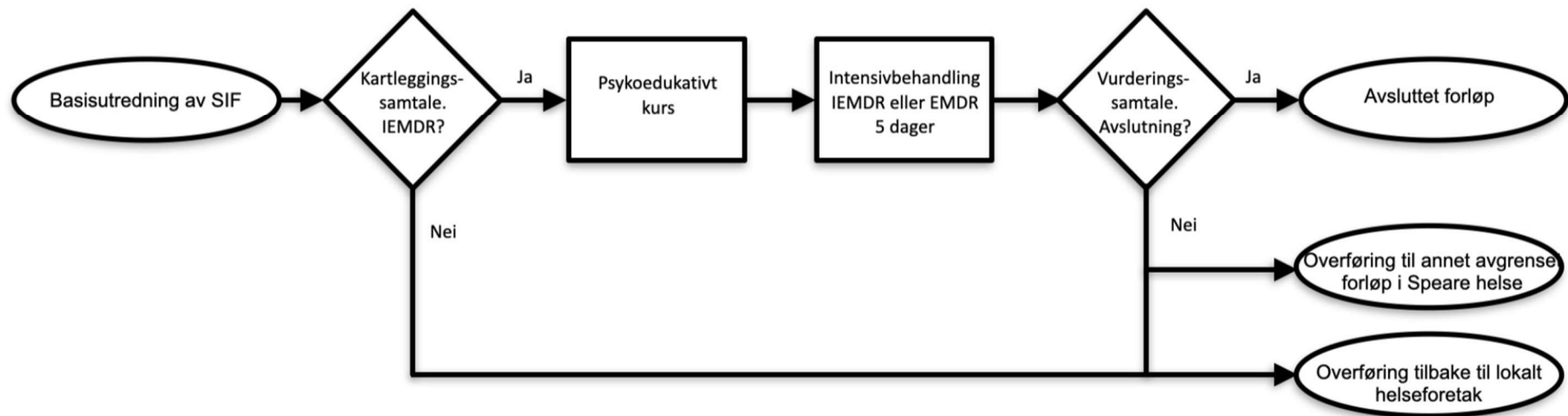
Bakgrunn

Forskning har vist at intensivert traumebehandling gir:

- Lavere drop-out
- Færre distraksjoner i terapi
- Reduserer unngåelse
- Raskere effekt
- Økt engasjement og motivasjon



Beskrivelse av pilotering fristbruddpasienter



Hvordan gjennomføres iEMDR:

- Behandlingsplan med target er forberedt på forhånd
- Plan for trening mellom sesjonene er satt
- To behandlingsøkter hver dag av 90 min i fem dager (onsdag, torsdag, fredag, mandag og tirsdag)
- Behandlingsmøte midt på dagen
- Oppstartsmøte og avslutningsmøte med pasienter samlet.

Programvare iEMDR: We mind

The screenshot displays the iEMDR software interface during a session. The top header includes the 'We mind.' logo, the session type 'EMDR', a date and time stamp 'January 22, 2024 - 15:40', a 'Show tips' button, and a session ID '21895692'.

Left Sidebar: A vertical menu with icons for 'Visuals', 'Audio', 'Distractions', 'Exposure', 'Background', and 'Settings'.

Main Control Panel:

- Difficulty adjustment:** Toggles between 'Manual' and 'Adaptive AI'.
- Ball speed:** A slider set to 25%.
- Shape color:** A row of seven colored circles (white, pink, blue, green, red, white, yellow) and two circular icons below them.
- Movement pattern:** Toggles between 'Random' and 'Horizontal'.
- Feedback on reaction time:** A checkbox labeled 'Gives error sound to client when the reaction is too late'.

Client View: A large central window showing a 3D-rendered room with a wooden cabinet, a blue armchair, and a lamp. A 'Start task(s)' button is in the bottom-left corner.

Client Video: A window on the right shows a live video of the client, a man, with a smaller inset of the therapist. Below the video are controls for 'label.target 1' and 'Target 2', each with a 'SUD-Meter' slider and 'SUD'/'VOC' buttons.

Bottom Bar: Includes 'Ball speed' (25%), 'Visual response' and 'Audio response' status indicators, and 'Notes'/'Tips' buttons.

Programvare iEMDR: Bilateralstimulation

SAVE

No client connected INVITE CLIENT TERMINATE SESSION

VISUAL ☒

BLS Color

Background

Direction

AUDITORY ☐

TACTILE

Speed - 5

Time

0:00

Passes

0

Sets

0

Reset

What Client Sees ⓘ

PREVIEW

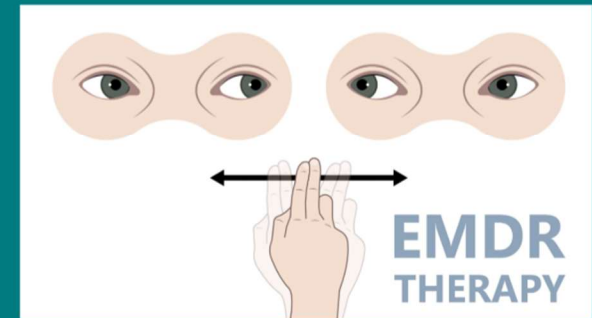
HIDE

▶ START BLS

Andre alternativer for iEMDR programvare:

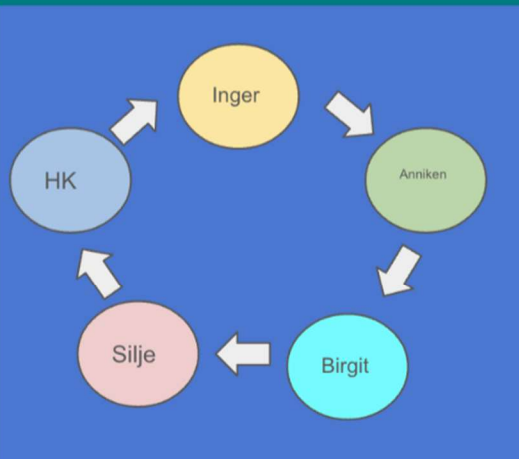


- Cloud EMDR
- Sommerfuglklem
- Håndbevegelse



Dagsplan under 5 dagers behandling

90 min psykoedukativt kurs i forkant av behandlingen i gruppe



90 min	Første behandling iEMDR/EMDR
120 min	Fysisk aktivitet og lunsj for pasienter
90 min	Andre behandling iEMDR/EMDR
	Hjemmeoppgaver

Målepunkter:

- Ved oppstart
- 1 uke etter behandlingsavslutning
- 1 mnd etter behandling
- 6 mnd etter behandling



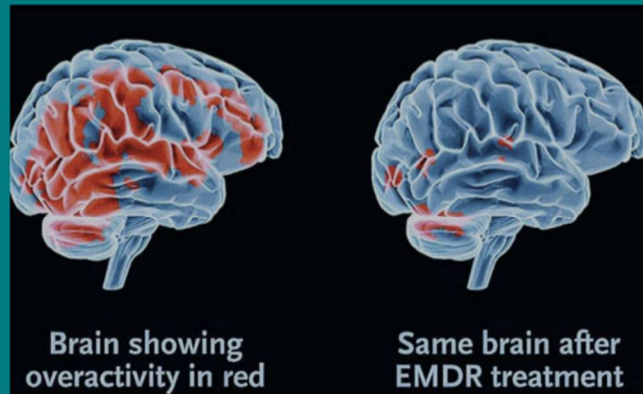
Måleverktøy

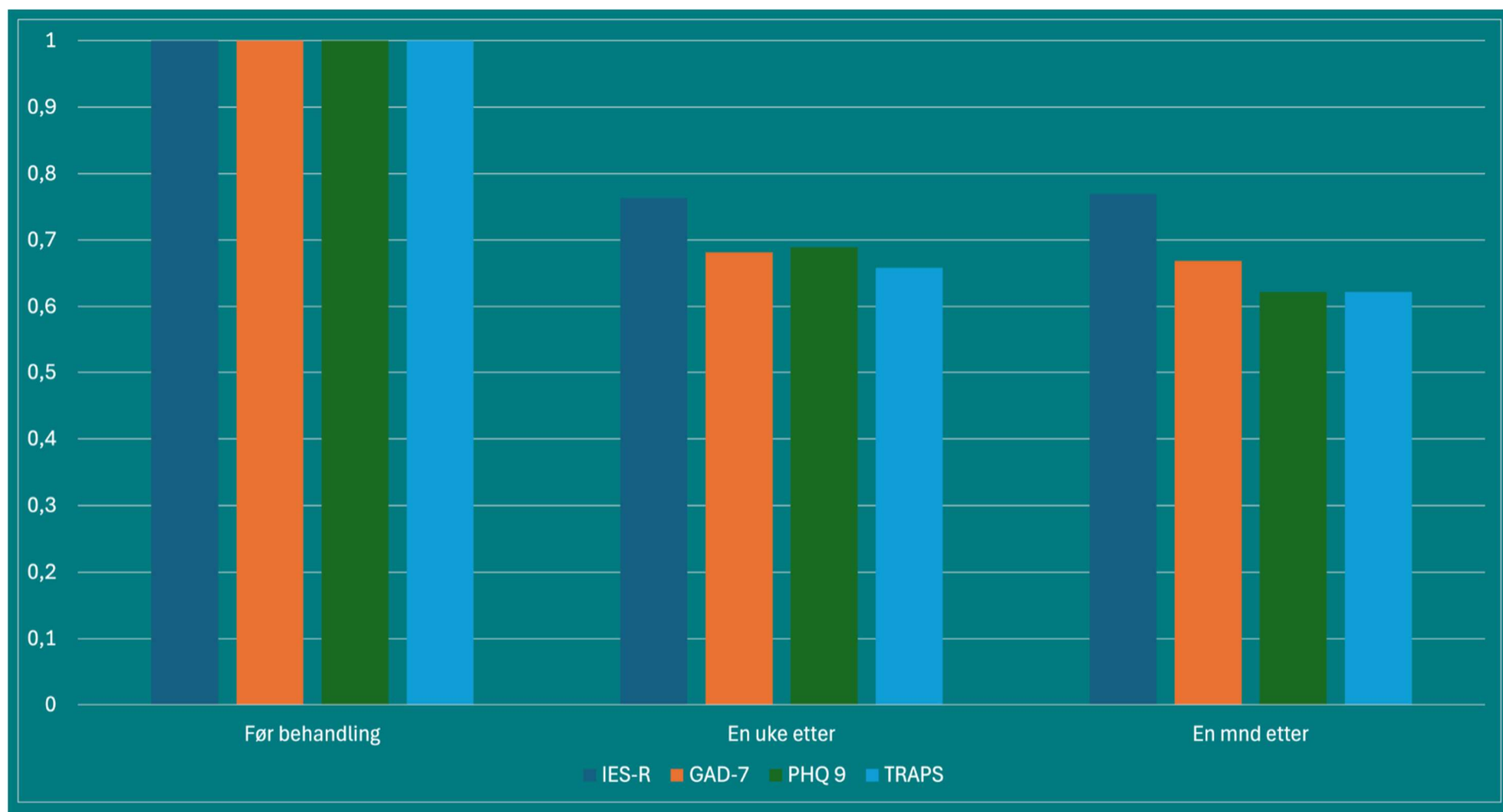
- GAD-7 = angst
- PHQ-9 = depresjon
- TRAPS 2 = traumer (ved oppstart og avslutning)
- IES-R (The Impact of Event Scale - Revised)
= traumesymptomtrykk



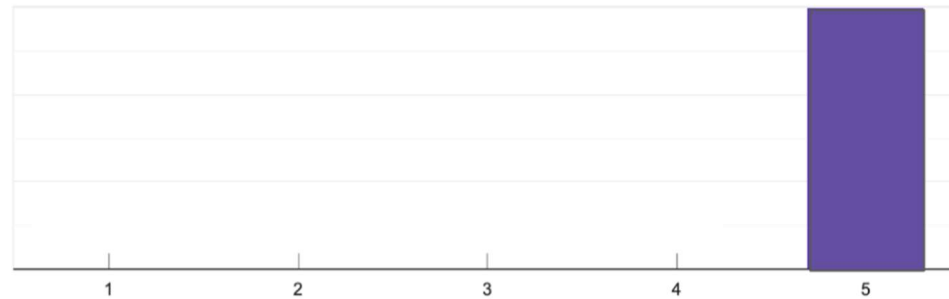
Resultater etter pilot 1

- 66 % av pasientene er ferdigbehandlet for PTSD etter 5 dagers behandling.
- Traumesymptomer går signifikant ned, $\frac{1}{3}$ reduksjon på gruppenivå
- Depresjon og angst reduksjon tilsvarende traumesymptomer

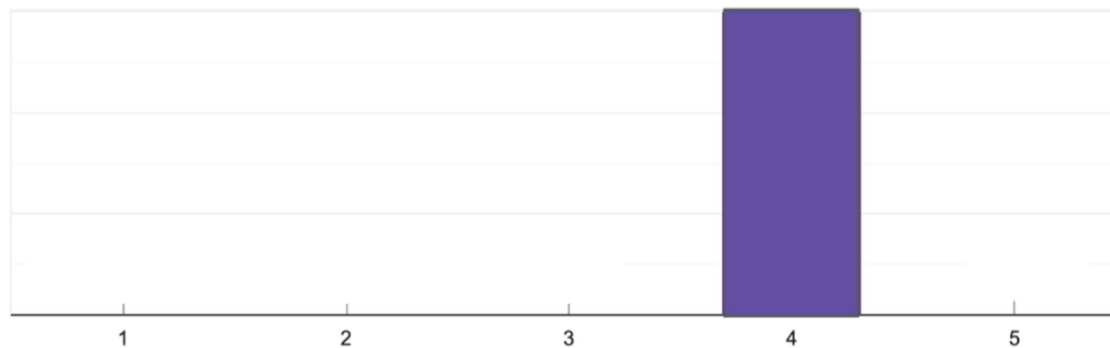




Hvordan opplevde du at det var flere behandlere?



I hvor stor grad har behandlingen gitt deg mer kunnskap og hjelp til hvordan du møter dine egne utfordringer?

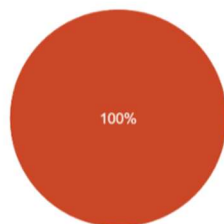


EMDR Has Been Successfully Used to Treat:

ANXIETY	PANIC ATTACKS	GRIEF & LOSS	DEPRESSION
ADDICTIONS	ANGER	PHOBIAS	PERFORMANCE ANXIETY
SLEEP PROBLEMS	TRAUMATIC MEMORIES	LOW SELF-ESTEEM	TRUST ISSUES

DX.THERAPY.COM

Hvordan har du hatt det etter behandlingen?

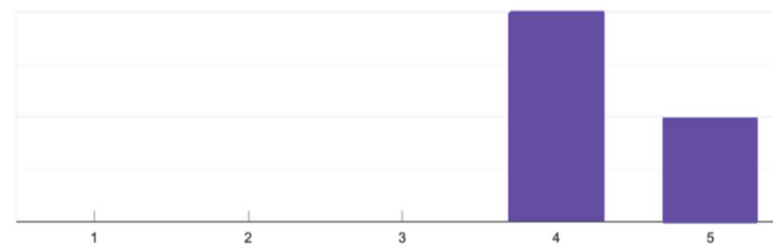


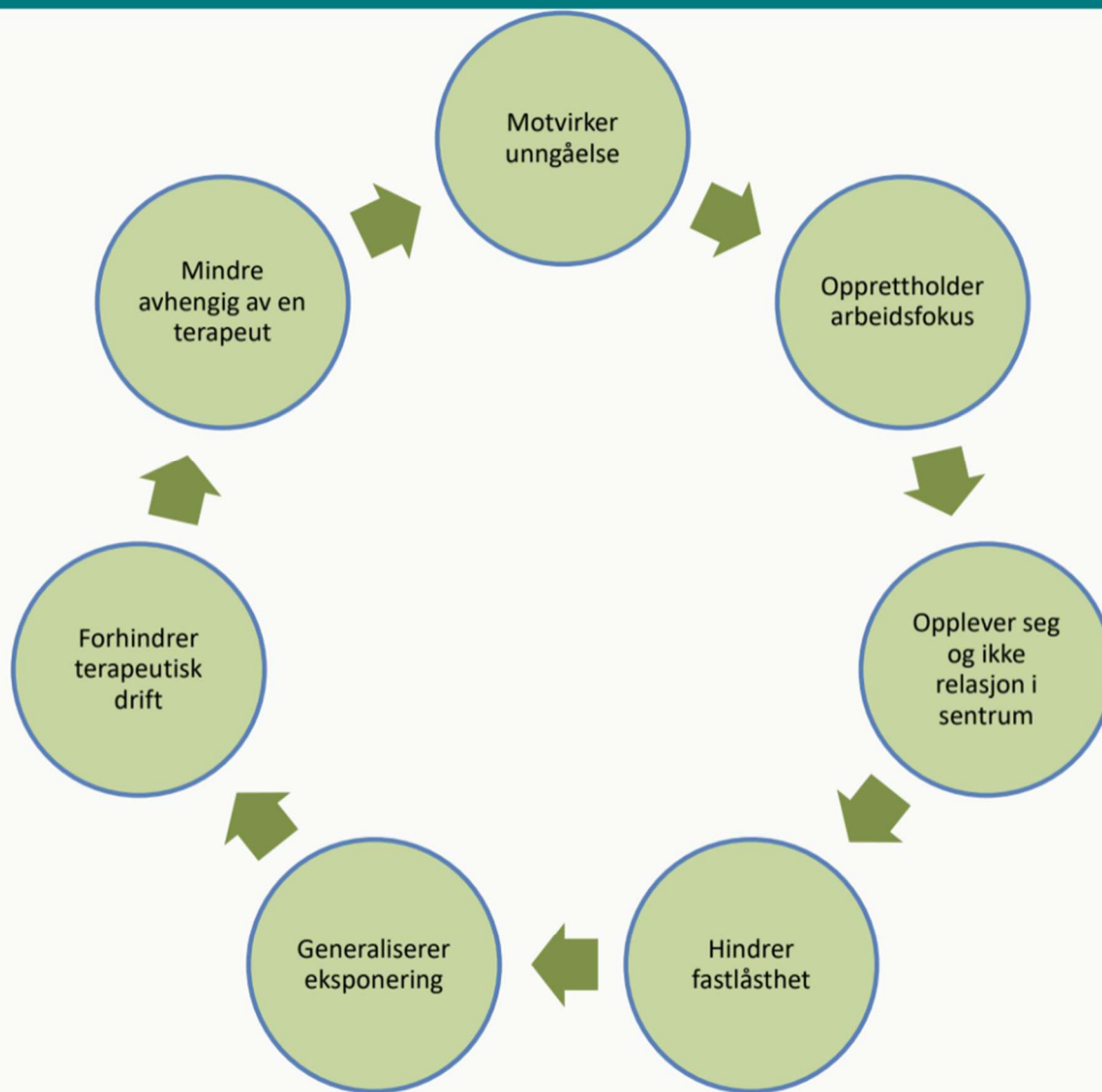
- Har hatt en økning i symptomer og symptomnivå har holdt seg høyt
- Har hatt en økning i symptomer, men symptomene har stabilisert seg til normalt nivå i etterkant
- Har ikke merket forskjell
- Har mindre symptomer nå enn før behandlingen

Ville du anbefalt denne behandlingen til venner som har lignende problematikk?



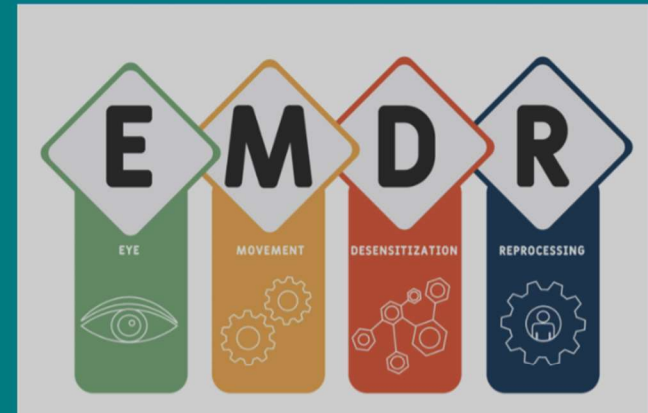
Hvordan opplevdes intensiviteten på behandlingen?





Hentet fra NDPS sin
forskning.
Se referanse

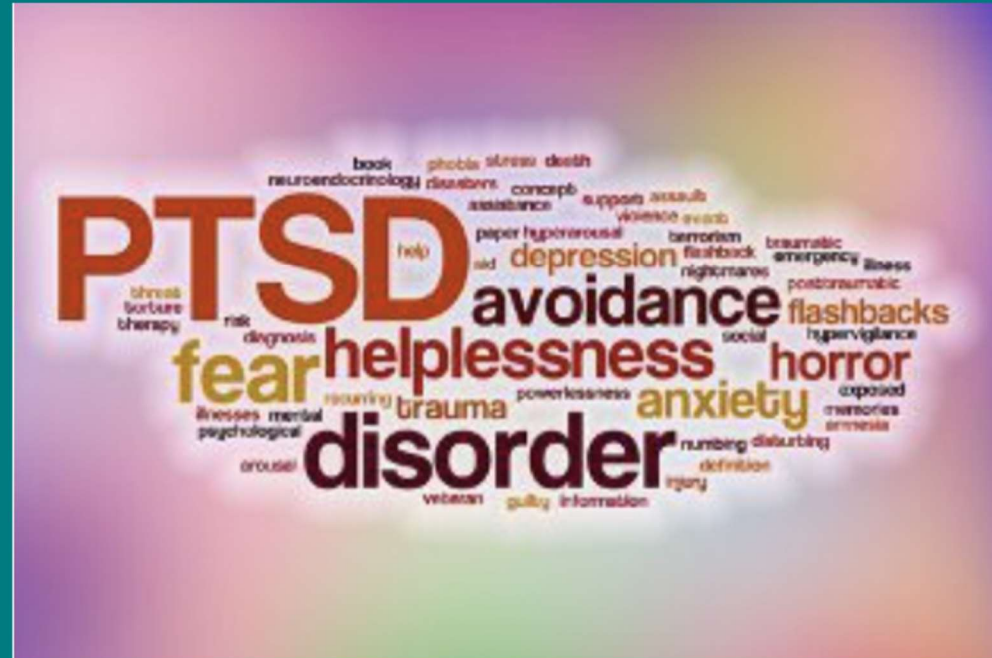
Kompetanseheving EMDR



- Digitalt kurs i behandling av komplekst PTSD med EMDR 29.01.25 (Janne Amundsen).
- Digitalt kurs intensiv iEMDR (Silje Samuelsen)
- Fysisk kurs: Sertifisering i EMDR trinn 1 for nettverket 11.06 - 13.06 Bodø (Janne Amundsen)
- Månedlig veiledningsgruppe EMDR (Inger Bjelland og Silje Samuelsen)
- Mulighet for individuell veiledning EMDR for sertifisering (Hanne Kristine Haarstad)

Kompetanseheving traumebehandling

- Kurs i Prolonged Exposure Therapy (Tina Haugen)
- Veiledning PE (Tina Haugen)



- Kurs i kompleks
dissosiasjon
(Irene Michalopoulos)



Takk for meg!

Ta kontakt dersom du ønsker å høre mer om
prosjektet, eller har noen ideer rundt
traumebehandling du ønsker å få realisert!

Silje.samuelson@speare.no