

Basistraining EMDR
Programma 2019
Hornsveld Psychologen Praktijk

Dag 1

09.30 Algemene inleiding

Doel: Ontstaansgeschiedenis EMDR en plaatsbepaling binnen het veld van psychotherapie. EMDR heeft een turbulente geschiedenis. In deze inleiding zal EMDR in historisch perspectief geplaatst worden. De therapie werd onder behandelaars snel populair, het kreeg ook ruimschoots empirische ondersteuning, maar bleef in de academische wereld achter. In de VS is er nog steeds een gespannen verhouding tussen EMDR- en CBT- 'aanhangers', terwijl in Europe de therapeuten van beide stromingen de modellen steeds beter geïntegreerd hebben. Vanuit dit laatste perspectief zal deze EMDR-opleiding zijn opgebouwd.

09.45 EMDR-model (inleiding)

Doel: evidence bases modellen voor traumaverwerking.
Trauma bezien vanuit een leertheoretisch model. Uitgangspunten en globale opzet van een EMDR-behandeling zullen worden toegelicht. Is EMDR hetzelfde als imaginaire exposure (overeenkomsten en verschillen)? Wat betekent traumaverwerking, wat betekent desensitisatie en verandering van betekenisverlening? Wat maakt EMDR bijzonder? De plaats van EMDR binnen en naast andere therapeutische modellen en interventies.

10.15 Voorbeeld casus, videobeelden

Voorbeeld van een patiënte die recent een EMDR behandeling heeft ondergaan.

10.30 Psychotrauma (inleiding)

Doel: Wat is psychotrauma en wat zijn haalbare behandeldoelen.
Samenhang met comorbide stoornissen. PTSS in de DSM IV en DSM-5. Geschiedenis van het begrip trauma, verschillende modellen, en actuele thema's. Wat kenmerkt psychotrauma? PTSS als angststoornis (DSM-IV) en als stress-gerelateerde stoornis (DSM-5). Samenhang tussen de traumatische gebeurtenis, PTSS-klachten en comorbide klachten. Belangrijke begrippen: natuurlijke versus gestagneerde verwerking, vermijding, coping, herstelvermogen, accommodatie, betekenisverlening, one-trial-learning.

11.00 *Pauze*

11.15 Inleiding protocol

Doel: Inzicht in het protocol en welke vaardigheden daarbij van de therapeut worden verwacht.

Waarom een strakke protocollaire aanpak? Hoe is het protocol opgebouwd? De geest van het protocol versus de letter van het protocol. Stap 1 bestaat uit uitleg en het activeren van (stimulusaspecten, betekenisaspecten en respons-aspecten van) de negatieve geheugenrepresentatie. EMDR als herevaluatietechniek binnen een cognitief (gedragstherapeutisch) model. De rol van de therapeut binnen een EMDR-behandeling: sterk sturend wat betreft het proces, weinig sturend wat betreft de inhoud.

Basistraining EMDR
Programma 2019
Hornsveld Psychologen Praktijk

11.30 Stap 1 en 2 van het EMDR-standaardprotocol (scherpstellen)
Doel: nadruk op het vaststellen van de (achteraf verkregen) disfunctionele betekenisverlening van een gebeurtenis die en de relatie tot de huidige klachten. In dit gedeelte leert de cursist het belang van het stilzetten van een beeld. Dit verhoogt de lading. Er wordt besproken wat het verschil is tussen praten over wat er *toen* allemaal gebeurde en hoe het *toen* werd beleefd versus welke betekenis de herinnering *nu* nog heeft. Conceptueel inzicht in de basisprincipes van de EMDR-procedure. Telkens gaat het om de relevantie van het trauma als 'leerervaring' voor latere klachten.

12.30 *Lunch*

13.30 Stap 1 en 2 van het EMDR-standaard protocol (vervolg)

14.00 Oefening plenair: de eerste twee stappen van het basisprotocol
Voor de groep wordt aan de hand van een eigen voorbeelden (negatieve herinnering) van cursisten plenair de verschillende stappen van het protocol doorlopen.

14.45 *Pauze*

15.00 Practicum (1 docent per ongeveer 12 deelnemers)
In dit practicum doen de deelnemers in groepsverband ervaring op met het protocol. De deelnemers raken vertrouwd met de geest van het protocol en de letter van het EMDR-standaardprotocol. Stap 1 en 2 zijn de belangrijkste en moeilijkste stappen van het protocol.

16.00 Uitleg stap 3 desensitiseringsfase en oogbewegingen
Hier wordt uitgelegd hoe oogbewegingen worden toegepast. Literatuur van experimenteel onderzoek wordt besproken om uit te leggen hoe het werkgeheugen een belangrijke rol speelt bij het verminderen van de emotionaliteit van negatieve herinneringsbeelden, en hoe dit vervolgens kan leiden tot een meer functionele betekenisverlening van de ervaring, vanuit een cognitief informatieverwerkingsmodel.

17.00 *Pauze*

17.30 Practicum (in tweetallen, 1 docent per 6 of 7 tweetallen)
De deelnemers oefenen in tweetallen op elkaar en krijgen zo praktische ervaring om het geleerde ook daadwerkelijk na deze cursus te gaan toepassen in de praktijk. Bij het oefenen worden de verschillende stappen vaak pas echt duidelijk. De docent is er om vragen te beantwoorden en te zorgen dat iedereen voldoende praktische ervaring opdoet.

Tussen 19.00 en 19.30 Einde

Basistraining EMDR
Programma 2019
Hornsveld Psychologen Praktijk

Dag 2

09.30 *Indicatiestelling EMDR*

Doel: goede taxatie maken van de klachten en behandeldoelen kunnen opstellen. Bij welke klachten kan men EMDR inzetten? Verschil type I, type II trauma, acute en chronische PTSS, complexe PTSS, DESNOS en andere traumagerelateerde (angst)stoornissen. Deelnemers zullen meer oog krijgen voor de invloed van beschadigende ervaringen binnen de (leertheoretische) casusconceptualisatie van de patiënt. Naast EMDR zijn er andere herevaluatietechnieken: schrijfopdrachten, socratische dialoog, historisch rollenspel, etc. Wanneer is EMDR (nog) niet geschikt?

11.00 *Pauze*

11.15 *Bespreking practicum vorige dag*

Leermomenten en knelpunten. Waar moet je op letten in als beginner met EMDR? Bespreking van veelgemaakte fouten.

11.45 *Uitleg stap 3 en 4 desensitatiefase en installatiefase*

Vervolg met uitleg van het protocol. Nogmaals aandacht voor de dysfunctionele betekenisgeving van de gebeurtenissen (NC selectie). Als de negatieve betekenisverlening is verminderd kan de herinnering gekoppeld worden aan een functionele uitspraak. De cursisten hebben het boek al gelezen; de stof wordt kort herhaald, waarna de aandacht gericht zal zijn op de praktische uitvoering. Videomateriaal ondersteunt het leerproces.

12.30 *Lunch*

13.30 *Uitleg stap 5, 6 en 7 bodyscan, future template en positief afsluiten*

Doel: De EMDR interventie goed afronden, en de patiënt voorbereiden op de toekomst middels imaginaire CS-exposure (Future template in EMDR jargon) Het hoe en waarom van de verschillende stappen van het protocol. Sensitief maken voor de geest van het protocol. Oefenen met de letter van het protocol. Wat doe je als een sessie niet is afgerond?

14.00 *Practicum (1 docent per ongeveer 12 deelnemers)*

Doel: herhaling opsporen disfunctionele betekenisverlening aan de hand van klachten en verhaal van de patiënt

Het moeilijkste aspect van EMDR is het bepalen van de disfunctionele betekenisverlening (NC) van een herinnering. Goed doorvragen (neerwaartse pijltechniek) aan de hand van hypothesen die de therapeut opstelt op grond van de klachten en het verhaal over de gebeurtenis kan helpen om de cognitieve angel te bepalen, om deze vervolgens met EMDR proberen onschadelijk te maken. Dit wordt geoefend in subgroepen.

14.45 *Vragen over indicatiestelling (1 docent per ongeveer 12 deelnemers)*

Doel deelnemers kunnen vragen stellen over de geschiktheid voor EMDR van bepaalde cliënten uit hun eigen caseload.

15.15 *Pauze*

**Basistraining EMDR
Programma 2019
Hornsveld Psychologen Praktijk**

15.30 Practicum gehele protocol (in tweetallen, 1 docent per 6 of 7 tweetallen)

Bij deze laatste oefeningen wordt gebruik gemaakt van min of meer emotioneel beladen herinneringen van de deelnemers. De deelnemers oefenen met het geleerde materiaal op elkaar.

17.00 Nabespreken practicum

17.30 Einde

Dag 3 en dag 4

09.30 Ervaringen met de procedure en herhaling protocol

Doel: Integratie van nieuwe en oude kennis en het daadwerkelijk indiceren en uitvoeren van een EMDR-behandeling

Toelichting:

Van alle deelnemers wordt een opname verwacht; bij voorkeur zowel op dag 3 als op dag 4. Tenminste op een van beide dagen dient de deelnemer een opname te laten zien. Hij of zij zal daarbij moeten beargumenteren waarom voor EMDR als interventie gekozen wordt binnen het eigen behandelplan (veelal gebaseerd op Cgt of andere theoretisch kader).

In de groep zullen de opnames worden bekeken en besproken. Dit zijn zeer leerzame dagen. Allerlei vragen waar men in de toepassing tegen aan is gelopen kunnen worden besproken. Na de derde dag zijn de deelnemers gemotiveerd om EMDR vaker en breder te gaan toepassen. De deelnemers krijgen vertrouwen in hun eigen kunnen en worden gestimuleerd om opnames te blijven maken en zichzelf voortdurend te verbeteren.

11.00 *Pauze*

11.15 Presentatie video's door de deelnemers en feedback

12.30 *Lunch*

13.30 Presentaties vervolg

14.30 Oefening dag 3: samenhang klachten, targets en NC's

14.30 Oefening dag 4: *flashforwards* en *mental video check*

15.00 *Pauze*

15.15 Presentaties vervolg

17.00 Nabespreking en evaluatie

17.30 Einde