



Suomen EMDR –yhdistys ry, Finlands EMDR –förening rf

Ohjeita EMDR-terapian toteuttamiseen etäterapiana

Yleisesti ottaen EMDR terapian toteuttamista etäterapiana esim. Skypeä, Zoomia, Facetimea tai Whatsappia hyväksikäyttäen ei suositella potilastyössä, sillä näissä tilanteissa ei ole aina mahdollista huolehtia hoidollisen aselman toteutumisesta samalla tavalla kuin vastaanottotiloissa. On mahdollista, että asiakas ei koe terapeutin empaattista läheisyyttä ja hänen terapeuttista läsnäoloaan. Toisaalta asiakas voi kokea aselman etäisenä ja steriilinä. Näistä syistä prosessointi voi vaikeutua ja/tai jumiutua.

Lisäksi tyypillinen EMDR-sessioon sijoittuva prosessointi on syvää ja rikasta ja avaa tärkeitä kanavia, ei pelkästään assosiatiivisia ja tiedollisia mutta myös emotionaalisia ja fyysisiä.

Kun koronavirusepidemia on synnyttänyt poikkeuksellisen hätätilanteen ja tekniset alustat ovat tämän hetkinen kommunikointivälineemme, olemme päätyneet tarjoamaan ohjeita EMDR:n käyttöön etäterapiassa, jotka on tarkoitettu käytettäväksi vain tämän hätätilanteen aikana. Monet asiakkaistamme tarvitsevat kuitenkin katkottoman terapeuttisen hoito-ohjelman.

Tämän takia EMDR:ää voi käyttää etänä ainoastaan sellaisten asiakkaitten kanssa, joita olette jo hoitaneet ja joiden kanssa teillä on hyvä terapeuttinen hoitosuhde. Tällaisten asiakkaitten kanssa, joiden kanssa olette jo käyttänyt EMDR-terapiaa, teillä ei pitäisi olla suuria vaikeuksia EMDR:n käytössä etänä, koska jo tunnette heidän tapansa prosessoida ja sen miten prosessi etenee.

On suositeltavaa välttää EMDR:n käyttöä seuraavien ryhmien kanssa:

- Uudet asiakkaat
- Asiakkaat, joiden kanssa et ole käyttänyt EMDR:ää aiemmin
- Asiakkaat, joilla on piirteitä dissosiaatiohäiriöistä tai dissosiatiiivisista mekanismeista.
- Asiakkaat, joiden kanssa prosessointi herkästi jumiutuu tai tähän liittyy vastarintaa
- Asiakkaat, joilla on monenlaisia vakavia ongelmia (esim. itsetuhoiset tai suisidivaarassa olevat)

Sellaisten asiakkaiden kanssa, joille EMDR-terapia ei etäterapiana ole suositeltavaa, voidaan kuitenkin tehdä seuraavia hoidollisia toimenpiteitä:

- Stabilisaatio ja maadoittaminen
- Psykoedukaatio
- Kognitiiviset interventiot
- Turvapaikka
- Resurssien luominen ja vahvistaminen

Mitä protokollia käytämme etäEMDR:ssä?

- Tuoreitten tapahtumien protokolla (REP)
- Standardiprotokolla (monet asiakkaat tarvitsevat terapiansa jatkamista ilman, että fokusoitaisiin koronavirusepidemiaan)
- Muut EMDR-protokollat oman tuntemuksen ja osaamisen mukaan

Silmänliikkeitten käyttö videoyhteydessä sujuu useimmiten pienen harjoittelun jälkeen. On hyvä huomata, asiakkaan silmät liikkuvat videokuvassa peilikuvana, eli vastatakkaiseen suuntaan kuin vastaanotolla. Perhostaputusta voidaan myös suositella käytettäväksi bilateraalisenä stimulaatiomuotona. Asiakas voi tehdä sitä itse etäsession aikana, ja prosessien stimuloimisen ohella se edistää maadoittumista. Asiakkaat voivat myös taputtaa omia polviaan etäEMDR-session liittyvänä bilateraalisenä stimulaationa.

Alla linkki perhostaputuksen toteuttamisen esittelyyn:

<https://www.youtube.com/watch?v=iGGJrqscvtU>