

מכון מפרשים לחקר והוראת הפסיכותרפיה
בית הספר למדעי ההתנהגות
המכללה האקדמית תל אביב יפו.

הכשרה בסיסית מלאה של EMDR

מרצים: ד"ר דני קהאן, מר תולי פלינט ומר יוני אלקינס

היקף הקורס: 90 שעות אקדמיות

תיאור הקורס:

קיימות גישות רבות לטיפול בפוסט טראומה. EMDR (Eye Movement Desensitization & Reprocessing) (Shapiro & Laliotis, 2015), שתרגומו המילולי הוא 'הקהיה ועיבוד מחדש באמצעות תנועות עיניים' הינו אחד הטיפולים המוכחים ביותר בספרות ובמחקר לטיפול בפוסט טראומה. היתרון המרכזי בשיטת טיפול זו הוא שהיא מהירה יותר משאר הטיפולים הממוקדים בטרואומה, ודורשת פחות מהמטופל (אין שיעורי בית).

התיאוריה העומדת מאחורי טיפול זה היא תיאוריית AIP (Adaptive Information processing), ובעברית 'עיבוד אינפורמציה בצורה אדפטיבית/מסתגלת'. תיאוריה זו גורסת שקיימת חוויה קשה שלא עובדה כראוי ולמעשה 'משתוללת' באופן בלתי נשלט במוחו של האדם ובכך משפיעה על חלק/מרבית/כל תחומי חייו. כל דבר המזכיר את החוויה הטראומטית בכל צורה שהיא, יוצר תגובה קשה מאוד שיכולה להתבטא במגוון רחב של תסמינים ולעיתים אף להגיע למצב של ניתוק ממה שקורה בהווה. לעיתים האדם לא מבין כי תגובתו נגרמת מהזיכרון של אותו אירוע או סדרת אירועים ורק יחווה את התגובה כהתפרצות זעם פתאומית, התקף חרדה או פאניקה, התכנסות פנימה, דיכאון וכו'. מתוך כך, מטרת הטיפול הינה לעבד כראוי את החוויה הטראומטית כך שלא תצוץ בצורה מציפה ובלתי נשלטת, אלא להביא לכך שזיכרון זה יישמר בצורה שניתנת לעיכול והתמודדות. עיבוד שכזה יביא לשיפור התפקוד והחוויה הפנימית של האדם במגוון תחומי חייו, שהושפעו עד כה בצורה קשה מהעיסוק המרכזי בחוויה.

החל משנת 2013 ארגון הבריאות העולמי (WHO) הגדיר את EMDR כשיטת הטיפול העדיפה לטיפול בפוסט טראומה. אך השיטה, על אף שנחשבת ליעילה ביותר בתחום הטיפולים הממוקדים בפוסט טראומה, נותנת מענה נרחב לא רק למקרי פוסט טראומה קלאסית. עם השנים ועם התפתחות השיטה גילו כי הטיפול יעיל לא רק לטרואומה, אלא לסוגים רבים ומגוונים של קשיים ומצוקות וכיום EMDR מהווה פסיכותרפיה העומדת בפני עצמה ובעלת יתרונות משמעותיים בטיפול במרבית הבעיות הנפשיות שבגינן פונים לטיפול.

מטרת הקורס הינה להכשיר את הסטודנטים ברמה הבסיסית בשיטת EMDR על מנת שיוכלו להתחיל להתנסות בEMDR עם מטופליהם בשדה.

מטרות הקורס:

- להכיר את מודל ה-AIP, עליו מבוסס טיפול ה-EMDR, בצורה בסיסית
- להמשיג תיאור של פונה על פי מודל ה-AIP
- להבין את שמונת שלבי ה-EMDR ברמה הבסיסית
- לתרגל את שמונת שלבי הטיפול, הן כמטפל והן כמטופל
- לקלוט את אופן העבודה על ידי תצפית של טיפול
- לפתח מיומנות וביטחון להתחיל להתנסות לטפל באמצעות EMDR עם מטופלים מיד עם תום הקורס

מבנה הקורס והמועדים:

ההכשרה מחולקת לשני שלבי הכשרה, שלב א' ושלב ב'. כל שלב מורכב מ:

- ארבעה ימי הכשרה שכוללים לימוד פרונטלי ופרקטיקום שיתקיימו בימי שלישי, בשעות 08:30 - 18:00
 - מועדי שלב א': 03.12.19, 26.11.19, 19.11.19, 12.11.19
 - מועדי שלב ב': 31.03.20, 24.03.20, 17.03.20
- לאחר כל שלב יתקיימו שלושה מפגשי הדרכה קבוצתית בימי שלישי החל משעה 09:00 בבוקר. שעות ההדרכה לפי קבוצות ההדרכה יפורסמו בהמשך לפי כמות המשתתפים וכמות הקבוצות שתפתחנה. קבוצות ההדרכה הינן חלק אינטגרלי מההכשרה עצמה ומהווים תנאי בסיסי להשלמת חובת ההכשרה.
 - מועדי ההדרכות שלב א': 18.02.20, 21.01.20, 31.12.19
 - מועדי הדרכות שלב ב': 02.06.20, 12.05.20, 21.04.20
- היקף הקורס הוא 90 שעות אקדמיות ובמהלכו יקבלו המשתתפים גישה חופשית למקורות הספרייה של המכללה. בסיום הקורס יקבלו המשתתפים תעודה מטעם המכון הישראלי ל-EMDR המוכרת מטעם EMDR ישראל ו-EMDR אירופה לצרכי הסמכה בהמשך.

מידע נוסף / הערות:

- ❖ EMDR הינה פסיכותרפיה שלמה העומדת בפני עצמה ואינה מהווה כלי בלבד. לאחר שלב א' יוכלו המשתתפים להתנסות בשיטה במקרים פחות מורכבים תוך כדי ליווי של הדרכות, ולאחר שלב ב' יוכלו להרחיב את השימוש ב-EMDR למטופלים יותר מורכבים. ההכשרה ב-EMDR אינה הכשרה לטיפול באוכלוסיות מסוימות ומומלץ לטפל באוכלוסיות המוכרות למטפלים ושיודעים כיצד לטפל בהם או לקבל הכשרות נוספות לגבי אוכלוסיות מיוחדות אלו. יובהר כי התעודה מאשרת סיום הכשרה בסיסית של EMDR ואינה מהווה תעודת הסמכה של מטפל EMDR מוסמך. לצורך קבלת הסמכה יש לעיין בתנאי ההסמכה כפי שכתובים באתר העמותה הארצית לאי אמ די אר באתר www.emdr.org.il.
- ❖ התנאים לקבלת הכרה לשלב א' ב-EMDR דורשים נוכחות מלאה בכל הקורס ללא יוצא מן הכלל. לצורך כך ובהתאם להוראות מטעם EMDR אירופה, נוכחות תיבדק בתחילת כל יום לימודים ובסופו. לא יינתנו החזרים או זיכויים למי שלא נכח בקורס במלואו ולאור כך לא קיבל תעודת הכשרה.

❖ שעות הקורס בין 1800-0830. לא יינתנו אישורים לאיחור או יציאה מוקדמת ולכן יש להיערך בהתאם מראש. הקבלה להכשרה של שלב א' בEMDR ואישור להתחיל להתנסות בשיטה עם מטופלים מותנה בכך שקיימת הכשרה טיפולית קודמת כפי שמפורט באתר העמותה: www.emdr.org.il.

❖ המעבר משלב א' לשלב ב' מחייב לפחות 5 שעות הדרכה. במסגרת הקורס במפרשים יתקיימו קבוצות הדרכה לצורך כך. מי שמטעמים כלשהן יחסיר הדרכות, לא יוכלו להמשיך לחלק ב' של ההכשרה ללא השלמת הדרכות אלו ולא יקבלו הכרה כמי שעברו ההכשרה בסיסית של EMDR. במידה ולא יימצאו הדרכות פנויות נוספות להצטרף אליהם, חובת השלמת זו תחול על חשבונם של סטודנטים אלו עם אחד ממדריכי אי אמ די אר המוסמכים מטעם העמותה הארצית לאי אמ די אר (ללא השתתפות המכללה בעלות זו). כמו כן, קבלת תעודת סיום ההכשרה תינתן רק לאחר סיום הדרכות החובה של שלב ב'.

❖ שימו לב: עד לסיום ההרשמה של כלל הסטודנטים לקורס, לא יהיו שיבוצים לקבוצות ההדרכה. אין התחייבות להתחשב בזמנים הפנויים של הסטודנט לגבי שעות ההדרכה ויש להתכוון לכך שההדרכה שתהיה בת שתיים תהיה מתישהו בין השעות 09:00 ל-16:00. פרסום שעות קבוצות ההדרכה והשיבוץ אליהן תתבצע לפני תחילת הקורס.

דרישות הקורס:

בעלי תעודה מוכרת כמטפל על יד משרד הבריאות/תוקף החוק, מטפלים משפחתיים מוסמכים, פסיכיאטרים, בעלי תואר שני במסלול טיפולי (פסיכולוגיה, עבודה סוציאלית, טיפול באומנות).

כל מקרה אחר אשר עונה או מתקרב לקריטריונים של קבלה לא סטנדרטית כפי מופיע באתר העמותה רשאי לבקש דיון של וועדת החריגים. הוועדה תדון בכל מקרה חריג לגופו. ניתן לשלוח בקשה לוועדת החריגים דרך מזכירות העמותה office@emdr.org.il. קבלה לקורס לחריגים מותנית באישור ועדת חריגים של העמותה.

ניתן לראות את תנאי הקבלה הלא סטנדרטית כאן:

<https://www.emdr.org.il/%D7%AA%D7%A0%D7%90%D7%99-%D7%A7%D7%91%D7%9C%D7%94-%D7%9C%D7%94%D7%9B%D7%A9%D7%A8%D7%AA-emdr/>

עלות הקורס:

אנשי מקצוע: ₪ 6600

מתמחים, סטודנטים ובוגרי המכללה האקדמית תל אביב יפו: ₪ 5900

כיצד נרשמים:

- על מנת להירשם לקורס ניתן למלא טופס פנייה - [לחצו כאן](#) - ונחזור אליכם עם כל הפרטים
- בנוסף ניתן לשלוח מייל עם הכולל את שמכם המלא ומספר טלפון לכתובת: mifrasim@mta.ac.il ולציין באיזה פעילות התעניינתם
- לשאלות ובירורים ניתן להתקשר או לשלוח הודעת סמס – 052-7341212

תכנית הקורס:

שימו לב: תכנית הקורס ניתנת לשינוי וייתכן שינוי בתכנים או שחלק מהתכנים יועברו בימים אחרים.

שלב א' – מפגש 1 – 12.11.19:

*קריאת חובה: Shapiro, 2001 Chapters 1,2,5
קריאה מומלצת: Shapiro, 2018 – Preface (pp vii-xiv)

1. מבוא לפסיכותרפיית EMDR ומטרות הקורס
2. רקע של EMDR
3. מנגנון, מודל, ומתודולוגיה
4. גישה טיפולית של EMDR לפסיכותרפיה
5. שמונת השלבים של טיפול EMDR
6. שלב 2: הכנה
7. פיתוח וחיזוק מקום בטוח
8. פרקטיקום

שלב א' – מפגש 2 - 19.11.19:

*קריאת חובה: Shapiro, 2001 Chapters 4-6

9. שלב 1: אנמנזה
10. הליכים לאיתור זיכרונות לעיבוד
11. קריטריונים להתאמה
12. פיתוח תוכנית עבודה ע"פ AIP
13. דוגמאות לקוגניציות שליליות וחיוביות
14. שלב 3: הערכה
15. שלב 4: הקהיה/עיבוד
16. פרקטיקום

שלב א' – מפגש 3 – 26.11.29:

*קריאת חובה: Shapiro, 2001 Chapters 6-8

17. שלב 5: התקנה
18. שלב 6: סריקת גוף
19. שלב 7: סגירה
20. פרקטיקום
21. סיוע לעיבוד תקוע
22. התערבויות לייצוב ופיתוח משאבים
23. אסטרטגיות נוספות לניהול מתחים
24. שלב 8: הערכה מחדש
25. פרקטיקום

שלב א' – מפגש 4 – 03.12.19:

26. סיום תכנית העבודה
27. עיבוד טריגרים נוכחיים
28. תבניות עתידיות

- 29. אירועים טראומתיים טריים
- 30. עבודה עם ילדים
- 31. פרקטיקום

שלב ב:

שלב ב – מפגש 1 – 17.03.20:

*קריאת חובה: Shapiro, 2001 Chapter 9

- 1. EMDR כשיטת טיפול מקיפה וכוללנית - סקירה
- 2. גישת שלושת המוקדים של EMDR (עבר, הווה, עתיד)
- 3. המשגת מקרה למצבים קליניים יותר מורכבים
- 4. סוגי ביטויים קליניים
- 5. אסטרטגיות להגברת יציבות בקרב מקרים מורכבים
- 6. עקרונות וטכניקות להעצמת התמודדות נוכחית עם EMDR בניין והתקנת משאבים
- 7. המשגות מקרים מורכבים על פי מודל ה AIP
- 8. ביטויים מורכבים – דיון על מקרים לפי ויניטות
- 9. פרקטיקום

שלב ב – מפגש 2 – 24.03.20:

*קריאת חובה: Shapiro, 2001 Chapter 10

- 10. שלבי ההערכה והעיבוד
- 11. תקיעויות בעיבוד
- 12. שזירה קוגניטיבית
- 13. הצפות רגשיות
- 14. עץ מבנה לסגירת מפגשי עיבוד
- 15. פרקטיקום

שלב ב – מפגש 3 – 31.03.20:

*קריאת חובה: Shapiro, 2001 Chapter 11

- 17. EMD
- 18. פרוטוקול פוביה
- 19. אוכלוסיות מיוחדות:
- 20. הפרעות סומאטיות
- 21. דיסוציאציות והפרעות דיסוציאטיביות
- 22. התמכרויות
- 23. זוגות
- 24. טיפול עצמי
- 25. אבל ושכול
- 26. תגובות קרב וכוחות הצלה
- 27. הערכה מחדש
- 28. פרקטיקום

רשימת קריאה ומקורות:

(* קריאת חובה - קנייה מומלצת מאד)

*אורן, א., סגל, ד., דיאמנט, א., בר-שדה, א., לאוב, ב. ווויז'נסקי, ב. (2019). מבט מקרוב על EMDR: יישומים והתנסויות בפסיכותרפיה של המאה ה-21. בן שמן: הוצאת מודן.

שפירא, א. (2001) האפקטיביות של ה-EMDR: תגובה. "עיתונפש" אוג' 2001.

Perry, B. D., & Hambrick, E. P. (2008). The neurosequential model of therapeutics. *Reclaiming children and youth*, 17(3), 38.

Shapiro, E. (2007). 4 Elements Exercise. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2, 113–115.

Shapiro, F. (2012). *Getting Past Your Past: Take Control of Your Life with Self-Help Techniques from EMDR Therapy*. New York: Rodale.

*Shapiro, F. (2018) *Eye Movement Desensitization and Reprocessing – Third Edition: Basic Principles, Protocols, and Procedures*. New York: Guildford Press.

Solomon, R. M., & Shapiro, F. (2008). EMDR and the Adaptive Information Processing model potential mechanisms of change. *Journal of EMDR practice and Research*, 2(4), 315-325.

מרצי הקורס:

ד"ר דניאל (דני) קאהן, סגן המנהל של המכון ומוסמך כטריינר, מדריך, ומטפל ב-EMDR. ד"ר דני קאהן הוא סגן המנהל של המכון הישראלי ל-EMDR. הוא עובד כפסיכולוג כ-30 שנה. הוא למד בישיבה אוניברסיטה בנוי יורק וקיבל את תואר השני והשלישי מ-Ferkauf Graduate School of Psychology (בי"ס לפסיכולוגיה של ישיבה אוניברסיטה). לאחר עלייתו לארץ בשנת 1995 הוא עבד במערכת החינוך ופתח קליניקה פרטית. ד"ר קאהן עובד עם מבוגרים ובני נוער. הוא מומחה בטראומה וטראומה מורכבת ודיסוציאציה, לחץ והתמודדות, חרדה, דיכאון, קשיים התנהגותיים, הפרעות קשב וריכוז, קשיים בהורות, וקשיים חברתיים ובין אישיים. ד"ר קאהן לימד פסיכולוגיה באוניברסיטת בר-אילן במשך 20 שנה. היום הוא מלמד EMDR במגוון מסגרות, כולל במכון הישראלי ל-EMDR, באוניברסיטה העברית בירושלים, וביחידה לתגובות קרב של משרד הביטחון. ד"ר קאהן הוא חבר בוועד של עמותת EMDR-ישראל.

תולי פלינט, MSW, עו"ס קליני, דוקטורנט במחלקה לקרימינולוגיה אוני' בר-אילן. מומחה בתחום טיפול ומניעת פוסט טראומה והתמכרויות. מדריך EMDR מעל 9 שנים, מטפל זוגי ומשפחתי מוסמך, מוסמך Somatic Experiencing, מטפל נרטיבי, Bio-Feedback ומנחה ומטפל קבוצתי ומוכשר בטיפול בגישה ההתייחסותית. בעל קליניקה פרטית בתל-אביב ועובד עם אגף משפחות ואגף שיקום במשהב"ט. מטפל, מנחה ומלמד בגופים שונים בארץ ובעולם. משלב בין גישות טיפוליות שונות מתחום המניעה והטיפול של PTSD ושל התמכרויות לחומרים ולהתנהגויות.

יונתן אלקינס, MSW, מטפל ומדריך EMDR מוסמך, מומחה לטראומה ולהתמכרויות. ברקע שירת 5 שנים כקב"ן בצה"ל ביחידות שדה עם ניסיון רב של טיפול בתגובות קרב מיד לאחר האירוע

והתערבויות במצבי טראומה אקוטית אחרים וטראומות לסוגיה. כיום בעל קליניקה פרטית ומטפל ומדריך ביחידה לתגובות קרב של משרד הביטחון. במהלך עבודתו כקב"ן בצה"ל פיתח עם תולי דרך עבודת EMDR עם טראומה אקוטית וחריפה ועם טראומה מורכבת (FN-RTEP). מאז שחרורו עוסק רבות בהתמכרויות ובטראומות מורכבות ויחד עם תולי פיתח שיטת טיפול בשם BLSteps לטיפול בהתמכרויות מורכבות באמצעות שילוב EMDR ו-12 צעדים. נוסף לעבודתו הקלינית הוא מרצה ומעביר סדנאות בארץ ובעולם בתחום הטיפול בטראומה אקוטית וטיפול בהתמכרויות עם EMDR. הוא אושר על ידי ד"ר גרי קווין כטריינר ISP (פרוטוקול התערבות מיידיית בשטח לתגובות דחק חריפות) וכטריינר R-TEP (לשלבי ASD והלאה) בידי אילן שפירו.