

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: 80 שעות אקדמיות

תיאור הקורס:

קיימות גישות רבות לטיפול בפוסט טראומה. EMDR (Eye Movement Desensitization & Reprocessing) (Shapiro, 2018), 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 בטראומה, 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 לטראומה, 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 הAIP, עליו מבוסס טיפול הEMDR, בצורה בסיסית
- להמשיג תיאור של פונה על פי מודל הAIP
- להבין את שמונת שלבי הEMDR 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:

- שלושה ימי הכשרה שכוללים לימוד פרונטלי* ופרקטיקום שיתקיימו בימי שלישי, בשעות 08:30-18:00
 - מועדי שלב א': 26.1.21, 2.2.21, 9.2.21
 - מועדי שלב ב': 8.6.21, 22.6.21, 29.6.21
 - 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': 9.3.21, 6.4.21, 27.4.21
 - מועדי הדרכות שלב ב': 6.7.21, 13.7.21, 20.7.21
 - היקף הקורס הוא 80 שעות אקדמיות ובמהלכו יקבלו המשתתפים גישה חופשית למקורות הספרייה של המכללה. בסיום הקורס יקבלו המשתתפים תעודה מטעם המכון הישראלי לEMDR המוכרת מטעם EMDR ישראל אירופה לצרכי הסמכה בהמשך.
- * המפגשים יתקיימו באופן פרונטלי ובהתאם להנחיות משרד הבריאות יתאפשר מעבר להוראה מקוונת.**

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 בEMDR למטופלים יותר מורכבים. ההכשרה בEMDR אינה הכשרה לטיפול באוכלוסיות מסוימות ומומלץ לטפל באוכלוסיות המוכרות למטפלים ושיוודעים 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' בEMDR 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: 6200 ₪

מתמחים, סטודנטים ובוגרי המכללה האקדמית תל אביב יפו: 5700 ₪

מטפלים העובדים בקופ"ח כללית: 4500 ש"ח

כיצד נרשמים:

- על מנת להירשם לקורס ניתן למלא טופס פנייה – [לחץ כאן](#) – ונחזור אליכם עם כל הפרטים.
- ניתן לשלוח מייל הכולל את שמכם המלא, מספר טלפון לחזרה, ושם הפעילות בה אתם

מתעניינים לכתובת: Mifrasim@mta.ac.il

• לשאלות ובירורים נוספים ניתן להתקשר או לשלוח הודעת SMS ל 052-7341212

תכנית הקורס:

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

שלב א' – מפגש 1 – 26.1.21:

*קריאת חובה: Shapiro, 2018 Chapters 1-5 (pp 1-123)
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 1: אנמנזה
7. שלב 2: הכנה
8. פיתוח וחיזוק מקום בטוח
9. פרקטיקום

שלב א' – מפגש 2 - 2.2.21:

*קריאת חובה: Shapiro, 2018 Chapters 5-6 (pp 124-160)

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. שלב 5: התקנה
17. שלב 6: סריקת גוף
18. שלב 7: סגירה
19. פרקטיקום

שלב א' – מפגש 3 – 9.2.21:

*קריאת חובה: Shapiro, 2018 Chapters 6-8 (pp 162-211)

20. סיוע לעיבוד תקוע
21. התערבויות לייצוב ופיתוח משאבים
22. אסטרטגיות נוספות לניהול מתחים
23. שלב 8: הערכה מחדש
24. פרקטיקום
25. סיום תכנית העבודה
26. עיבוד טריגרים נוכחיים
27. תבניות עתידיות
28. אירועים טראומתיים טריים
29. עבודה עם ילדים
30. פרקטיקום

שלב ב:

שלב ב – מפגש 1 – 8.6.21:

*קריאת חובה: Shapiro, 2018 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 – 22.6.21:

*קריאת חובה: Shapiro, 2018 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 – 29.6.21:

*קריאת חובה: Shapiro, 2018 Chapter 11

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

רשימת קריאה ומקורות:

(* קריאת חובה - קנייה מומלצת מאד)

*אורן, א., סגל, ד., דיאמנט, א., בר-שדה, א., לאוב, ב. ווויזינסקי, 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 ובתהליך הסמכה להיות טריינר, 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. במהלך עבודתו כקב"ן בצה"ל פיתח עם תולי דרך עבודת EMDR עם טראומה אקוטית וחרפה ועם טראומה מורכבת (FN-RTEP). כיום עוסק רבות בהתמכרויות ובטראומות מורכבות ויחד עם תולי פיתח שיטת טיפול בשם BLSteps לטיפול בהתמכרויות מורכבות באמצעות שילוב EMDR ו-12 צעדים. מאמן ריצה מוסמך מטעם מכון

וקסלר ופיתח דרך טיפול של EMDR באמצעות ריצה בשם PRT. מטפל ומדריך בקליניקה פרטית וביחידה לתגובות קרב של משרד הביטחון. נוסף לעבודתו הקלינית הוא מרצה ומעביר סדנאות בארץ ובעולם בתחום הטיפול בטראומה אקוטית וטיפול בהתמכרויות עם EMDR. נוסף לפרוטקולים שפיתח, הוא אושר על ידי ד"ר גרי קווין כטריינר ISP (פרוטוקול התערבות מיידית בשטח לתגובות דחק חריפות ומצבים דיסוציאטיביים במהלך הטיפול) וכטריינר R-TEP (לשלבי ASD והלאה) ו-GTEP (פרוטוקול EMDR קבוצתי) בידי המפתח אילן שפירו.