

לא כל מטפלי ה-EMDR שווים זה לזה מבחינה מקצועית - ולכן לא כולם שווים מבחינת יכולתם לסייע לך. ישנם פערים גדולים מאד ברמות הידע, הנסיון והמומחיות, שיכולים להגיע לפערים של עשרות ומאות אחוזים במשך הטיפול (וכמובן משפיעים מאד על סיכויי ההצלחה שלו). מצורף שרטוט שמסביר זאת.

כיצד תוכל לדעת כיצד לבחור מטפל EMDR מתאים? ריכזנו לנוחיותך מספר שאלות חיוניות לשאול את המטפל כדי לקבל החלטה מושכלת:

- א. **ידע בסיסי** – האם סיים את שני חלקי ההכשרה הבסיסית של EMDR או נשר באמצע?
רציונל: בישראל למרבה הצער תחום הטיפול ב-EMDR פרוץ, כך שרבים, אם לא הרוב, לא סיימו אפילו את שני חלקי ההכשרה הבסיסית.
- ב. **ידע מתקדם** – אילו הכשרות מתקדמות עשה בEMDR ובאיזו מסגרת? כיצד נחשף למידע עדכני על EMDR מחו"ל?
רציונל: ההכשרה הבסיסית כשמה כן היא, בסיסית, יש ב-EMDR בחו"ל תכנים מתקדמים רבים שרוב מטפלי EMDR בישראל כלל לא נחשפים אליהם. ככל שהמטפל בקיא בתכנים מתקדמים יותר, הוא יכול לסייע לאנשים רבים יותר – ומהר יותר.
- ג. **התפתחות מקצועית מתמדת ואחריות** – כמה הדרכות EMDR לוקח כל שנה? מי המדריכ/ה שלו ספציפית ב-EMDR? עם איזה מומחה EMDR יתייעץ בנוגע למקרה שלך?
רציונל: ככל שהמטפל מתמקצע יותר כך מה שהוא יכול להציע לך גדל, וככל שהוא מתייעץ לגבי הטיפול שלך עם מומחה, סיכויי הטיפול שלך להיכשל קטנים.
- ד. **ידע בEMDR כפסיכותרפיה ולא רק ככלי** – האם הוא **יכול ומתחייב** לטפל בך ב-EMDR כפסיכותרפיה שעומדת בפני עצמה או האם הוא עושה שימוש ב-EMDR רק ככלי מדי פעם במסגרת טיפול ארוך יותר של שיחות?
רציונל: מספיק שעושים 1-2 שעות שיחה על כל שעת EMDR וכבר הכפלנו את משך הטיפול פי 2-3 ואת העלות פי 2-3, ולצד רוב המטפלים בישראל שמטפלים ב-EMDR מטפלים בה ככלי במסגרת שיטת טיפול ארוכה יותר, כך שמגיעים אלי גם תיאורים מעציבים של מטופלים שקיבלו רבע שעה של טיפול EMDR אחת לחודש במשך שלוש שנים, או שעת טיפול ב-EMDR על כל 4-5 שעות טיפול בשיחה (המשמעות היא לא רק כלכלית, בהגדלה משמעותית של עלות הטיפול הכוללת, אלא גם משמעות של זמן הטיפול שמתארך וכך גם הסבל של המטופל)
- ה. **נסיון** – כמה שעות EMDR המטפל עושה בכל שבוע?
רציונל: עדיף לטובתך מטפל כמה שיותר מנוסה, כדי להגדיל את הסיכוי שתבחרי בטיפול הנכון ותגיעי לתוצאות המקסימליות האפשריות.

אלו הדברים שאני מאמינה בהם, ובהתאמה לכך כל המטפלים שלנו ברשת קליניקות מומחים EMDR סיימו את שני חלקי ההכשרה הבסיסית, מקבלים ממני וממומחים בינלאומיים הדרכות והכשרות מתקדמות באופן סדיר ומבצעים טיפולי EMDR לעיתים קרובות. זו הסיבה שבניגוד לכל מקום אחר, כשהם עובדים תחת המטריה המקצועית שלנו הם יכולים להציע EMDR טהור בהתחייבות

אזהרה:

היות והשאלה היא לא רק 'האם טיפול עוזר' אלא עד כמה עוזר, ובאיזה קצב עוזר, מי שלא מודדים גם את הפרמטרים האלו משלמים מחירים כבדים מאד גם כספיים כמובן, אבל כסף אפשר להשלים, שנים על גבי שנים של סבל מיותר והמחירים האישיים הנלווים לו – את זה לא ניתן להשיב.

הבחירה בשיטת טיפול היא קריטית מאין כמוה. זו אחת ההחלטות הכי חשובות שאדם יכול לקבל על חייו. אלו החיים האמיתיים, לא חזרה גנרלית, אל תסתפקו במועט, בחרו מתוך איסוף מידע בכובד ראש.

ד"ר טל קרויטורו
מנכ"ל קליניקות מומחים בשיטת EMDR