

WAS SIND DIE ZU ERWARTEN RESULTATE?

Die sogenannte „Sets“ führen langsam dazu das die Erinnerungen in Stärke abnehmen. Es wird damit immer einfacher zurück zu denken an das Ereignis. Oft ändern die Bilder der Erinnerung; sie werden zum Beispiel kleiner oder verschwommen. Es ist ebenfalls möglich das die unangenehme Aspekte der Erinnerung abnehmen. Möglich ist auch das spontan neue Gedanken oder Einsichten entstehen die es möglich machen eine andere Bedeutung an das Geschehen zu geben. Diese Effekte tragen dazu bei das die erschreckende Erfahrung mehr und mehr ein Platz in der Lebenslauf des Person bekommt.

NACHTEILE?

Nach Abschluss einer EMDR Behandlung können die Effekten noch eine Weile anhalten, aber das ist in Ordnung. Manchmal passiert es das der Patient vorübergehend die Regie verliert weil zum Beispiel neue Bilder oder Gefühle hervortreten. Oft ist es eine Beruhigung zu wissen das dies in der Regel nicht länger als drei Tagen anhält. Nachher ist eine neue Gleichwicht entstanden. Es ist zu empfehlen ein Tagesbuch zu benützen und die Gedanken auf zu schreiben. Diese Gedanken können während der nächste Sitzung besprochen werden.

WIE FUNKTIONIERT EMDR?

EMDR funktioniert; das ist klar!

Wie es ganz wirkt weiß man noch nicht ganz genau. Anscheinend wird das natürliche Verarbeitungssystem stimuliert. Mittlerweile gibt viele wissenschaftliche

Forschungen, welche zeigen das bilaterale Stimulation (das konzentrieren auf ableitende Stimulus) der Zugang zur Erinnerungen vergrößert. Dabei leitet bilaterale Stimulation zur Entspannung. Möglich hat diese Kombination direkte Implikationen für die Erinnerungen; sie ändern sich und werden erneut im Gedächtnis gespeichert, aber in eine weniger emotionale beladene Form.

WOZU IST EMDR WEITER GEEIGNET?

Immer mehr gibt es ein Beweis das emotionelle beladene Erinnerungen und Bilder eine wichtige Rolle spielen bei andere Störungen sowie chronische Schmerzen, Depressionen, Essstörungen, Süchten und Psychosen. Deshalb wird EMDR auch im Falle diese Störungen immer öfter eingesetzt. Oft als Teil des ganzen Behandlungsplan.

UND WIE WEITER?

Haben Sie Fragen über EMDR oder wollen Sie wissen ob eine Behandlung für eine Linderung Ihren eigene Beschwerden geeignet ist? Fragen Sie ihren Therapeut für mehr Information: www.emdr.nl. Fragen Sie ob ihr Therapeut bei der „Vereniging EMDR Nederland (VEN)“ verbunden ist. Das Ziel des Vereins ist die Qualitätsüberwachung der Anwendung von EMDR.



Vereniging EMDR Nederland
P.O. box 13032
3507 LA Utrecht
www.emdr.nl
vereniging@emdr.nl

EMDR



INFORMATION
FÜR DIE CLIENTS

WAS IST EMDR?

Eye Movement Desensitisation and Reprocessing, abgekürzt EMDR, ist eine Therapieform für Menschen, welche Probleme von einer traumatischen Erfahrung behalten, zum Beispiel ein Unfall, sexuelle Gewalt oder ein Gewaltereignis. Eine erste Version des EMDRs wurde in 1989 von einer Gründerin; eine Amerikanische Psychologin Hellen Shapiro; beschrieben. In die nachfolgenden Jahren wurde das Verfahren weiter entwickelt und zu einem vollwertigen und effektive therapeutische Methode ausgearbeitet.



WOFÜR IST EMDR GEEIGNET?

Bestimmte Ereignisse können tief in das Leben einer Menschen eingreifen. Ein großes Teil der Betroffenen verarbeitet diese Erfahrung auf eigener Kraft. Bei andere Menschen entstehen psychische Beschwerden. Oft handelt er sich um Erinnerungen an den traumatischen Ereignissen welche immer wieder zurückkommen, zum Beispiel in Form von furchtbare Bilder (Wiederbelebungen oder Flashbacks) oder Alpträume. Andere Beschwerden welche oft auftreten sind Schreck- oder Vermeidungsreaktionen. Man redet oft von einer Post Traumatische Stress Störung. EMDR ist geeignet für Menschen welche eine Post Traumatische Stress Störung und andere Trauma relatede Angststörungen haben. Das sind Beschwerden die ihren Ursprung haben in einem spezifischen E.. Ereignis, wobei das Denken an diesem Ereignis eine emotionelle Reaktion auslöst.

FUNKTIONIERT EMDR?

Es gibt viele wissenschaftliche Forschungen nach der Wirkung von EMDR. Die Ergebnisse sind positiv; Patienten reagieren gut auf EMDR. EMDR ist ein kurzzeitiges Therapieverfahren. Wenn es sich handelt um ein einmaliges eingreifendes Ereignis sind Menschen oft in einige Behandlungen wieder in der Lage mit Ihre alltägliche Aktivitäten anzufangen. Menschen mit langfristigeren Traumata benötigen längere Zeit für die Verarbeitung.

WIE ERKENNT MAN OB EMDR GEEIGNET IST?

Am Anfang einer EMDR-Therapie wird ausführlich Aufmerksamkeit gegeben an den Ursachen und Hintergründen der Beschwerden. Daneben wird die

Stabilität des Patienten untersucht und wir das Ausmaß der Beschwerden eingeschätzt. Aus der Anamnese wird klar ob eine Trauma Therapie in diesem Moment benötigt ist und ob EMDR dazu geeignet ist.

WELCHE VORBEREITUNGEN SIND NOTWENDIG?

Die EMDR-therapie funktioniert effektiv und schnell, aber sie ist auch intensiv. Darum erklärt der Praktiker nicht nur was gemacht wird und warum. Auch nimmt die Art und Weise mit dem einen Patienten mit seiner Emotionen umgeht, ein Anteil in der Behandlung.

WIE FUNKTIONIERT EMDR?

Der Therapeut bittet den Patient wieder zu denken an das Ereignis, inklusive Bilder, Gedanken und Gefühle. Am Anfang wird das nur gemacht um Informationen über das Ereignis zu bekommen. Nachfolgend findet der Verarbeitungsprozess statt. Der Therapeut wird nochmals fragen das Ereignis hervor zu rufen. Aber jetzt in Zusammenhang mit einem ablenkenden Stimulus. Dieser Stimulus ist oft die Hand des Therapeuten oder es sind Töne die mittels eines Kopfhörers abwechselnd links und rechts zu hören sind. Man arbeitet mit sogenannte „Sets“. Nach jeden Set wird eine kurze Pause eingelegt. Der Therapeut wird den Patienten fragen welche Gedanken durch den Kopf gehen und gegangen sind. Der EMDR-Prozess stimuliert einen Kontinuen Fluss von Gedanken, aber oft auch Gefühle und körperliches Empfinden. Oft findet eine Änderung statt. Der Therapeut fragt den Patient seine Aufmerksamkeit auf der meist auffallende Änderung zu konzentrieren, worauf ein neuer Set folgt.