

EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing

Was ist EMDR?

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) bedeutet Desensibilisierung und Verarbeitung belastender Ereignisse durch Augenbewegungen (ähnlich den REM-Phasen im Schlaf).

- EMDR wird weltweit eingesetzt und hat schon Millionen Menschen jeden Alters schnell und wirksam geholfen.
- EMDR aktiviert das Gehirn, um Blockaden in der Verarbeitung von belastenden Ereignissen aufzulösen. Erinnerungen werden neu abgespeichert und nicht mehr als Belastung erlebt.
- Wissenschaftliche Studien bestätigen die Wirksamkeit von EMDR.
- EMDR wurde von der WHO (World Health Organization) als effiziente Methode in der Behandlung von PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) anerkannt.
- EMDR hilft darüber hinaus bei vielen anderen Stress-Symptomen.
- EMDR hilft Erwachsenen ebenso wie Kindern und Jugendlichen.
- EMDR wurde in den 1980er Jahren in den USA von Dr. Francine Shapiro zur Therapie von Traumafolgestörungen entwickelt.

„Belastende Gefühle, Gedanken und Verhalten sind ganz *normale* Reaktionen auf *ungewöhnliche* Ereignisse“

Wann kann EMDR helfen?

EMDR hilft schnell, wirksam und dauerhaft bei u.a.:



Trauma / PTBS



Depression



Schmerzen



aggressivem Verhalten



Angst/ Panik



Selbstverletzung



Trauer



Schlafstörungen



Sucht



Schuldgefühlen



geringem Selbstwert



Anspannung

Was bewirkt EMDR?



Vorteile von EMDR

- EMDR hilft schnell, wirksam und dauerhaft
- Symptome werden aufgelöst
- Anti-Stresstechniken können auch selbst angewendet werden
- Positive Gefühle, Gedanken und Verhalten sind wieder möglich
- Kann gut mit anderen Therapiemethoden kombiniert werden

Was passiert bei EMDR?

Die linke und rechte Gehirnhälfte werden abwechselnd aktiviert durch Augenbewegungen, Tappen oder Töne. Dadurch wird der Verarbeitungsprozess angestoßen, der durch das belastende Erlebnis blockiert war. Erinnerungen werden neu abgespeichert, die dazugehörigen Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen sind für Betroffene nicht mehr belastend.

Wie läuft EMDR ab?

Ablauf und Dauer einer EMDR-Behandlung variieren je nach Schwere der Symptomatik. EMDR ist eine Methode, die in einem sicheren Behandlungsprozess angewendet wird und besteht aus mehreren Schritten:

- Sorgfältige Erhebung der Vorgeschichte
- Stabilisierungsübungen zum Umgang mit belastenden Symptomen im Hier & Jetzt
- Traumabearbeitung mit EMDR zum passenden Zeitpunkt
- Das Trauma wird zur Vergangenheit: sich wieder „wie man selbst“ fühlen

Wie komme ich zu einer EMDR Behandlung?

Zertifizierte EMDR-TherapeutInnen, die qualitätsgesichert EMDR anbieten, finden Sie auf der Homepage der österreichischen EMDR Fachgesellschaft:

www.emdr-fachgesellschaft.at

Herausgegeben von der EMDR Fachgesellschaft Österreich, 2020



Member of: EMDR EUROPE

Was ist EMDR?

EMDR - Eye Movement Desensitization and Reprocessing, was auf Deutsch Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung bedeutet.

Dr. Francine Shapiro (USA) entwickelte diese Psychotherapieform zur Behandlung von Traumafolgestörungen Ende der 80er Jahre. Mit der EMDR-Methode können Traumafolgestörungen bei Erwachsenen sowie Kindern und Jugendlichen behandelt werden. In Deutschland wird EMDR etwa seit 1991 angewendet. 2006 hat der wissenschaftliche Beirat für Psychotherapie EMDR als wissenschaftlich begründete Psychotherapiemethode anerkannt.

In vielen Bereichen des Lebens sind Menschen Situationen ausgesetzt, die sie extrem belasten: z.B. Unfälle, Überfälle, Kriegsereignisse, Naturkatastrophen, Misshandlungen, Vergewaltigung oder körperliche Gewalt. Letztendlich spricht man immer dann von einem Trauma, wenn ein Ereignis als belastend erlebt wird und gleichzeitig keine ausreichenden Bewältigungsstrategien vorhanden sind.

Bei einem unverarbeiteten Trauma scheint das Erlebte im Nervensystem des Gehirns mit allen Bildern, Gedanken und Gefühlen wie „eingefroren“. Die Augenbewegungen, oder auch andere bifokale (zweiseitige) Stimulierungen, die im EMDR verwendet werden, lösen diese Blockierung auf und ermöglichen so dem Gehirn, die Erfahrung zu verarbeiten und damit die Belastung aufzuheben.

Die EMDR Methode folgt einem standardisierten Ablauf, der in der Regel 8 Behandlungsphasen umfasst. Es beginnt mit dem Erfassen der kompletten Vorgeschichte und Aufklärung des Klienten, dem Stellen einer Diagnose, und dem Herausarbeiten der belastenden Erinnerung die verarbeitet werden soll mit ihren affektiven, kognitiven und sensorischen Komponenten.

Zur Bearbeitung der Erinnerung wird der/die KlientIn wiederholt angeleitet, kurzzeitig mit der belastenden Erinnerung in Kontakt zu gehen, während gleichzeitig eine **bilaterale Stimulation** (Augenbewegungen, Töne oder kurze Berührungen z. B. des Handrückens - so genannte „Taps“) durchgeführt wird. Diese Stimulation unterstützt das Gehirn, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die belastenden Erinnerungen zu verarbeiten. Es findet gewissermaßen eine Nachverarbeitung der belastenden Erinnerung statt.

Dies scheint nach allen derzeit vorliegenden wissenschaftlichen Untersuchungen die blockierte Verarbeitung der belastenden Erinnerungen zu aktivieren und ihre zügige Verarbeitung zu ermöglichen. Dies scheint auch der Grund dafür zu sein, das EMDR nachweislich 40% weniger Behandlungsstunden benötigt als andere bewährte Verfahren.

Nach einer erfolgreichen EMDR-Sitzung erleben viele Patienten eine entlastende Veränderung der Erinnerung, die damit verbundene körperliche Erregung klingt deutlich ab und negative Gedanken können (auch von der Gefühlsebene her) neu und positiver umformuliert werden.

Die Wirksamkeit von EMDR ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. Die Forschungsergebnisse zeigen: Nach der Behandlung einer einfachen posttraumatischen Belastungsstörung mit EMDR fühlen sich 80 Prozent der Patientinnen und Patienten deutlich entlastet – und das bereits nach wenigen Sitzungen.