

Informationsbogen zur EMDR Methode

EMDR ist die englische Abkürzung von Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Diese seit 2014 anerkannte, wissenschaftlich fundierte Methode dient der Verarbeitung belastender Ereignisse und Traumata.

Ursprünglich wurde diese Methode zur Behandlung von Traumafolgen entwickelt, mittlerweile findet sie in sehr vielen Bereichen psychotherapeutischer Arbeit sowie im Mentaltraining und Coaching Anwendung.

Gerade auch die Kombination z.B. mit Hypnose- oder Verhaltenstherapie ergänzt und verstärkt die Wirkung.

Mögliche Einsatzbereiche: Ängste und Phobien, PTBS, belastende Erinnerungen und Traumata, chronischer Stress und psychosomatische Beschwerden, Schmerztherapie (in Verbindung mit psychischen Faktoren, z.B. chronische Schmerzen lindern), depressive Verstimmungen (welche z.B. auf auslösendes Ereignis zurückzuführen sind), Selbstwertprobleme, Zwänge und innere Blockaden usw.

Geeignet ist EMDR für viele Menschen, die sich eine wirkungsvolle Therapieform wünschen und unter belastenden, blockierenden und traumatischen Erfahrungen leiden.

EMDR ist leider nicht geeignet für Personen mit:

- Akuten, psychotischen Erkrankungen
- Schweren dissoziativen Störungen ohne Stabilisierung
- Unbehandelten, schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Unkontrollierten, epileptischen Anfällen
- Akuter Suizidalität

Geben Sie bitte zudem vorab an, ob Sie spezielle Medikamente nehmen bzw. anderweitige Erkrankungen diagnostiziert bekommen haben, um evtl. auftretende Besonderheiten berücksichtigen zu können. Wenn Sie zudem ihre Wünsche aussprechen, wäre das sehr hilfreich.

Ablauf einer EMDR Behandlung:

Anamnese und Zielsetzung, Vorbereitung, je nach Thema, Bearbeitung mit EMDR, Neubewertung ihres Themas im Prozess, Abschluss und Integration (z.B. auch Hausaufgabe).

Der Umfang ihrer individuellen, kompletten EMDR Behandlung ergibt sich aus dem Thema selbst und den individuellen Erfolgen nach den jeweiligen Treffen. Die Kombination mit Hypnose oder Mentaltraining kann ich persönlich nur empfehlen. Einmalige EMDR Behandlungen (Anamnese und einmalig erfolgter EMDR Behandlung) lehne ich ab, auch bei sehr gutem Erfolg einer EMDR Sitzung ist eine weitere Sitzung und Nachbesprechungssitzung mit entsprechender Reflektion sehr sinnvoll. Dies dient nachhaltigen Ergebnissen.

Wie können Sie sich auf die EMDR Sitzung vorbereiten?

- Grundsätzlich gilt die EMDR als vergleichsweise schnelle und wirksame Methode, bringen Sie bitte dennoch etwas Geduld mit
- Kommen Sie bitte ausgeschlafen und in körperlich wohliger Verfassung
- Vermeiden Sie vor dem Treffen Alkohol, Substanzen oder Kaffeeegenuss, so ist ihre Wahrnehmung unbeeinflusst
- Falls möglich planen Sie nach der Sitzung etwas Zeit und Reflexion für sich ein (z.B. einen kleinen Spaziergang, meine Praxis liegt dafür perfekt)
- Falls Sie für sich etwas notieren möchten, kann es hilfreich sein, dass Sie sich ein Notizbuch mitbringen

Beachten Sie bitte, dass EMDR Verarbeitungsprozesse im Gehirn aktiviert, denn ihre Biochemie wird lt. Studien durch EMDR angeregt. Ich begleite Sie gerne, falls z.B. noch Phänomene auftreten:

- Emotionale Intensität während oder nach der Sitzung
- Spontane Erinnerungen, die zur Verarbeitung beitragen
- Träume in der Folgenacht, die Verarbeitung fördern
- Erleichtertes Gefühl oder plötzliche, neue Einsichten/Erkenntnisse
- Körperempfindungen, z.B. innere Unruhe, Kribbeln, Wärme
- Erstreaktionen sind zudem möglich (wie bei Globuli „Erstverschlimmerung“) z.B. Traurigkeit, Erschöpfung, diese lassen in der Regel von selbst nach

Bei weiteren Fragen zu EMDR, der Hypnose, dem Mentaltraining oder auch der PEP Klopftechniken, welche eine sehr ähnliche Wirkweise verfolgen, sprechen Sie mich einfach an.

Allgemeiner Hinweis: In der Regel bin ich mit meinen Klienten/Patienten per Du, da das Innere darauf etwas besser reagiert - bitte teilen Sie mir mit, ob das für Sie in Ordnung ist.