

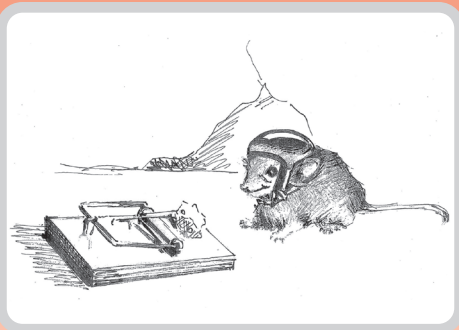
Hat EMDR Nebenwirkungen?

Nein. Jedoch sollte EMDR nicht angewandt werden:

- wenn keine innere und/oder äußere Sicherheit besteht
- bei akuten Psychosen und Depressionen
- bei hirnorganischen Erkrankungen
- bei akuter Suizidalität
- bei schweren körperlichen Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Herzbeschwerden, ...)
- wenn weiterhin Täterkontakte bestehen
- vor Gerichtsterminen

Wie bei allen Traumabehandlungen gilt auch hier der Grundsatz:

SAFETY FIRST!
(SICHERHEIT HAT VORRANG!)



Persönlichkeit
Natürlich **Anne E. Hunter** Entwickeln
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

Hembergstraße 28
27726 Worpswede
Tel.: 04792/9565775
www.praxis-hunter.de

Termine können nach
telefonischer Absprache erfolgen.

Persönlichkeit
Natürlich **Anne E. Hunter** Entwickeln
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

EMDR

(Eye Movement Desensitization and Reprocessing:
übersetzt: Augen-Bewegung-Desensibilisierung-Neuverarbeitung)

Seit dem schlimmsten Erlebnis
verhalte ich mich anders ...

Ich habe sehr viel Angst,
manchmal sogar Panik,
ich traue mir nichts
mehr zu, ich weine viel,
ich suche sehr oft die
Nähe von Mama/Papa ...



Ich werde ohne
erkennbaren Grund
total wütend und raste
dann aus, obwohl ich
gar nicht weiß warum ...



Ich kann nachts
nicht mehr schlafen,
kann mich schlecht
konzentrieren, habe das
Gefühl „wie weg“
zu sein ...



Was ist EMDR?

EMDR ist eine dynamisch-behaviorale Behandlungsmethode aus der Traumatherapie, die von Francine Shapiro konzipiert worden ist.

Die Grundannahme von EMDR besteht darin, dass traumatische Erlebnisse den Reizschutz des Menschen überfluten. Folglich ist das Informationsverarbeitungssystem mit der Verarbeitung von traumatischen Erlebnissen überlastet, was dazu führt, dass keine vollständige Verarbeitung stattgefunden hat. Deshalb können sich betroffene Personen manchmal nur an Teile des Erlebnisses erinnern oder auch an gar nichts. Es scheint, dass Teilerinnerungen wie „eingefroren“ sind. Die dysfunktional (fehl) gespeicherten Erfahrungen sind die Ursache von Störungen.

Durch die bilaterale Stimulation (z.B. Augenbewegungen, Tappen), wird das Nervensystem aktiviert und scheint so das Informationssystem anzuregen und die neue (vollständige) Verarbeitung in Gang zu setzen.

Jedoch kann die Anwendung von EMDR auch bei Ängsten, Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen erfolgen, wenn diese auf ein traumatisches Erlebnis zurückzuführen sind.

Seit 2006 ist EMDR eine wissenschaftlich anerkannte Psychotherapiemethode in Deutschland.

Seit 2013 hat die WHO (Weltgesundheitsorganisation) EMDR als Behandlungsmethode bei der Posttraumatischen Belastungsstörung (Diagnose nach einem traumatischen Erlebnis) sowohl bei Erwachsenen wie auch bei Kindern und Jugendlichen anerkannt.

Die 8 Behandlungsphasen

1. Anamnese
 - Welche belastenden Ereignisse gab/gibt es?
 - Welche Ressourcen(Stärken) hat das Kind/der/die Jugendliche?
 - Welche Fähigkeiten sind nötig, um zukünftig angemessen zu reagieren?
2. Vorbereitung
 - Ressourcenübungen
3. Bewertung einer ausgewählten Erinnerung
 - Schlimmster Moment
 - Gedanken/Kognitionen (Selbstüberzeugung) (negativ und positiv)
 - Emotion/Gefühle
 - Grad der Belastung
 - Körpergefühl
4. Desensibilisierung/Reprozessierung
Mit Hilfe der bilateralen Stimulation des Gehirns wird das belastende Erlebnis neu verarbeitet.
5. Verankerung (der positiven Kognition und des Körpergefühls)
6. Körpertest
7. Abschluss
8. Überprüfung (in der nächsten Stunde)

EMDR bei Kindern

Je jünger Kinder sind, desto massiver wirken sich traumatische Erlebnisse auf die Persönlichkeitsentwicklung wie auch auf die noch nicht ausgereifte Gehirnentwicklung aus.

Aus diesem Grund wird EMDR bei Kindern auch anders – kindgerechter – angewandt:

- Bei Kindern ist es meist wichtig, dass ein Elternteil während der EMDR-Behandlung anwesend ist, weil Kinder ein größeres Schutz- und Sicherheitsbedürfnis haben.
- Als Narrativgeschichte (währenddessen die bilaterale Stimulation durch die Therapeutin, oder nach Anleitung der Therapeutin durch die Eltern oder durch das Kind erfolgt).
- Die 8 Behandlungsphasen werden je nach Entwicklungsstand des Kindes dem Kind angepasst.
- Um die Motivation und Aufmerksamkeitsspanne von Kindern während einer EMDR-Behandlung zu erhöhen, kann der Einsatz von Hilfsmitteln (wie z.B. Stofftieren, Puppen, Handpuppen usw.) sehr hilfreich sein.