

Was ist EMDR?

EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing – auf Deutsch Desensibilisierung und Nachverarbeitung durch Augenbewegungen.

EMDR ist bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern wirksam. Die EMDR Therapie basiert darauf, dass jeder Mensch über ein natürliches Selbstheilungssystem verfügt, mit dem er belastende Erfahrungen verarbeiten kann. Eine EMDR Therapie regt dieses System an und hilft die belastende Erinnerung zu verarbeiten.

Mit EMDR können behandelt werden:

- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Andere Auswirkungen belastender Lebenserfahrungen
- Starke Trauer nach traumatischen Verlusterlebnissen
- Folgen von frühen Traumata, die ihren Ursprung auch in der Kindheit haben können

Wahrscheinlich wirksam ist EMDR in der Behandlung von:

- Depressionen
- Angst und Panik
- bestimmten Ängsten z.B. Prüfungsängsten
- Chronischen Schmerzen
- Suchterkrankungen

EMDRIA Deutschland e.V.

Bei weiteren Fragen informiert Sie gern unsere Geschäftsstelle:

EMDRIA Deutschland e.V.
Am Born 19
22765 Hamburg

Leiterin der Geschäftsstelle:
Sabine Schröder

Tel.: 040 - 69 66 99 37
Fax: 040 - 69 66 99 38
E-Mail: info@emdria.de

Bürozeiten:

Di. und Do. von 10.00 bis 14.00 Uhr

In unserer Online-Therapeutensuche unter **www.emdria.de** finden Sie schnell und einfach die von uns nach europäischen Qualitätsstandards zertifizierten Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Ihrer Nähe.



EMDR

EYE MOVEMENT
DESENSITIZATION
AND REPROCESSING



Trauma – Verarbeitung – Psychotherapie

Verlauf der EMDR-Therapie

Zentrales Element der EMDR-Behandlung sind die geleiteten Augenbewegungen – auch bilaterale Stimulation genannt: Die Patientin bzw. der Patient erinnert sich an die traumatische Situation und folgt dabei den Fingern der Psychotherapeutin bzw. des -therapeuten mit den Augen, während die bzw. der Behandelnde die Hand abwechselnd nach rechts und links bewegt. Alternativ kann die Behandlerin bzw. der Behandler Töne einsetzen oder die Handrücken der Patientin bzw. des Patienten berühren.

In der Regel leitet die Psychotherapeutin bzw. der -therapeut während einer Sitzung mehrere Sequenzen der Augenbewegungen an, die eine halbe bis eine Minute dauern. Die belastende Erinnerung verblasst Stück für Stück und die Symptome verändern sich zum Positiven. Die Patientinnen und Patienten lernen, mit den alten Erinnerungen umzugehen und entwickeln eine angemessene Distanz zu der Erinnerung.

Das alles geschieht auf der Basis einer fundierten Anamnese und in einem sicheren, geschützten Rahmen.

Die Therapeutensuche von EMDRIA

EMDRIA Deutschland e.V. ist ein Fachverband qualifizierter EMDR-Therapeutinnen und -Therapeuten in Deutschland. Zu den Mitgliedern zählen Ärztinnen, Ärzte, Psychologinnen, Psychologen, Psychotherapeutinnen und -therapeuten für Erwachsene sowie für Kinder und Jugendliche. EMDRIA e.V. empfiehlt, eine Behandlung nur von EMDR-Spezialisten durchführen zu lassen, die von anerkannten Instituten ausgebildet und von EMDRIA zertifiziert wurden.

EMDRIA e.V. ist es wichtig, Hilfesuchenden schnell und einfach EMDR-Fachleute zu vermitteln. Auf seiner Website bietet der Fachverband eine Therapeutensuche an: Hier sind alle ärztlichen und psychologischen Therapeutinnen und Therapeuten mit EMDRIA-Zertifikat aufgelistet.

Die Therapeutensuche finden Sie unter
www.emdria.de

Wirksamkeit von EMDR

„EMDR ist ein positiver Ansatz, der Patientinnen und Patienten darin unterstützt, ihre eigenen Stärken und ihr Entwicklungspotential zu aktivieren.“

Dr. Michael Hase
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Vorsitzender EMDRIA Deutschland e.V.

Die Psychotherapieform EMDR wurde Ende der 1980er-Jahre von Dr. Francine Shapiro (USA) entwickelt.

In Deutschland wird EMDR seit 1991 angewendet. Seit 2014 wird EMDR zur Behandlung der PTBS bei Erwachsenen von gesetzlichen Krankenkassen in der Richtlinien-therapie übernommen.

Die Wirksamkeit von EMDR in der Behandlung von Traumafolgestörungen ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. Nach einer Behandlung mit EMDR geben 80 Prozent der Patientinnen und Patienten eine spürbare Entlastung an. EMDR ist effektiver als andere etablierte Therapieverfahren.

