

# 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?



Ich fühle mich wieder lebendig!

Nach 5 Sitzungen traue ich mich wieder Auto zu fahren!



Es ist passiert, dennoch fühle ich mich jetzt sicher!

## 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](http://www.emdr-fachgesellschaft.at)