

## EMDR - EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING

**EMDR** steht für „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“, auf Deutsch Desensibilisierung und Neubearbeitung mit Augenbewegungen.

Diese Methode wurde von der Psychologin Dr. Francine Shapiro entwickelt und gilt als eine der wirksamsten und schonendsten Verfahren in der Traumatherapie.



EMDR lässt sich gut mit allen gängigen

Therapiekonzepten (wie zum Beispiel Gesprächstherapie, Verhaltenstherapie, NLP) kombinieren. Auch findet EMDR immer mehr Anwendung in den Bereichen Training, Beratung und Coaching.

### **EMDR - eine Form der Traumverarbeitung**

Zentrales Element der EMDR-Therapie sind die **geleiteten Augenbewegungen – auch bilaterale Stimulation** genannt: Die Patientin bzw. der Patient folgt den Fingern der Therapeutin mit seinen Augen, während diese ihre Hand abwechselnd nach rechts und links bewegt. Die Augenbewegungen des Klienten sind mit den Augenbewegungen im REM-Schlaf vergleichbar – der Phase des Schlafes, in der die Geschehnisse des Tages verarbeitet werden. Alternativ zu den Handbewegungen kann der Therapeut Töne einsetzen oder die Handrücken der Patientin berühren.

## **Grundgedanke**

**Eye Movement Desensitization and Reprocessing** (kurz **EMDR**, wörtlich auf Deutsch: ‚Augenbewegungs-Desensibilisierung und Wiederaufarbeitung‘) ist eine von Francine Shapiro in den USA entwickelte psychotraumatologische Behandlungsmethode für traumatisierte Personen. Die Anwendungsmöglichkeiten von EMDR reichen jedoch weit über die Traumatherapie hinaus.

EMDR basiert darauf, dass jeder Mensch über eine natürliche Fähigkeit zur Informationsverarbeitung verfügt, mittels dessen er belastende Erfahrungen verarbeiten kann.

Seit Mitte der 90er Jahre wird EMDR erfolgreich in der Trauma-Therapie eingesetzt und ist seit 2015 auch in den Psychotherapierichtlinien als wirksame Methode bei der **Behandlung von Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS)** bei Erwachsenen verankert.

Aktuelle Studien zeigen, dass EMDR neben der PTBS auch bei **weiteren Störungsbildern**, die durch belastende Ereignisse zustande gekommen sind, hochwirksam ist. So konnten bereits große Erfolge bei Anpassungsstörungen, traumatische Trauer nach Verlusterlebnissen, Depressionen, Ängsten und chronischen komplexen Traumafolgestörungen erreicht werden.

Mit EMDR **kann in jedem Alter** gearbeitet werden: in verschiedenen Variationen ist eine Behandlung mit EMDR bei bereits wenigen Tage alten Säuglingen bis ins hohe Alter erfolgreich möglich.

EMDR arbeitet mit bilateraler Stimulation, d.h. Stimulation beider Gehirnhälften, primär über Augenbewegungen, zunehmend aber auch unter Einbeziehung anderer Sinnesorgane.

Die EMDR Ausbildung bzw. Weiterbildung richtet sich an PsychologInnen, soziale Berufe mit praktischer Erfahrung mit traumabelasteten KlientInnen, ausgebildete TherapeutInnen und Coaches, sowie HeilpraktikerInnen. Die EMDR Methode kann als zusätzliche Therapiemethode zur Integration in die bereits abgeschlossene Ausbildung gesehen werden.

## **Wem kann EMDR helfen?**

EMDR ist in der Behandlung der posttraumatische Belastungsstörung und anderen Traumafolgestörungen wirksam. Aber auch bei Depressionen oder Angstzuständen zeigt sich die Methode effektiv.

**Dies gilt besonders, wenn** belastende Lebensereignisse in der Entstehung der Störung eine bedeutsame Rolle spielen. Der zertifizierte EMDR-Therapeut erkennt die Zusammenhänge in einer ausführlichen und fundierten Anamnese und kann die belastenden Erinnerungen mit EMDR wirksam bearbeiten.

**EMDR ist bereits ab dem Säuglingsalter bis ins hohe Alter möglich.**

## **Mit EMDR können behandelt werden:**

- posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- Auswirkungen belastender Lebenserfahrungen
- starke Trauer nach Verlusterlebnissen
- Folgen von Bindungstraumatisierungen
- Entwicklungs- und Verhaltensstörungen von Kindern
- Depressionen
- Angst- und Panikstörungen
- psychophysische Erschöpfungssyndrome
- chronische Schmerzen
- stoffgebundene Abhängigkeit (besonders im Zusammenhang mit einer Traumafolgestörung)

## Ausbildungsinhalte beim WZPP

**Die vollständige EMDR Ausbildung setzt sich aus drei 2-tägigen Seminareinheiten zusammen.**

Dem einführenden Grundlagenseminar, dem EMDR-Modul 2 und EMDR-Modul 3.

Die Termine der einzelnen Module können zeitlich flexibel gebucht werden. So ist eine individuelle Teilnahme an der EMDR Ausbildung gewährleistet. Nur die Reihenfolge der EMDR Ausbildungsmodule 1, 2 und 3 müssen eingehalten werden, da die Inhalte der jeweiligen Module aufeinander aufbauen.

### Modul 1

- Entstehung und Wirkweisen von EMDR
- Grundlagen der Traumatherapie
- Sressorbasiertes Modell
- Grundlagen EMDR
- EMDR Standardprotokoll
- Methoden zur psychischen Stabilisierung

### Modul 2

- Richtlinien für die EMDR-Arbeit mit Narrativen
- Arbeit mit Alpträumen
- Imaginative Techniken
- Vier Felder Technik als Methode
- Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen mit EMDR
- EMDR Arbeit mit positiven dysfunktionalen Gefühlen
- EMDR bei elektivem Mutismus
- EMDR-Protokoll zur Allergiebehandlung
- Störung des Sozialverhaltens
- Anweisungen zur Flash-Technik 3.0

### Modul 3

- Aktive Techniken
- Themenentwicklung
- EMDR bei nicht-traumatischen negativen Lebenserfahrungen
- Disorder of Extreme Stress DES-N0S
- Ressourcenaktivierung mit EMDR
- Traumabearbeitung mit EMDR
- CIPOS als EMDR Behandlungstechnik
- Protokoll für traumabedingte Phobien und Panikstörungen
- Akut-Trauma (EMDR-Akut-Protokoll)
- Protokoll zur ressourcenintegrierenden Traumaverarbeitung
- Vereinfachter Protokoll-Bogen für die EMDR-Arbeit mit depressiven Menschen
- EMDR Schmerzprotokoll
- Pathologische Trauerreaktion
- Zahnbehandlung
- EMDR-Protokoll für Tinnitus-Patienten
- EMDR-Protokoll für psychosomatische Erkrankungen
- Soziale Angststörungen
- Zwangsstörung
- psychoonkologische Therapie

## WZPP - Zielgruppe

Damit richtet sich die Ausbildung u.a. an:

- abgeschlossene Ausbildung/Studium in einem therapeutischen, pädagogischen oder sozialen Beruf
- Ausbildung als TherapeutIn/ Coach
- HeilpraktikerIn für Psychotherapie
- abgeschlossene Ausbildung/Studium in einem therapeutischen, pädagogischen oder sozialen Beruf
- Soziale Berufe mit praktischer Erfahrung mit traumabelasteten KlientInnen

Die EMDR Methode kann als zusätzliche Therapiemethode zur Integration in die bereits abgeschlossene Ausbildung gesehen werden.

EMDR lässt sich gut mit allen gängigen Therapiekonzepten (wie zum Beispiel Gesprächstherapie, Verhaltenstherapie, NLP) kombinieren. Auch findet EMDR immer mehr Anwendung in den Bereichen Training, Beratung und Coaching.

## WZPP – Ausbildungsort / Seminarzeiten

Ort:

- **Aalen:** Psychotherapiepraxis Boger, Alfred-Delp-Str. 2, 73430 Aalen
- **Köln:** HOSTEL KÖLN GmbH, Marsilstein 29, 50676 Köln
- **Niesky:** Diakonissenanstalt Emmaus, Bauzenerstrasse 21, 02096 Niesky

### Seminarzeiten

<b>Aalen / Köln</b>	<b>Niesky</b>
1. Tag: 13:00 Uhr - 20:00 Uhr	9:00 Uhr - 17:00 Uhr
2. Tag: 09:00 Uhr - 17:00 Uhr	9:00 Uhr - 17:00 Uhr

## WZPP - Anmeldung

...per Web: [www.wzpp.de](http://www.wzpp.de) / [info@wzpp.de](mailto:info@wzpp.de)

oder

...telefonisch: +49 (07965) 802 72 58 / +49 (07965) 802 72 59

### Kontaktdaten:

WZPP – WeiterbildungsZentrum für Pädagogik und Psychologie

Alfred-Delp-Str. 2 // 73430 Aalen

WZPP® – WeiterbildungsZentrum für Pädagogik und Psychologie