

EMDR-Therapie (Eye Movement Desensitization & Reprocessing)

Was ist EMDR?

EMDR ist eine wissenschaftlich anerkannte Psychotherapie Methode zur Behandlung von Traumata. Sie hilft bei der Linderung von Symptomen und emotionalem Leid, die aufgrund von traumatischen Lebenserfahrungen verursacht wurden.

EMDR hilft bei

- PTBS / Komplexe-PTBS
- Phobien / Ängsten
- Pathologische Trauer
- Schlafstörungen
- Wunsch nach Verhaltensänderung
- Depressionen
- Suchterkrankungen

Mein Praxis-schwerpunkt

Wie funktioniert EMDR?

Während der REM-Schlafphase, verarbeitet das Gehirn alltägliche Stressoren und sortiert es. Dabei bewegen sich die Augen unbewusst schnell von links nach rechts und umgekehrt. EMDR bedient sich dieser Augenbewegungen, die das Gehirn kennt und nutzt es. Während in der Therapie sich bewusst an das traumatische Bild erinnert wird, folgt der Klient wiederholt den Fingern des Therapeuten von links nach rechts. So wird das Nervensystem beruhigt und das Gehirn stimuliert Trauma/Ängste zu verarbeiten.

Wie effektiv ist die EMDR-Therapie?

Studien zeigen, dass EMDR bei der Behandlung von PTBS in 80-90% der Fälle erfolgreich ist. Die Dauer der Therapie, hängt von den Symptomen und der Diagnose ab. Eine gewöhnliche Dauer bei einer Einmal-Traumatisierung (nur 1x traumatischer Vorfall) wird unten aufgezeigt.

Wie läuft eine EMDR-Therapie ab?

- 1. Phase:** Anamnese, Ressourcen und dysfunktionales Verhalten festlegen, Diagnose stellen, Indikation klären, Behandlungsplan erstellen (1-2 Sitzungen)
- 2. Phase:** Stabilisierung, Behandlungsplan besprechen, Vermittlung von imaginativen Techniken und Atemtechniken stabilisiert (mit EMDR-spezifischen Ressourcentechniken) (2-3 Sitzungen)
- 3. Phase:** Bewertung der traumatischen / belastenden Erinnerung, evaluieren relevante negative Kognitionen und Alternativen suchen und prüfen
- 4. Phase:** Bearbeitung durch BLS. Klient wird angeregt, sich auf die belastende Erinnerung zu konzentrieren und die innerlich entstehenden Bilder zuzulassen, während die Therapeutin mit der Hand bilaterale Augenbewegungen induziert.
- 5. Phase:** Verankerung der gewünschten positiven Kognition mit der Ausgangserinnerung
- 6. Phase:** Körper-Scan, Klient geht in Gedanken durch ihren Körper und spürt nach, ob und wo sie angenehme oder unangenehme Empfindungen hat. Die angenehmen werden verstärkt, die unangenehmen so lange bearbeitet, bis sie sich auflösen.
- 7. Phase:** Abschluss, besprechen der Behandlungserfahrung, falls am Ende der Sitzung die Belastung nicht vollständig aufgehoben werden konnte, werden Distanzierungs-techniken eingesetzt und weitere Verhaltensmaßnahmen vermittelt.
- 8. Phase:** Nachbefragung in der folgenden Sitzung, überprüfen ob die erreichten Änderungen stabil sind, bevor ein eventuell neues Thema angegangen werden kann. (1 Sitzung)

(1-2 Sitzungen)

Therapieformen, Kosten und Dauer

Die Kosten für Heilpraktiker für Psychotherapie werden nicht von den Krankenkassen übernommen.

Vor Ort EMDR (1,5 Stunden 100 €)

Die vor Ort EMDR-Therapie eignet sich für PTBS wie auch für komplexe-PTBS. Sie ist stärker auf die therapeutische Beziehung fokussiert und angenehmer. Insbesondere bei k-PTBS empfehlenswert, um Vertrauen und ein Gefühl von Sicherheit aufzubauen zu können.

Vor Ort EMDR Intensiv (4 Stunden 300 €)

Eine Intensivtherapie ist eine Möglichkeit, die Behandlung in einem intensiven, aber kurzen Zeitraum durchzuführen, in der Regel an zwei aufeinander folgenden Tagen. Meine Praxistage sind dienstags & mittwochs. Hier finden Sie eine Beispielbuchung:

	Dienstag	Mittwoch	Kosten
Beispiel 1	09.00 - 11.00 Uhr Therapie 11.00 - 11.30 Uhr Pause 11.30 - 13.30 Uhr Therapie	09.00 - 11.00 Uhr Therapie 11.00 - 11.30 Uhr Pause 11.30 - 13.30 Uhr Therapie	600 €
Beispiel 2	09.00 – 11.00 Uhr Therapie	09.00 – 11.00 Uhr Therapie	300 €
Beispiel 3	09.00 - 11.00 Uhr Therapie 11.00 - 11.30 Uhr Pause 11.30 - 13.30 Uhr Therapie		300 €

Auch wenn die Anfangskosten höher sind, kann die kürzere Behandlungsdauer insgesamt Geld & Zeit sparen. Intensiv-EMDR ist bei Angsterkrankungen, Phobien und PTBS effektiv. Sie ist nicht geeignet, wenn der Klient von komplexer-PTBS betroffen ist. Ob Intensiv-EMDR für Sie geeignet ist, wird durch eine entsprechende Anamnese geklärt.

Online-EMDR (1,5 Stunden 100 €)

Viele Klienten sind überrascht, wenn sie erfahren, dass Therapeuten bereits vor dem Coronavirus EMDR-Therapie online anboten. Die bilaterale Stimulation der Augenbewegungen, kann durch Selbstklopfen (Tapping) oder Auditive Reize ergänzt/ersetzt werden. Wichtig sind, eine gute Internetverbindung, Kopfhörer, ein ungestörter Raum und entweder ein Laptop oder ein Tablet. Smartphones sind aufgrund des kleinen Bildschirms nicht geeignet. Online-EMDR ist bei Angsterkrankungen, Phobien und PTBS effektiv. Sie ist nicht geeignet, wenn der Klient von komplexer-PTBS betroffen ist. Um zu klären ob Online-EMDR für Sie geeignet ist, wird zuerst eine entsprechende Anamnese durchgeführt.

Bei Interesse an einer EMDR-Therapie, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Ilknur Erkek
Heilpraktikerin für Psychotherapie



Mannheim
www.therapie-ilknur.de
info@therapie-ilknur.de
[therapie_ilknur](https://www.facebook.com/therapie_ilknur)
Online & Offline Sitzungen

Privatpraxis mit Schwerpunkt:

EMDR Therapie
Traumafolgestörung
Angsterkrankungen
Sexuelle Aufklärung
Paarkonflikte

deutsch - english - türkçe

www.therapie-ilknur.de