

EMDR-Traumatherapie

Was passiert bei Traumatisierungen in unserem Gehirn und wie kann Traumatherapie helfen?



Tanja Jakisch

Diplom-Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin

Kasinoplatz 3 | 26122 Oldenburg | Tel. 0441-217136-22 | Fax -23 | www.tanja-jakisch.de

Was passiert im Gehirn bei einer Traumatisierung?

- die „Notfallzentrale“ im Gehirn: schnelle Reaktion mittels Aktivierung neurochemischer und neuroanatomischer Schaltungen
- 4 Reaktionsmöglichkeiten: Kämpfen, Fliehen, Erstarren, sich Totstellen

Einbindung dieser Erkenntnisse in den Umgang mit Patienten

- Versuch der Verarbeitung z. B. durch Träumen, Herstellen von Sicherheit, erhöhte Erregung, Schreckhaftigkeit
- Verarbeitung des Erlebten
= Überführung von Informationen aus der „Notfallzentrale“ ins Langzeitgedächtnis
- bei „Aufhängern“ / Verarbeitungsschleifen
Entwicklung von Traumafolgestörungen

Wofür ist es wichtig, dass die Erinnerung ins LZG überführt wird?

- Erinnerung = es ist vorbei!
- Kontrolle über das Erinnern
- die Gefühle aus der Situation werden nicht immer wieder reaktiviert

- eine traumatherapeutische Methode, um die Überleitung der Daten aus der Notfallzentrale ins LZG zu erreichen, ist das EMDR

Die acht Phasen der EMDR-Behandlung

Phase 1: Anamnese: Fokusbildung und Behandlungsplanung

- Anamneseerhebung

Welches auslösendes Ereignis	-> Vergangenheit
aktuelle Auslöser/ Trigger	-> Gegenwart
Fähigkeiten, um künftig angemessen reagieren zu können	-> Zukunft

- Gegenwärtige Symptome und Belastung mittels Testverfahren erheben
- Vorhandene Ressourcen erheben
- Traumalandkarte
- es müssen nicht alle Erinnerungen abgearbeitet werden!
- Technische Details klären: Sitzposition, Stoppsignal etc.
- Veränderungsprozesse beim Prozessieren (bildhaft, Kognitionen, Emotionen, Körperempfindungen, Assoziationen)

Die acht Phasen der EMDR-Behandlung

Phase 2: Vorbereitung

- Therapeutische Haltung / Aufklärung
„Küchenjungeneffekt“
- Stabilisierung: Sicherer Ort / Tresor Übung

Die acht Phasen der EMDR-Behandlung

Phase 3: Bewertung

- a) Ein repräsentatives Bild für das Trauma finden
- b) Eine negative Kognition / Überzeugung über sich selbst finden, die als Folge des Traumas entstanden ist
- c) Eine positive, neu zu findende Kognition / Überzeugung auswählen
- d) Grad der Überzeugung dieser positiven Kognition einschätzen
- e) Das zentrale Gefühl, das mit dem schlimmsten Bild verknüpft ist, benennen
- f) Die subjektive Belastung durch das Ereignis einschätzen
- g) Die Körperempfindung, die bei der Vorstellung des Bildes weiterhin auftritt, benennen

Die acht Phasen der EMDR-Behandlung

Phase 4: Desensibilisierung und Reprozessierung

- Patient soll sich die herausgearbeiteten Aspekte vergegenwärtigen
- Durchführung der Augenbewegungen
- Kurze Pausen, in denen der Patient kurze Rückmeldungen zum Veränderungsprozess geben soll
- Bis 2 x positive Rückmeldung / Wahrnehmung

Die acht Phasen der EMDR-Behandlung

Phase 5: Verankerung

- Wenn Sud niedrig oder gleich Null
- VOC
- Mittels Augenbewegungen verankern
- Blockierende Überzeugungen

Die acht Phasen der EMDR-Behandlung

Phase 6: Körper-Test

- Bei negativen Empfindungen mittels schneller Augenbewegungen prozessieren.
- Bei positiven Empfindungen verankern.

Die acht Phasen der EMDR-Behandlung

Phase 7: Abschluss

- Ggf. bei inkompletten Sitzungen
- Verarbeitungsweisen besprechen

Die acht Phasen der EMDR-Behandlung

Phase 8: Überprüfung und Planung

- In der nächsten Sitzung wird erneut der SUD abgefragt
- Falls SUD größer als 0 oder 1 -> weitere Bearbeitung

Weitere Informationen

- Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie e.V.: www.degpt.de
- EMDR-Institut Deutschland: www.emdr-institut.de
- EMDRIA Deutschland e.V.: www.emdria.de
- Michaela Huber, Trauma und die Folgen Bd. I & II, Junfermann Verlag, Paderborn 2005
- Luise Reddemann & Cornelia Dehner-Rau, Trauma, TRIAS Verlag, Stuttgart 2004
- Arne Hofmann, EMDR – Therapie psychotraumatischer Belastungssyndrome, Thieme Verlag, Stuttgart 2006