

Eye Movement Desensitization And Reprocessing

**EMDR**

Schweiz - Suisse - Svizzera - Switzerland



Wissenschaftlich nachgewiesen:

Nachhaltig

Vielseitig

Effizient

## Was ist EMDR?

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) wurde durch die US Amerikanische Psychologin und Forscherin Dr. Francine Shapiro in Palo Alto, Kalifornien am «Mental Research Institute» (MRI) entwickelt.

Diese Methode dient der Verarbeitung von belastenden Erinnerungen, d.h. von Erinnerungen die ihren Ursprung in äusserst stressvollen Situationen haben. Solche Erinnerungen können mit der Zeit im Alltag zu Gefühls- und Verhaltensstörungen führen, die sich u.a. äussern in Reizbarkeit, Angst, Albträumen, Depression, innerer Unruhe, Schmerzen, Suchtverhalten, Wutausbrüchen etc.

Derart belastende Ereignisse überfordern oftmals die Informationsverarbeitungsprozesse des Gehirns. Die / der erlebte Ohnmacht, Angst, Schmerz etc. waren zu überwältigend. Unter solchen Umständen wird eine Erinnerung dysfunktional gespeichert. Diese dysfunktional gespeicherte Erinnerung ist in der Folge Auslöser für die beschriebenen späteren Symptome.

EMDR ermöglicht die nachgewiesenermassen effiziente und nachhaltige Verarbeitung solcher Erinnerungen, wodurch diese funktional gespeichert und somit integriert

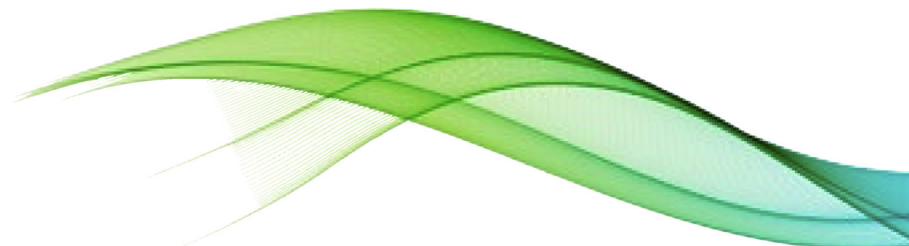
werden können. Die Folge dieser neuen Speicherung ist eine spürbare Entlastung und Symptombefreiung.

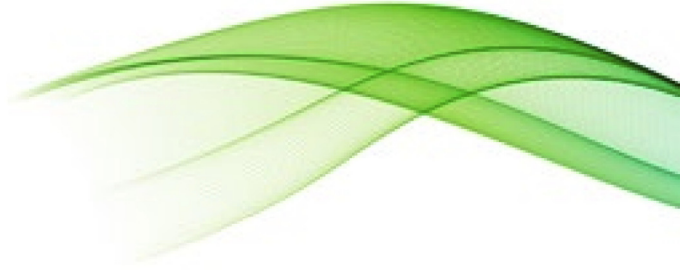
EMDR wird gemäss zahlreichen internationalen Leitlinien als sehr wirksame Methode zur Behandlung der Posttraumatischen Belastungsstörung empfohlen, insbesondere durch die WHO, welche EMDR in den «MhGAP Guidelines for the Management of Problems and Disorders, that are specifically related to Stress, 2013» empfiehlt.

## Für wen eignet sich EMDR?

Diese Methode eignet sich für Menschen jeden Alters, die an Symptomen infolge belastender Ereignisse leiden. Solche Ereignisse sind beispielsweise ein Unfall, Mobbing, eine schwere Erkrankung, schwere Verluste, Gewalt-Erlebnisse, sexuelle Übergriffe oder andere selbstwertschädigende Ereignisse.

EMDR ist effektiv in der Behandlung von allen möglichen Traumafolgestörungen sowie von Depression, Angst-, Phobie- und Panikstörungen, Suchterkrankungen, Schmerz-, Zwang- und Persönlichkeitsstörungen.





## Wie verläuft eine EMDR Behandlung?

Nach einer gründlichen Anamneseerhebung, wobei man die belastenden Lebensereignisse und die Ressourcen besonders berücksichtigt, werden die Symptome erfasst, damit eine Diagnose erstellt werden kann. Danach wird mit einer Phase der Stabilisierung begonnen, wobei u.a. Ressourcen aktiviert werden. Bei einer ausreichend guten Ressourcenlage kann mit der Arbeit mit den belastenden Erinnerungen begonnen werden. Gemäss einem standardisierten Ablaufschema wird die belastende Erinnerung fokussiert

und auf verschiedenen Sinnesebenen aktiviert, um dann, mittels bilateraler Stimulation, reprozessiert zu werden. Die bilaterale Stimulation, die es für die Reprozessierung benötigt, erfolgt in der Regel mittels raschen Fingerbewegungen des Therapeuten / der Therapeutin vor den Augen des Patienten / der Patientin (hin und her), oder mit einem Gerät, entweder akustisch oder taktil (über beide Hände). So wird die dysfunktional gespeicherte Erinnerung Schritt für Schritt bearbeitet.



Eye Movement Desensitization And Reprocessing  
**EMDR**  
Schweiz - Suisse - Svizzera - Switzerland

## Wie sind qualifizierte EMDR TherapeutInnen zu finden?

EMDR ist eine anspruchsvolle und komplexe Methode. Deshalb darf sie in der Schweiz nur von PsychotherapeutInnen und PsychiaterInnen angewendet werden, die eine wissenschaftlich anerkannte Psychotherapieausbildung haben und eine vom Fachverband EMDR Schweiz anerkannte EMDR Ausbildung nachweisen können. Nur so ist die Wirksamkeit und die Unbedenklichkeit des Therapieansatzes sichergestellt. Diese speziell zertifizierten TherapeutInnen führen den Titel «EMDR Europe Practitioner».

In der Schweiz ist der Verband «EMDR Schweiz» der einzige Verband, der Mitglied von «EMDR Europe» ist. «EMDR Schweiz» entspricht somit als einziger schweizerischer Verband den internationalen Richtlinien für die Aus- und Weiterbildung in EMDR.

[www.emdr-ch.org](http://www.emdr-ch.org)

