

Was ist EMDR?

EMDR steht für *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* – auf Deutsch *Desensibilisierung und Nachverarbeitung durch Augenbewegungen*. EMDR ist bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern wirksam. Die EMDR-Therapie basiert darauf, dass jeder Mensch über ein natürliches Selbstheilungssystem verfügt, mit dem er belastende Erfahrungen verarbeiten kann. Eine EMDR-Therapie regt dieses Heilungssystem an und hilft, Symptome aufzulösen.

Mit EMDR als Kassenleistung können behandelt werden:

- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Auswirkungen belastender Lebenserfahrungen
- Starke Trauer nach traumatischen Verlust-erlebnissen

Wirksam ist EMDR ausserdem in der Behandlung von:

- Depressionen
- Angststörungen und Panikattacken
- Stresszuständen und Prüfungsängsten
- Chronischen Schmerzen
- Suchterkrankungen
- Zwangsstörungen



EMDRIA Deutschland e.V.

Bei weiteren Fragen informiert Sie gerne unsere Geschäftsstelle:

EMDRIA Deutschland e.V.

Urachstr. 11
79102 Freiburg

Leiterin der Geschäftsstelle:

Lisa Kübler-Hokamp

Telefon: 0761 - 42 96 50 74

E-Mail: info@emdria.de

Bürozeiten:

Di. und Do. von 10.00 bis 14.00 Uhr

Auf unserer Webseite www.emdria.de finden Sie in unserer Online-Therapeut*innensuche schnell und leicht die von uns nach europäischen Qualitätsstandards zertifizierten Psychotherapeut*innen in Ihrer Nähe.

Stand: Oktober 2019

EMDR

Eye Movement Desensitization
and Reprocessing

Trauma – Verarbeitung – Psychotherapie



Verlauf der EMDR-Therapie

Zentrales Element der EMDR-Behandlung sind die geleiteten Augenbewegungen – auch bilaterale Stimulation genannt: Die Patient*in wird darum gebeten, sich an die traumatische Situation zu erinnern und dabei den Fingern der Psychotherapeut*in mit den Augen zu folgen, während die*der Behandelnde die Hand abwechselnd nach rechts und links bewegt. Alternativ können Töne oder Berührungen der Handrücken der Patient*in eingesetzt werden.

In der Regel leitet die Psychotherapeut*in während einer Sitzung mehrere Sequenzen der Augenbewegungen an, die eine halbe bis eine Minute dauern. Das belastende Ereignis verblasst Stück für Stück, wird verarbeitet und das Befinden der Patient*in bessert sich. Die Klient*innen lernen, mit den alten Erinnerungen umzugehen, und können eine neuere Perspektive auf das Geschehen entwickeln.

Das alles geschieht auf der Basis einer fundierten Anamnese und in einem sicheren, geschützten Rahmen.

Die EMDRIA-Therapeut*innensuche

EMDRIA Deutschland e.V. ist der Fachverband qualifizierter EMDR-Therapeut*innen in Deutschland. Zu den Mitgliedern zählen Ärzt*innen, Psycholog*innen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen. EMDRIA e.V. empfiehlt, eine Behandlung nur von EMDR-Spezialist*innen durchführen zu lassen, die von anerkannten Instituten ausgebildet und von EMDRIA zertifiziert wurden.

EMDRIA e.V. ist es wichtig, Hilfesuchenden schnell und einfach EMDR-Therapeut*innen zu vermitteln. Auf seiner Website bietet der Fachverband eine Therapeut*innensuche an: Hier sind alle ärztlichen und psychologischen Therapeut*innen mit EMDRIA-Zertifikat aufgelistet.

Unsere
Therapeut*innensuche
finden Sie unter
www.emdria.de

Wirksamkeit von EMDR

„Patient*innen schätzen EMDR,
da es Belastungen ohne Druck
beseitigt.“

Dr. phil. Karsten Böhm
Vorsitzender EMDRIA Deutschland e.V.

Die Psychotherapieform EMDR entdeckte und entwickelte Dr. Francine Shapiro (1948 - 2019, USA) Ende der 1980er-Jahre. In Deutschland wird EMDR seit 1991 angewendet. 2006 hat der wissenschaftliche Beirat für Psychotherapie EMDR als wissenschaftlich begründete Psychotherapieform anerkannt.

Die Wirksamkeit von EMDR in der Behandlung von Traumafolgestörungen ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien und Metastudien belegt. Nach einer Behandlung mit EMDR geben 80 Prozent der Patient*innen eine spürbare Entlastung an. Oft bedarf es dafür nur weniger Sitzungen.

EMDR wird bei Erwachsenen von gesetzlichen und privaten Krankenkassen sowie Berufsgenossenschaften in Deutschland bezahlt.

