

Seminarangebot online und in Präsenz: "EMDR im Auge behalten": Von der Technik über die Methode zum eigenständigen umfassenden Therapieverfahren

1. Seminartag (online 25.5.24; präsenz 3.10.24 jeweils 10:00-17:00 Uhr): „EMDR Technik“

Es ist wie bei guten Musikern oder Sportlern: je technisch besser und sicherer wir uns fühlen desto mehr entwickeln sich unsere Fertigkeiten und damit Sicherheit. Spielräume und Kreativität in der Anwendung von EMDR generell, aber auch im Besonderen in der Sitzung werden immer intuitiver und selbstverständlicher.

Deshalb gilt in diesem Seminar. **„Basics first“:**

Inhalte des Seminars:

- Grundlagen des EMDR wieder wachrufen: das AIP Modell (Adaptive Information Processing) als Grundlage zum Reprozessieren dysfunktional abgespeicherter Erinnerungen
- Update zum EMDR-Protokoll – Aktualisierung auf den neuesten Stand
- EMDR zur Bearbeitung von Stressoren in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft
- Thema „Augenbewegungen“ vs. Taktile Stimulation
- Neue Erkenntnisse und Abkürzungen zum Ablaufschema Schritt 3-7 plus praktische Übungen (neu: weniger Zeit verwenden auf Kognitionen und Punkt 3, sondern schneller in die Phase 4 zur Verarbeitung kommen)
- Die Kunst des Einwebens: Anregungen, Variationen und überraschende Wendungen
- Positive Gedanken verankern – neue Ankerübungen
- Einsatz von EMDR bei Akutbehandlungen und OTT (Ongoing Trauma Therapy)
- Gemeinsame Reflexion von Behandlungsfällen

Ziele: EMDR-Booster-Kurs mit Update auf den wissenschaftlichen Kenntnisstand 2024 (EMDR-Europe), „Wieder-rein-Kommen“, Wissensauffrischung, Angleichung, Austauschen und Üben, durch Wiederholung stetig sicherer werden, Integration von Leichtigkeit in die EMDR-Praxis, Supervision

2. Seminartag (online 14.9.24; präsenz 4.10.24 jeweils 10:00-17:00 Uhr): „EMDR als Methode“

Über die vielen Jahre meiner Praxiserfahrung mit EMDR habe ich mir ein gewisses „Repertoire“ an weiteren Therapiemethoden erarbeitet, das ich mit euch in diesem Seminar teilen möchte. Diese über das Standardprotokoll weit hinausgehenden, zusätzlichen Therapiewerkzeuge können eine innovative Ressource für Therapeut/inn/en sein. Sie bieten nützliche Interventionen und Strategien, auch um schwer zu behandelndem Patienten/innen mit komplexen emotionalen Problemen helfen zu können. Mit dieser Methodenerweiterung fördern und verfeinern wir effektive Wege zur Stabilisierung sowie Strukturierung und Durchführung von Therapiesitzungen mit EMDR.

Inhalte des Seminars zur Methodenerweiterung:

- Ressourcenaktivierung mit der **4 Elemente-Übung** (Stabilisierungsübung mit Übungsfolgen zu den Elementen Erde, Luft, Wasser, Feuer durch Erdung, Atmung, Speichelfluss und Imagination)
- Die **Screen-Technik** (Bildschirmtechnik) als Alternative zum EMDR und vorsichtigen Einstieg in die EMDR-Behandlung
- **Distanzierungstechnik** nach C. Paula Krentzel, PhD (z.B. hilfreich auch bei der Behandlung von OCD, Panik und Phobie)
- Die **Flash- Technik** von Dr. Philip Manfield: eine Methode, die bereits in der Stabilisierungsphase vor dem Reprozessieren genutzt werden kann. Die Technik basiert auf dem Aktivieren des Sicheren Orts und pendelt ultrakurz in die hochbelastete Erinnerung, ohne diese schon mit Details benennen zu müssen. Sehr gut geeignet zur Dekompensationsvorbeugung bei ängstlichen Patienten, die sich die Traumakonfrontation noch nicht zutrauen.
- **CIPOS** (Constant Installation of Positive Orientation and Safety) von Jim Knipe : Hin- und Herpendeln zwischen Ressourcenaktivierung und Trauma-Aktivierung. So wird geübt, Kontakt zur traumatischen Situation herzustellen und ihn wieder loszulassen. Diese Übung ist ähnlich wie die Flash-Technik und wirkt der Hilflosigkeit unserer Patienten entgegen, die sowohl in der traumatischen Situation, aber auch beim Auftreten von Flashbacks oft erlebt wird. Es hilft zudem, starken emotionalen Abreaktionen während des Reprozessierens entgegenzuwirken
- Die **4 Felder-Technik** nutze ich gerne zur Bearbeitung von Traumainhalten, die schlecht verbal zu formulieren sind, z.B. Schmerzen, Trauma bei Kindern, etc. Auf einem in 4 Abschnitte gefalteten Papier wird entlang des EMDR Ablaufschemas zuerst ein Ressourcenbild gemalt, dann wird die belastende Situation gezeichnet. Der durch bilaterale Stimulation herbeigeführte Verarbeitungsprozess führt successive zu einem veränderten Bild, was ebenfalls gezeichnet wird. Die Verarbeitung wird in der Regel solange fortgeführt bis ein für den Patienten nicht mehr belastendes Bild entsteht.
- **Loving Eyes** (ein von Jim Knipe entwickeltes Verfahren zur Entwicklung von Empathie für die eigene Lebensgeschichte und zur Förderung von „Selfcompassion“)

In diesem Seminar führe ich kurz theoretisch und praktisch in die Methoden ein und stelle euch die „Arbeitsanleitungen“ vor. Dann gehen wir jeweils in von mir supervisorisch begleitete 2-3er Gruppen zum praxisorientierten Training der einzelnen Methoden über, sodass ihr Euer neu erworbenes Wissen schon erprobt habt und sofort nach dem Seminar in die Tat umsetzen könnt. Naturgemäß haben diese Übungen einen hohen Selbsterfahrungsanteil.

Ziele: Fortgeschrittene Techniken/Methoden zur Bereicherung der EMDR-Praxis und Erweiterung des Einsatzrepertoires von EMDR in der Psychotherapie bei der Behandlung von komplexen Belastungen

Extras: bitte Buntstifte und Papier bereithalten

3. Seminartag (online 02.11.24; Präsenz 5.10.24 jeweils 10:00-17:00 Uhr): Der neue Weg: „EMDR als eigenständiges, umfassendes Therapieverfahren?“

EMDR ist eine der schnellsten und effizientesten evidenzbasierten Therapien, die heute verfügbar sind. In der Forschung (z.B. Schulz et al. 2015; Hagen et al. 2015) führte EMDR zu einer 80–90-prozentigen Genesung von der posttraumatischen Belastungsstörung in 5 bis 12 Therapiestunden und erwies sich somit als schneller und katamnestisch dauerhafter als die kognitive Verhaltenstherapie. Warum sollten wir also nicht auch bei anderen Störungsbildern EMDR als Therapieverfahren in der Praxis nutzen können? Dieser Ansatz, EMDR als Therapieverfahren zu nutzen, ist die perfekte Lösung für Kolleginnen und Kollegen, die für sich die Erfahrung gemacht haben, dass Wissen, Bewusstsein, Willenskraft und Entschlossenheit zwar wichtig sind, aber oft nicht ausreichen, um die Probleme unserer Patient/innen nachhaltig zu verändern, bzw. zu heilen. Diejenigen von Euch, die in kurzer Zeit tiefgreifende psychologische Veränderungen bei ihren Patientinnen/en anstreben, schätzen EMDR als Therapieform – genauso wie unsere Patienten. Wie der Psychiater und Professor Bessel A. van der Kolk sagte: „Die Geschwindigkeit, mit der Veränderungen während EMDR stattfinden, widerspricht der traditionellen Vorstellung von Zeit als wesentlich für die psychologische Heilung.“

Lassen sich psychische Störungen als „gesunde“ Kompensation für extreme Stressauslöser sehen, können wir „EMDR-Therapien“ als eigenständiges Verfahren zur psychotherapeutischen Behandlung nutzen und zwar sowohl bei der Bearbeitung der einzelnen Trigger, als auch bei den ursprünglich malkompensierten auslösenden Stresserlebnissen sowie den daraus entstanden negativen Glaubenssätzen. Bei allen langfristigen Auswirkungen von extremen emotionalem Stresserleben (Angststörungen, Depressionen, Substanzmissbrauch, Zwängen, usw.) ist der Kompensationsversuch, der dann oft zu einer eigenen Störung wird, mit EMDR behandelbar.

Inhalte des Seminars zu EMDR als Therapieverfahren:

- Die „EMDR-Revolution“ (Tal Croitoru) zur Steigerung der Therapiequalität und -wirksamkeit
- Anamneseerhebung unter dem Aspekt einer „EMDR-Therapie“
- ICD11 Erneuerungen – Stand der Diagnostik PTBS und kPTBS
- Gemeinsame Fallkonzeption bei Komplextrauma (kPTBS)
- EMDR zur störungsspezifischen Anwendung bei Depressionen, Ängsten, Zwängen
- Austausch, Erfahrungen und Entwicklung einer „EMDR-Sicht“ für psychotherapeutische Heilung

Ziele: Nutzung von EMDR über die Behandlung der PTBS hinaus. Basierend auf der Hypothese, dass nach dem AIP Modell mit EMDR, implizite Erinnerungen/Erfahrungen dem expliziten Gedächtnis zugänglich gemacht und somit neurobiologisch adaptiv verarbeitet werden, entwickeln wir in diesem Seminar einen Therapieansatz aus der „EMDR-Brille“ und zeigen auf wie sich EMDR als eigenständiges Therapieverfahren in der täglichen Psychotherapie einsetzen lässt.

Allgemeiner Hinweis: Pausen sind in den Zeitrahmen integriert. Fortbildungspunkte der PTK Hessen werden beantragt. Das Seminar bietet eine umfassende Auseinandersetzung mit EMDR von der Technik über erweiterte Methoden bis hin zur Therapieanwendung.