

Dr. med. Till M. Mendler

Grundlagen und Einführung in das Verfahren EMDR

Dieses Seminar möchte Ihnen einen ersten Einblick in die EMDR-Methode vermitteln.

EMDR gilt seit 2006 dank zahlreicher sehr ermutigender Studien als Goldstandard in der Traumatherapie. EMDR ist eine weltweit etablierte Methode, die 2014 auch durch den Bundesausschuss der Ärztekammern und Krankenkassen (GBA) als Behandlungsmethode für die Posttraumatische Belastungsstörung anerkannt wurde.

EMDR arbeitet ohne Tranceinduktion mit geführten Augenbewegungen, während der Patient belastendes Material imaginiert. Die Konfrontation mit dem belastenden Material wird dabei immer wieder von kurzen klärenden Sequenzen unterbrochen, sodass eine fraktionierte Bearbeitung möglich wird. Dazu werden Effekte einer rhythmischen links-rechts-Stimulation ebenso genutzt wie Parallelen zum REM-Schlaf und die Gleichzeitigkeit von Imagination und Verankerung in der Gegenwart.

Außerdem eignet sich EMDR dazu, positive Aspekte und Ressourcen zu verankern und zu vertiefen, was Sie im Seminar selbst ausprobieren und erfahren sollen.

Stärker als eine reine Gesprächstherapie arbeitet EMDR gleichwertig mit inneren Bildern, Kognitionen, Emotionen und Körperempfindungen. Das Seminar möchte Ihnen die Gelegenheit geben, sowohl die theoretischen Grundlagen dieser Therapiemethode kennen zu lernen als auch die Besonderheiten bezüglich der durch EMDR veränderten Beziehung zum Patienten zu reflektieren.
