PRAXIS FÜR HYPNOSE & EMDR
ÖZGE GREGER
HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE

Aufklärungsbogen

Wichtige Informationen und Hinweise für Ihre Hypnose- und EMDR-Behandlung

+ + + + + + + Diese Unterlage ist für Ihre eigene Ablage + + + + + + +

Sehr geehrte Klientin und sehr geehrter Klient,

Mit Hilfe von Hypnose und EMDR lassen sich sehr einfühlsam und intensiv Veränderungsprozesse im Unterbewusstsein anstoßen. In der Therapie ist mir deshalb sehr wichtig, dass ich Sie mit der entsprechenden Seriosität und Sorgfalt behandle.

Der ethische und verantwortungsvolle Umgang steht in meiner Praxis im Mittelpunkt. Meine Aufmerksamkeit gilt jedem Detail, um die Wirksamkeit der Therapie zu gewährleisten. Hier ist ebenfalls Ihre Motivation und Mitarbeit erwünscht. Denn Ihre Haltung und Ihr Umgang mit der Hypnose- oder EMDR-Behandlung tragen ebenfalls zum Erfolg der Therapie bei.

Die von mir zusammengestellten Informationen dienen dazu, einen bestmöglichen Ablauf und eine maximale Wirkung Ihrer Therapie zu erreichen.

Bitte lesen Sie die Informationen aufmerksam durch und setzen diese in Ihrem eigenen Interesse um. Alle offenen Fragen sollten sich mit diesem Aufklärungsbogen beantworten. Falls nicht, können Sie die Themen in unseren Sitzungen ansprechen oder alles ausführlicher auf meiner Website nachlesen unter:

- Hypnosetherapie
- EMDR

Inhaltsverzeichnis – Hypnosetherapie

Was_ist_Hypnosetherapie? 4

Wie_fühlt_sich_Hypnose_an? 4

Was_ist_der_Unterschied_zwischen_Showhypnose_und_Hypnosetherapie? 4

Bin_ich_überhaupt_hypnotisierbar? 5

Wie_kann_ich_mich_auf_die_Hypnosebehandlung_vorbereiten? 5

Was_muss_ich_tun,_wenn_ich_hypnotisiert_werde? 5

Wie_werde_ich_mich_nach_der_Hypnose_fühlen? 5

Wie_verhalte_ich_mich_nach_der_Hypnosebehandlung? 6

Welche_Faktoren_erschweren_eine_Hypnotherapie? 6

Wie_viele_Hypnosesitzungen_benötige_ich? 7

In_welchen_Zeitabständen_finden_die_Sitzungen_statt? 7

Können_durch_die_Hypnose_irgendwelche_neuen_Symptome_entstehen? 7

Kann_man_die_Hypnosesitzung_mit_EMDR_kombinieren? 8

Was__mache_ich_bei_einer_Krise,_wenn_die_Praxis_nicht_erreichbar_ist? 8

Inhaltsverzeichnis – EMDR

Was_ist_EMDR? 9

Wie_kann_ich_mich_auf_die_EMDR-Behandlung_vorbereiten? 9

Wie_viele_Sitzungen_sind_erforderlich,_bevor_die_EMDR-Therapie_beginnt? 9

Wie_ist_der_Ablauf_einer_EMDR-Sitzung? 9

Wie_fühle_ich_mich_während_einer_EMDR_Sitzung? 10

Werde_ich_das_Trauma_genauso_intensiv_erleben_wie_zuvor? 10

Wie_werde_ich_mich_nach_einer_EMDR-Sitzung_fühlen?? 10

Welche_Nebenwirkungen_gibt_es? 10

Wie_viele_EMDR-Sitzungen_benötige_ich? 11

In_welchen_Zeitabständen_finden_die_Sitzungen_statt? 11

Werden_epileptische_Anfälle_durch_EMDR_ausgelöst? 11

Kann_man_die_EMDR-Sitzung_mit_Hypnose_kombinieren? 11

Was_mache_ich_bei_einer_Krise,_wenn_die_Praxis_nicht_erreichbar_ist? 11

Was ist Hypnosetherapie?

Hypnose ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode. Dabei werden die geistige, emotionale und schließlich körperliche Ebene angesprochen. Während einer Hypnosetherapie werden im Unterbewusstsein verankerte emotionale Ursachen einer Erkrankung behandelt. Die Veränderungs- und Heilungsprozesse finden auf der Fühlebene statt. Die Hypnosetherapie unterscheidet sich von anderen Psychotherapieverfahren dadurch, dass sie nicht mit offenen Augen, sondern im Zustand einer hypnotischen Trance, mit geschlossenen Augen, erfolgt. Wenn unsere Augen geöffnet sind, werden unsere Gefühle durch unseren Verstand und durch Außenreize gehemmt. Das erklärt auch, warum viele Menschen ihr „Problem" bereits rational verstanden haben und doch keine Verhaltensänderung erreichen können. In der Trance rückt das kritische Denken in den Hintergrund, was die Verarbeitung von Gefühlen ermöglicht. Mit Hilfe der Hypnose bekommt man Zugang zu seinen Gefühlen, die sich dadurch leichter verändern lassen. Die verarbeiteten Emotionen werden dabei neubewertet.

Wie fühlt sich Hypnose an?

Es gibt kein bestimmtes Gefühl, das Sie während einer Hypnose spüren. Manche Menschen fühlen eine besondere Schwere oder eine Leichtigkeit. Falls Sie körperliche Beschwerden haben, werden diese meistens während der Trance nicht spürbar sein, es sei denn wir triggern diese bewusst an. Während der Hypnose werden Sie weder wegtreten noch schlafen und ihnen kann nichts von außen eingeredet werden. Sie sind sogar klarer und wacher als im Wachzustand, da Sie Ihre Gefühle und Gedanken viel bewusster wahrnehmen. Manche Menschen sehen mehr Bilder während der Trance, die einen Bezug zu ihren Themen haben. Es können neue Wahrnehmungen von neuen Erinnerungen, Gefühle, Gedanken usw. hochkommen. Alles, was sich zeigen möchte, darf sich zeigen.

Die in Hypnosetherapien genutzten Trancezustände erkennen Sie an einem intensiven Entspannungsgefühl, das von phasenweisem „Abschweifen" des Bewusstseins begleitet sein kann. Daher werden Sie alles mitbekommen und sich auch an alles aus der Hypnose gut erinnern können. Es kann vorkommen, dass nicht jedes einzelne Detail nach einer Hypnose aus der Behandlung abrufbar ist. Sie werden aber kein Blackout oder ähnliches haben.

Bei Eintreten der Trance können einige ungefährliche Effekte auftreten: Manche Menschen spüren einen Hustenreiz, einen Juckreiz. Tränen der Augen, Gähnen, einen verstärkten Schluckreiz oder einen Lachreiz. Versuchen Sie, bitte diese Reize nicht zu unterdrücken, sondern lassen Sie sie einfach geschehen. Ein Unterdrücken der Reize, kann die Trance stören. Daher dürfen Sie sich selbstverständlich bei einem Juckreiz kurz kratzen, damit sie anschließend in eine tiefe, intensive Trance gehen können.

Man kann eine Hypnose auch jeder Zeit bewusst beenden, indem man einfach die Augen öffnet. Ich würde Sie bitten, dies nicht zu tun. Öffnen Sie sie bitte erst dann, wenn ich Sie dazu am Ende der Hypnosesitzung auffordere. Sonst kann es vorkommen, dass Sie das Auflösen bestimmter Emotionen damit unterbinden.

Was ist der Unterschied zwischen Showhypnose und Hypnosetherapie?

Die Showhypnose dient nur der Unterhaltung vor einem Publikum und hat keinen therapeutischen Mehrwert. Über verschiedene Tests werden die „hoch-hypnotisierbaren" Menschen herausgefiltert. Diese müssen dann meist peinliche Handlungen vorführen.

Während einer Hypnosetherapie hat der Klient die volle Kontrolle über die Themen und den Verlauf der Sitzung.

Bin ich überhaupt hypnotisierbar?

Generell ist jeder Mensch gut hypnotisierbar. Nur einige Ausnahmen, etwa 10-15% aller Menschen, sind nur schwer zu hypnotisieren. Sie sind sehr skeptisch, lehnen von vornherein die Hypnose ab oder können sich nicht auf die Anweisungen des Hypnotiseurs einlassen. Auch manche psychischen Erkrankungen und die Einnahme von Psychopharmaka (Antidepressiva, Benzodiazepine etc.) können die Trancefähigkeit erschweren.

Wie kann ich mich auf die Hypnosebehandlung vorbereiten?

- Kommen Sie bitte pünktlich zu unserem Hypnosetermin, um Stress im Vorfeld zu vermeiden.
- Nehmen Sie sich nach der Hypnosebehandlung am selben Tag nicht zu viel vor. Versuchen Sie, danach lieber zu entspannen.
- Hören Sie sich die Entspannungsübung an, die ich Ihnen kurz vor unserem Termin zusende.
- Mit Ihrer Terminbuchung erhalten Sie weitere Informationen. Schauen Sie sich bitte die Videos an, lesen Sie den Aufklärungsbogen durch und füllen Sie den Fragebogen aus, falls Sie einen Drucker zur Hand haben.
- Koffeinsensible Menschen sollten 3 – 4 Stunden vor dem Termin keine koffeinhaltigen Getränke (z.B. Kaffee, Cola, schwarzer Tee) zu sich nehmen.
- Verzichten Sie mind. 48 Stunden vor der Behandlung auf die Einnahme von nicht verschreibungspflichtigen starken Schmerzmitteln. Falls die Medikation vom Arzt angeordnet ist, teilen Sie mir dies bitte vor der Hypnosebehandlung mit.
- Verzichten Sie mind. 48 Stunden vor der Behandlung auf größere Mengen Alkohol oder bewusstseinsbeeinflussenden Mitteln.

Was muss ich tun, wenn ich hypnotisiert werde?

Versuchen Sie, während der Hypnose eine „innere Beobachterposition“ einzunehmen. Lassen Sie sich auf Ihre Innere Welt – körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder – ein. Nehmen Sie einfach wahr, was die Hypnose gerade in Ihnen auslöst. Sie dürfen sich entspannen und loslassen.

Wie werde ich mich nach der Hypnose fühlen?

Es kann vorkommen, dass Sie sich nach einer Hypnose sehr erschöpft fühlen. Belastende Gefühle anzugehen, ist wie in jeder Therapie sehr anstrengend. Nehmen Sie sich aus diesem Grund für die Zeit nach der Hypnose nichts Anstrengendes vor. Es kann natürlich auch sein, dass Sie sich fitter und vitaler als vorher fühlen, weil Sie während der Hypnose ein riesen Rucksack an Belastungen losgeworden sind.

Es ist auch möglich, dass Sie eine Erstverschlimmerung Ihrer Beschwerden haben, z.B. dass Sie emotionaler sind oder verstärkt körperliche Symptome entstehen. Das ist ein Zeichen für Heilungsprozesse und klingt innerhalb von einigen Tagen wieder ab. Die Hypnose kann einige Tage bis Wochen nachwirken.

Es kann vorkommen, dass Sie nach den ersten Hypnosebehandlungen öfter träumen, weil das Unterbewusstsein während der Hypnose angeregt wird und es dadurch aktiver arbeitet. Auch das ist ein Zeichen für Heilungsprozesse.

Wie verhalte ich mich nach der Hypnosebehandlung?

- Nach der Hypnose fühlen sich viele Klienten wie nach einem Mittagsschlaf. Legen Sie sich daher Ihre Termine im Anschluss so, dass Sie noch etwa eine Viertelstunde Zeit haben, um wieder vollkommen wach zu werden, bevor Sie z.B. Auto fahren müssen.
- Nach der Hypnosebehandlung, empfehle ich Ihnen etwas Ruhe.
- Analysieren Sie nicht sofort im Anschluss an die Sitzung, ob die Wirkung der Hypnose eingetroffen ist. Ihr Gehirn braucht Zeit, um die Therapiesitzung zu verarbeiten. Erste Ergebnisse lassen sich erst nach 3 – 4 Tagen und Nächten erkennen, weil Ihr Gehirn während des Schlafs Tiefenspeicherungs-prozesse erledigen kann.
- Verzichten Sie in den 3 Tagen nach einer Hypnose auf größere Alkoholmengen oder die Einnahme von Medikamenten, die nicht ärztlich verschrieben worden sind. Alkohol, Medikamente oder andere Mittel, die Ihr Bewusstsein beeinflussen, können die Wirkung der Hypnose mindern.
- Trinken Sie in den kommenden Tagen nach der Behandlung ausreichend Wasser, damit das Gehirn und Nervensystem bei Veränderungsprozessen und Verarbeitungen mentaler Prozesse unterstützt werden.

Wer ist nicht für eine Hypnotherapie geeignet?

Menschen, die mit Hilfe der Hypnose ihre Probleme “wegmachen” lassen wollen. Zwar lassen sich Probleme effektiver durch Hypnose behandeln. Doch Therapie bedeutet auch, dass Sie Eigenverantwortung tragen und sich mit unangenehmen Emotionen selbst auseinandersetzen müssen.

Welche Faktoren erschweren eine Hypnotherapie?

1. Wenn Sie von jemanden zur Hypnose geschickt werden und Sie sich nicht bereit für eine Therapie im Moment fühlen, wird die Hypnosetherapie nichts bringen.
2. Eine starke Angst vor einer Hypnotherapie kann den Erfolg ebenfalls beeinträchtigen. Wenn Sie die Bereitschaft mitbringen, die Angst ablegen zu wollen, steht unserer Zusammenarbeit nichts im Weg.
3. Es gibt Menschen, die ausschließlich anderen die Schuld für ihre Schwierigkeiten geben. Für die Therapie brauchen Sie ein Mindestmaß an Selbstreflexion.
4. Nicht vorhandenes Vertrauen zwischen dem Klienten und Therapeuten kann dazu führen, dass der Klient sich erst gar nicht in Hypnose begeben kann.
5. Vielleicht ist eine Hypnosetherapie in Ihrer Situation gar nicht die richtige Therapiemethode. Menschen, die stärkere Orientierungshilfen brauchen, kommen möglicherweise mit einer Verhaltenstherapie besser zurecht.
6. Die Scham sich so zu zeigen, wie man ist, hemmt Menschen, schambehaftete Dinge überhaupt erst anzusprechen.
7. Wenn Sie bestimmte Emotionen (z.B. Wut, Hass etc.) nicht in den Sitzungen behandeln möchten, kann es den Therapieerfolg beeinträchtigen und Ihre Stimmung nachhaltig verschlechtern. Alle

Emotionen sind natürliche psychische Prozesse, die uns zu einem Menschen machen. Das Ausklammern von unangenehmen Emotionen kann dazu führen, dass wir nur an der Oberfläche Ihres Problems kratzen.

8. Die meisten Menschen haben leider falsche Erwartungen an eine Hypnosetherapie. Wie bei fast allen Therapiemethoden kann es durch eine Hypnose sowohl zu positiven als auch zu negativen Veränderungen Ihrer Stimmung kommen. Es braucht eine vollständige Aufarbeitung unserer belastenden Erinnerungen, um sich wieder wohlzufühlen.
9. Perfektionismus und überkritisches Denken können einer erfolgreichen Hypnosebehandlung im Weg stehen. Alles, was während der Hypnose geschieht, darf da sein. Es gibt kein Richtig oder Falsch.
10. Bei starken Zwängen ist von einer Hypnosetherapie abzuraten.
11. Die Einnahme von Psychopharmaka kann die Trancefähigkeit erschweren. Falls Sie Medikamente wie Beruhigungsmittel (Benzodiazepine) oder Schlaftabletten (Hypnotika) einnehmen, bleibt erfahrungsgemäß der positive Effekt einer Hypnose aus. Diese Medikamente müssen erst unter ärztlicher Betreuung ausgeschlichen werden und vollständig im Körper abgebaut sein. Das kann mehrere Wochen bis Monate andauern.

    Falls Sie erst kürzlich mit der Einnahme von Antidepressiva begonnen haben, empfehle ich Ihnen, sich erst an das Medikament zu gewöhnen. In der Anfangsphase können die Gefühle verflachen, sodass Hypnosen nicht wirken können.
12. Seien Sie geduldig. Wenn Sie ein Leben lang mit Beschwerden gelebt haben, braucht es mehrere Sitzungen, bis sich Themen lösen. Es kann auch vorkommen, dass sich ein Thema auf vielen Ebenen bei Ihnen festgesetzt hat. Das ist ganz normal. Seien Sie daher nicht zu streng mit sich, wenn man mehrere Hypnosesitzungen zu dem gleichen Thema benötigt.

Wie viele Hypnosesitzungen benötige ich?

Ich kann leider nicht in Ihr Inneres hineinschauen und die Anzahl der Sitzungen absehen. Bitte behalten Sie immer im Hinterkopf, dass Sie Ihre Probleme nicht erst seit gestern haben und es dementsprechend auch mehrere Sitzungen benötigt, um Erfolge zu verzeichnen. Bei manchen Problemen, beispielsweise bei bestimmten Phobien, kann Hypnose bereits in einer Sitzung helfen. In den meisten Fällen werden mehrere Sitzungen benötigt. Sie sollten daher mit mindestens 3 bis 6 Sitzungen rechnen.

In welchen Zeitabständen finden die Sitzungen statt?

Die Sitzungen sollten idealerweise im 2 Wochen-Takt stattfinden. Bei dringenden Fällen können wir die Sitzungen auch wöchentlich ansetzen. Im Laufe der Therapie bekommen Sie ein Gefühl für die Hypnosen, sodass wir für Sie den richtigen Rhythmus finden werden.

Können durch die Hypnose irgendwelche neuen Symptome entstehen?

Unter dem Punkt ***Wie werde ich mich nach der Hypnose fühlen*** schreibe ich bereits von Erstverschlimmerungen, die manchmal nach einer Hypnosesitzung auftauchen können nach wenigen Tagen wieder abklingen.

Mit Hilfe der Hypnosen kommen Sie immer mehr ins Fühlen. Das kann sich für manche Menschen sehr bedrohlich anfühlen. Dabei ist es ein Zeichen, dass wir dem Kern Ihres Problems näherkommen.

Kann man die Hypnosesitzung mit EMDR kombinieren?

Beide Therapiemethoden lassen sich sehr gut kombinieren. Mit Hilfe der Hypnose kann der Klient die belastenden Themen identifizieren und weitestgehend auflösen. Während einer Hypnosesitzung können meistens mehrere Themen gleichzeitig aufgearbeitet werden. Und wenn sich konkrete oder sehr hartnäckige Erinnerungen, Gedanken oder Belastungen zeigen, kann man sie mit EMDR verarbeiten.

Oder umgekehrt: Erst werden konkrete Belastungen mit EMDR verarbeitet. Und anschließend tauchen wir mit der Hypnose in die nicht bewussten Bereiche ab. In meinem Praxisalltag kombiniere ich beide Methoden sehr häufig.

Was mache ich bei einer psychischen Krise, wenn die Praxis nicht erreichbar ist?

Falls Sie sich in einer emotionalen Notsituation befinden, melden Sie sich bitte hier:

Sozialpsychiatrischer Dienst Düsseldorf
Tel. 0211 – 8995391

LVR-Klinikum Düsseldorf
Tel. 0211 - 922-0

Was ist EMDR?

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist eine Methode aus der Traumatherapie, bei der Belastungen sehr effektiv verarbeitet werden. Zur Bearbeitung von belastenden Erinnerungen wird der Klient wiederholt angeleitet, kurzzeitig die belastende Erinnerung wahrzunehmen, während gleichzeitig eine bilaterale Stimulation mit Hilfe von „geleiteten" Augenbewegungen (auch möglich mit kurzen Berührungen oder mit Tönen) durchgeführt wird. Dies erfolgt im Rahmen eines standardisierten 8 Phasen-Plans.

Belastende Erinnerungen können im Nervensystem „eingefroren" werden, einschließlich der zugehörigen Bilder, Geräusche, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. Diese Erinnerungen sind in einem isolierten Netzwerk gespeichert, das verhindert, dass neues Lernen stattfindet. Sobald die Verarbeitung durch EMDR-Behandlungen beginnt, können sich die isolierten Erinnerungsnetzwerke mit anderen Informationen verbinden, was zur Auflösung alter Probleme führt.

Das Hin- und Herbewegen der Augen soll den spontanen Augenbewegungen im sogenannten REM-Schlaf entsprechen. Während der REM-Schlafphase erfolgen mit geschlossenen Augen schnelle, ruckartige Augenbewegungen. Dabei werden die Geschehnisse des Tages verarbeitet. Viele Klienten nehmen entweder ein Verblassen der Erinnerung oder ein Einsetzen einer spontanen assoziativen Verbindung wahr. Sogar bei den Klienten, die im therapeutischen Prozess intensivere Gefühle erleben, scheint EMDR schneller zu wirken und weniger belastend zu sein als andere Traumatherapieverfahren. Nach Abschluss der EMDR-Sitzung sollten zuvor belastende Erinnerungen nicht mehr problematisch sein.

Wie kann ich mich auf die EMDR-Behandlung vorbereiten?

- Kommen Sie bitte pünktlich zu unserem Hypnosetermin, um Stress im Vorfeld zu vermeiden.
- Sie können sich überlegen, welches Thema, welche Erinnerung, welcher Gedanke usw. Sie belastet, an dem Sie mit EMDR arbeiten wollen.
- Hören Sie sich die Entspannungsübung an, die ich Ihnen kurz vor unserem Termin zusende.
- Mit Ihrer Terminbuchung erhalten Sie weitere Informationen. Schauen Sie sich bitte die Videos an, lesen Sie den Aufklärungsbogen durch und füllen Sie den Fragebogen aus, falls Sie einen Drucker zur Hand haben.

Wie viele Sitzungen sind erforderlich, bevor die EMDR-Therapie beginnt?

Das hängt von der Fähigkeit des Klienten ab, sich selbst zu beruhigen und verschiedene Selbstkontrolltechniken anzuwenden, um potenzielle Belastungen zu reduzieren. Der Therapeut sollte diese Techniken in der Vorbereitungsphase vermitteln. Die benötigte Vorbereitungszeit variiert je nach Klienten. In den meisten Fällen beginnt die aktive Verarbeitung der Erinnerungen nach einer oder zwei Sitzungen.

Wie ist der Ablauf einer EMDR-Sitzung?

Je nachdem wie Sie sich fühlen, kann es sein, dass Sie vor der EMDR-Behandlung eine Entspannung benötigen. Vielleicht möchten Sie vorher sogar in Trance gehen. Oder vielleicht brauchen Sie nichts

davon und wir können sofort beginnen. Während Sie Ihre belastende Erinnerung abrufen, werde ich Sie mit EMDR behandeln. Sie dürfen im Anschluss ganz normal zurück in Ihren Alltag.

Wie fühle ich mich während einer EMDR-Sitzung?

Eine EMDR-Sitzung ist vergleichbar mit einer Zugreise: Die Klienten fahren noch einmal an dem Geschehen vorbei, jedoch aus sicherer Distanz und in Begleitung des Therapeuten. Es können neue Wahrnehmungen von neuen Erinnerungen, Gefühle, Gedanken usw. hochkommen. Alles, was sich zeigen möchte, darf sich zeigen.

Im weiteren Verlauf der Sitzung verblasst die belastende Erinnerung Stück für Stück und die Symptome des Traumas werden aufgelöst.

Werde ich das Trauma genauso intensiv erleben wie zuvor?

Viele Menschen nehmen das Trauma nur noch als Schatten der ursprünglichen Erfahrung wahr, während andere es etwas intensiver fühlen. Im Gegensatz zu einigen anderen Therapieformen müssen EMDR-Klienten das Trauma nicht intensiv und über einen langen Zeitraum hinweg erneut durchleben. Wenn die Intensität während der Sitzung stark ansteigt, klingt sie normalerweise schnell ab. Falls nicht, verfügt der Therapeut über Techniken, um die Intensität zu reduzieren. Der Klient lernt ebenfalls Techniken zur sofortigen Linderung von Stress.

Wie werde ich mich nach einer EMDR-Sitzung fühlen?

Nach einer erfolgreichen EMDR-Sitzung erleben die meisten Patienten eine entlastende Veränderung der Erinnerung, die damit verbundene körperliche Erregung klingt deutlich ab und negative Gedanken können (auch von der Gefühlsebene her) neu und positiver umformuliert werden.

Am Ende einer gesamten EMDR-Therapie sollten die zuvor belastenden Erinnerungen nicht mehr als problematisch erlebt werden. Viele Menschen gehen aus meiner Praxis und können es einfach nicht glauben, dass die Belastung nicht mehr da ist.

Die EMDR- Sitzung kann noch etwas nachwirken. In den Stunden nach einer EMDR-Behandlung kann das Gehirn mit der Bearbeitung der belastenden Erlebnisse fortfahren. Das kann sich in neu auftauchenden Träumen, Erinnerungen oder Gefühlen ausdrücken und den Klienten unter Umständen belasten.

Welche Nebenwirkungen gibt es?

Wie bei jeder Form der Psychotherapie kann es vorübergehend zu einer Zunahme von Belastungen kommen.

1. Belastende und ungelöste Erinnerungen können auftauchen.
2. Einige Klienten können während einer Sitzung Reaktionen erleben, die weder sie noch der behandelnde Therapeut vorhersehen konnten, einschließlich intensiver Emotionen oder körperlicher Empfindungen.
3. Nach der Behandlungssitzung kann die Verarbeitung der Erlebnisse weitergehen, wodurch weitere Träume, Erinnerungen oder Gefühle auftauchen können.

Wie viele EMDR-Sitzungen benötige ich?

Ich kann leider nicht in Ihr Inneres hineinschauen und die Anzahl der Sitzungen absehen. Die Anzahl der Sitzungen hängt vom spezifischen Problem und der Vorgeschichte des Klienten ab. Bei manchen Problemen, beispielsweise bei bestimmten Ängsten oder Phobien, kann die EMDR-Therapie bereits in einer Sitzung helfen. In den meisten Fällen werden mehrere Sitzungen benötigt.

Wiederholte kontrollierte Studien haben jedoch gezeigt, dass ein einzelnes Trauma in 80–90 % der Fälle innerhalb von drei Sitzungen verarbeitet werden kann. Nicht jedes belastende Ereignis muss behandelt werden; die notwendige Therapiezeit hängt von der Komplexität der Vorgeschichte ab.

In welchen Zeitabständen finden die Sitzungen statt?

Normalerweise sollen sich Klienten wöchentlich mit EMDR behandeln lassen. Bei dringenden Fällen können wir die Sitzungen auch im Wochen-Takt ansetzen. Da das oftmals finanziell für viele Klienten nicht möglich ist, wir die Sitzungen im 2 Wochen-Takt ansetzen. Im Laufe der Therapie bekommen Sie ein Gefühl für die Wirkung, sodass wir für Sie den richtigen Rhythmus finden werden.

Werden epileptische Anfälle durch EMDR ausgelöst?

Es gibt keine Hinweise darauf, dass EMDR epileptische Anfälle verursacht. In Tausenden von Fällen gab es nur drei Meldungen zu Personen, die bereits an Epilepsie litten. Zwei dieser Fälle traten bei der Verwendung einer Lichtleiste auf. Ein Fall schien durch die Verarbeitung eines früheren Anfalls ausgelöst worden zu sein, wobei die betroffene Person später berichtete, dass sie mit Hilfe von EMDR spätere Anfälle besser bewältigen konnte. Falls Sie also an Epilepsie leiden, lassen Sie es mich wissen, damit ich besser auf Sie eingehen kann.

Kann man die EMDR-Sitzung mit Hypnose kombinieren?

Beide Therapiemethoden lassen sich sehr gut kombinieren. Mit Hilfe der Hypnose kann der Klient die belastenden Themen identifizieren und weitestgehend auflösen. Während einer Hypnosesitzung können meist mehrere Themen gleichzeitig aufgearbeitet werden. Und wenn sich konkrete oder sehr hartnäckige Erinnerungen, Gedanken oder Belastungen zeigen, kann man sie mit EMDR verarbeiten.

Oder umgekehrt: Erst werden konkrete Belastungen mit EMDR verarbeitet. Und anschließend tauchen wir mit der Hypnose in die nicht bewussten Bereiche ab. In meinem Praxisalltag kombiniere ich beide Methoden sehr häufig.

Was mache ich bei einer psychischen Krise, wenn die Praxis nicht erreichbar ist?

Falls Sie sich in einer emotionalen Notsituation befinden, melden Sie sich bitte hier:

Sozialpsychiatrischer Dienst Düsseldorf
Tel. 0211 – 8995391

LVR-Klinikum Düsseldorf
Tel. 0211 - 922-0