

### ...und während der Therapie

Sie werden außerdem eine wichtige Rolle während der Therapie übernehmen: insbesondere die des Beobachters. Beobachtung ist notwendig zur Ermittlung der Therapie-Wirkung; und ganz besonders wichtig, wenn es sich um sehr junge Kinder handelt. Kleine Kinder haben weder ihr Vokabular ausreichend entwickelt, noch sind sie in der Lage, sich ausreichend von ihren Erfahrungen zu distanzieren, um Veränderungen in ihrem Verhalten in Worte zu fassen. Sowohl das Alter Ihres Kindes als auch die Wünsche Ihres Kindes sind maßgeblich für Ihre direkte Beteiligung an dem therapeutischen Geschehen.

- **Kleinkinder und Vorschulkinder (1 – 5 Jahre alt)**

Je jünger Ihr Kind ist, umso wichtiger ist Ihre Teilnahme, damit Ihr Kind sich sicher fühlen kann. Der Therapeut wird Sie intensiv während der Behandlung einbeziehen und Ihre Kenntnisse über Ihr Kind dankbar nutzen.

- **Schulkinder (6 – 12 Jahre alt)**

Kinder dieses Alters sind im Allgemeinen in der Lage, die Therapie-Sitzungen selbstständig durchzuführen; sie könnten sich im Gegenteil in Gegenwart von Eltern oder Betreuern gehemmt fühlen, offen über Einzelheiten zu berichten. Dies liegt daran, dass Kinder dieser Altersgruppe in der Lage sind, die Gefühle anderer wahrzunehmen, und sie möchten ihre Eltern oder Betreuer nicht belasten. Ihre Aufgabe wird es vor allem sein, Ihrem Kind unterstützende Hilfe anzubieten und zu Hause ein sorgfältiger Beobachter zu sein.

- **Teenager (12 – 18 Jahre alt)**

Sie werden sehr wahrscheinlich bei den Sitzungen nicht anwesend sein müssen. Am besten helfen Sie Ihrem Kind, indem Sie ihm die Sicherheit geben, zur Stelle zu sein, sobald es nötig ist. Beobachten Sie Ihr Kind und lassen Sie es seinen eigenen Weg finden. Versuchen Sie nicht, ihre Kinder über die Therapie-Sitzungen oder die Wirkung der Therapie auszufragen, aber hören Sie aufmerksam zu, wenn Ihr Kind zu erzählen beginnt. Akzeptieren Sie gleichzeitig geduldig, wenn Ihr Kind nicht reden mag während es seinen eigenen Prozess durchläuft. Es ist allein wichtig, dass Ihr Kind sich sicher und respektiert fühlt. Achten Sie auf alle Veränderungen, die Sie bemerken und diskutieren Sie diese – nachdem Sie sich mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter beraten haben – mit dem Therapeuten.

### Sind weitere Informationen notwendig?

- Im Internet: [info@emdria.de](mailto:info@emdria.de)

# EMDR

## Von traumatischen zu normalen Erinnerungen

Sie haben um Hilfe für Ihr Kind gebeten, das unter emotionalen und/oder körperlichen Problemen leidet oder belastet ist durch Verhaltensauffälligkeiten. Diese Schwierigkeiten scheinen im Zusammenhang mit seelischen Verletzungen zu stehen wie zum Beispiel: Unfälle, Feuer, körperliche Misshandlungen, Tyranisierung oder andere verletzende Erfahrungen.

Wissenschaftler vermuten, dass die Erinnerungen dieser belastenden Ereignisse nicht angemessen im Gehirn verarbeitet worden sind. Glücklicherweise gibt es inzwischen Hilfe bei der nachträglichen Verarbeitung mit einer effektiven Therapie-Methode – EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing / übersetzt: Augen – Bewegung – Desensibilisierung und Wiederaufbereitung). Sobald diese Erinnerungen richtig verarbeitet worden sind, werden die Probleme Ihres Kindes erheblich verringert oder sogar völlig verschwunden sein.

**EMDR** *Information*



# Von traumatischen zu normalen Erinnerungen

Das gute an EMDR ist dass es so schnell wirkt. Ein Kind, das lediglich einmal ein schlechtes Erlebnis hatte, wird vermutlich weniger Therapie-Sitzungen haben müssen als ein Kind, das über lange Zeiträume sehr häufig systematischen Bedrohungen und Störungen ausgesetzt war. In diesen Fällen wird EMDR als Teil einer umfassenden Therapie eingesetzt.

## Reprocessing = Wiederaufbereitung

Den Schlüssel für eine Erklärung dazu finden wir vermutlich in der Art, in welcher traumatische Erinnerungen gespeichert werden. Das Gehirn speichert traumatische Erfahrungen anders als normale Erfahrungen. Bei normalen Erfahrungen fließt die Information von den Sinnesorganen zum Gehirn, wo sie erfasst wird und normalerweise als eine Erinnerung, bestehend aus einer Kombination von Tatsachen, Eindrücken und Interpretationen gespeichert wird. Bei solchen Erfahrungen jedoch, denen intensive Angst, Hilflosigkeit oder lebensbedrohliche Situationen zugrunde liegen, verhält sich der Körper in einer Art Alarmbereitschaft. Infolgedessen sind die ursprünglich beunruhigenden Bilder, Gedanken, Geräusche und Gefühle in einer rohen bzw. nicht verarbeiteten Form gespeichert. Stimuli wie bestimmte Bilder, Gerüche und Geräusche können dann Erinnerungen an bedrohliche Situationen wieder beleben und diese unverarbeiteten bedrohlichen Erfahrungen immer wieder neu reaktivieren. Dadurch werden in dem Kind die gleichen Gefühle hervorgerufen, die es während der bedrohlichen Situation hatte, und das Kind ist damit

ständig bedrohlichen Gefühlen ausgesetzt. EMDR hilft dem Gehirn, die Verarbeitung von Informationen zu vollenden, damit traumatische Erinnerungen normale Erinnerungen werden können.

## Je früher desto besser

*Langanhaltende traumatische Erfahrungen können die Entwicklung bestimmter Hirnfunktionen behindern, so dass dieses Kind in bestimmten Bereichen Verzögerungen gegenüber anderen Kindern aufweisen und außerdem in seiner Persönlichkeitsentwicklung beeinträchtigt sein kann. Die Wirkung einer einmaligen schlechten Erfahrung ist weniger belastend. Sind diese Probleme jedoch über einen langen Zeitraum von Bedeutung, können schwenwiegende Entwicklungsrückstände auftreten. EMDR beseitigt mentale Blockierungen und ermöglicht den Beginn einer neuen gesunden Entwicklung. Sie werden danach große Entwicklungsfortschritte in dem Verhalten Ihres Kindes und in seiner Befindlichkeit sehen können. Das dürfte vermutlich einen positiven Effekt auf Ihr Familienleben haben, das möglicherweise durch die Probleme Ihres Kindes gestört war.*

## Keine Risiken

*Die erste Veröffentlichung über EMDR erfolgte 1989 in den USA. In den folgenden Jahren wurde diese Behandlungsmethode verbessert und wissenschaftlich untersucht. Aufgrund der Forschungsergebnisse kann EMDR als eine effektive Psychotherapie für Erwachsene, Teenager und Kinder angesehen werden, die durch Erinnerungen an bedrohliche Ereignisse beeinträchtigt sind. Ausschließlich erfahrene Therapeuten, die zusätzlich eine spezielle EMDR-Ausbildung erhalten haben, sind qualifiziert, eine solche Behandlung durchzuführen. Solange diese Therapie sorgfältig durchgeführt wird, besteht keinerlei Risiko. Schlimmstenfalls gibt es keine Besserung, was jedoch schnell festzustellen ist. In diesem Fall könnte es sein, dass das Problem Ihres Kindes und das Ereignis nicht miteinander in Beziehung stehen, oder es könnte in der aktuellen Lebenssituation zu viele belastende Faktoren geben, die die Probleme des Kindes anhaltend beeinflussen.*

## Was geschieht während der Behandlung?

Der Therapeut wird Ihr Kind bitten, über den Vorfall zu reden, um dann den schrecklichsten Moment davon, der gerade jetzt bei der Erinnerung daran am meisten quält, festzuhalten. Es wird gewissermaßen ein „Standbild“ der schlimmsten Erinnerung gemacht. Während sich das Kind auf dieses Bild konzentriert und darauf, was es denkt und fühlt, wird es gebeten, zusätzlich etwas anderes zu tun, was zum Beispiel folgendes sein könnte:

- der Therapeut bewegt seine Finger vor den Augen des Kindes hin und her, und das Kind folgt den Fingern mit seinen Augen *oder*
- das Kind hört abwechselnd in beiden Ohren Geräusche über den Kopfhörer *oder*
- das Kind klopft abwechselnd mit seinen Händen auf die ausgestreckten Hände des Therapeuten – so ähnlich wie „Backe, backe Kuchen ...“ (oder der Therapeut klopft mit seinen Händen abwechselnd auf die Hände des Kindes).

Der Therapeut wird dem Kind in regelmäßigen Abständen Fragen stellen wie z. B.: „Was fühlst Du?“ oder „Was ist jetzt gerade?“ Es könnte sich um Erinnerungs-Bilder, Gedanken oder Gefühle handeln, ebenso wie um körperliche Empfindungen wie Spannung oder Schmerz.

Ihrem Kind wird es zunehmend leichter fallen, sich die Erinnerungs-Bilder dieser speziellen Ereignisse „anzuschauen“. Die Therapie wird so lange fortgesetzt, bis Ihr Kind sich an diese schlimmen Erfahrungen erinnern kann, ohne aus der Fassung zu geraten.

Zweifelsohne hilft EMDR wirklich. Allerdings wissen wir heute noch nicht ganz genau, wie es wirkt. Es wird angenommen, dass der natürliche Informations-Verarbeitungs-Prozess durch zwei Faktoren stimuliert wird: die Konzentration auf die bedrohliche Erinnerung bei gleichzeitiger Ablenkung durch einen Anreiz (Augenbewegungen, Geräusche oder Berührungen), der abwechselnd die rechte und linke Hirnhälfte aktiviert.

## Wechselwirkungen

Während der Therapie kann Ihr Kind evtl. vermehrt auf die bedrohlichen Erfahrungen oder die damit zusammenhängenden Vorfälle fixiert sein. Dies ist die Folge der in Gang gekommenen Wiederaufbereitung von Informationen. Dieser Vorgang mag am Ende einer Sitzung mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn noch nicht abgeschlossen sein. Zusätzliche beunruhigende Gefühle oder Ängste können auftauchen, aber dies ist im Allgemeinen drei Tage nach einer Therapie-Sitzung beendet.

## Ihre Aufgabe vor...

Sie könnten Ihrem Kind erklären, warum es notwendig ist hierher zu kommen. Sie könnten sich auch dieses Informationsblatt zusammen anschauen. So wären sie vielleicht in der Lage, einige Fragen Ihres Kindes zu beantworten und könnten andere Fragen sammeln, die Sie selbst beantwortet haben möchten. Vor Beginn der Therapie benötigt der Therapeut einige Informationen von Ihnen, um eine genaue Diagnose stellen zu können und um über die Schwere, die Dauer und die Entwicklung des Problems etwas zu erfahren. Es ist wichtig zu wissen, wie sich Ihr Kind entwickelt hat, wie es sich gegenwärtig entwickelt und verhält und unter welchen Lebens- Umständen es heute aufwächst.