

Detaillierte Übersicht, über die acht Phasen und einzelnen Schritte einer EMDR-Behandlung

Phase 1: Anamnese und Behandlungsplanung

- Beziehungsaufbau
- Traumaspezifische Anamnese
- Symptomatik und psychischer Befund
- Überprüfung von Indikation versus Kontraindikation
- Behandlungsplanung

Phase 2: Stabilisierung und Vorbereitung

- Psychische Stabilisierung mit Imaginations- und Distanzierungstechniken
 - Sicherer Ort/Ort des Wohlbefindens, Moment of Excellence (MoE), Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) etc.
 - Etablierung einer Distanzierung (Grounding) und eines Stopp-Signals
- Psychoedukation und Festlegung der Stimulierungsart

Phase 3: Fokussierung und Bewertung

- Auswahl einer spezifischen Situation
- Repräsentatives Bild für den schlimmsten Moment
- Negative Kognition bzw. Selbstüberzeugung zu diesem Moment
- Positive Kognition bzw. Selbstüberzeugung („Wie würden Sie sich heutzutage – bezogen auf das Ausgangsthema – gerne sehen?“)
 - Einschätzung der Stimmigkeit auf der VoC-Skala (1 bis 7)
- Wahrnehmung der gegenwärtigen Emotionen/Gefühle („Welche Emotionen/Gefühle erleben Sie gegenwärtig, bezogen auf die Situation?“)
 - Bewertung des Belastungsgrades mit SUD-Skala (0 bis 10)
- Wahrnehmung der gegenwärtigen Körperempfindungen

Phase 4: Desensibilisierung und Reprozessierung

- Erinnerung an die Beobachterrolle (Zugmetapher), was alles passieren kann (Bilder, Gefühle, Einsichten, Körpersensationen) und das Stopp-Signal
- Fokussierung auf das repräsentative Bild, die negative Kognition und die Körperempfindung
- X Stimulierungsserien mit den jeweiligen Stimulierungsunterbrechungen zum Erfragen des Verarbeitungsstands
- Beendigung des Prozesses
- Erfragung des aktuellen emotionalen Belastungsgrades (dieser sollte idealerweise bei 0 oder höchstens bei 1 liegen)

Phase 5: Verankerung

- Abklärung, ob die gewählte positive Kognition noch zutreffend ist
- Erfragung der Stimmigkeit der positiven Kognition (VoC-Wert 6 bis 7)
- Erneute Stimulierungsserie, wenn ein VoC-Wert von 6 bis 7 noch nicht erreicht wurde
- Verankerung von Ausgangssituation in Verbindung mit positiver Kognition mit kurzer Stimulierungsserie

Phase 6: Körpertest

- Fokussierung der aktuellen Körperempfindungen
- Erneute Stimulierungsserie, wenn noch unangenehme Empfindungen vorhanden sind
- Gegebenenfalls Stimulierungsserie zur Verstärkung und Vertiefung einer positiven Körperempfindung

Phase 7: Abschluss

- Abschlussritual mit Hilfe von Entspannungs-, Imaginations- und/oder Distanzierungsübungen (Sicherer Ort, MoE, kleine Trance, Grounding etc.)
- Nachbesprechung
- Vorbereitung auf eventuell auftauchende Erinnerungen und Assoziationen welche in einem Therapie-Tagebuch festgehalten werden sollten.

Phase 8: Überprüfung zu Beginn der nächsten Sitzung

- Überprüfung der SUD- und VoC- Level und Erfassung von zwischenzeitlichen emotionalen, kognitiven und körperlichen Veränderungen
- Bei reduziertem SUD- und/oder VoC- Level oder bei neuem intrusiven Material mit Stimulierungsserien nachbearbeiten