



EMDR – Praxis in der Suchtbehandlung

18. April 2012

Jan-H. Obendiek

Inhalt

- Was ist EMDR
- EMDR und Sucht
- Fallbeispiel
- Fragen



EMDR ist ...

- **E**ye
- **M**ovement
- **D**esensitization and
- **R**eprocessing

- **Augen-**
- **bewegung**
- **Desensibilisierung** und
- **Aufarbeitung**



EMDR ist ...

- ...eine hoch wirksame traumabearbeitende Psychotherapiemethode zur Behandlung der posttraumatischen Belastungsstörung
- ... von allen wichtigen wissenschaftlichen Leitlinien anerkannt (AWMF, 1999-2009; NICE, 2005 u. a.)
- ... seit 2006 vom deutschen wissenschaftlichen Beirat für Psychotherapie als Psychotherapiemethode anerkannt.



EMDR ist ...

- ... enthält Elemente vieler wirksamer Psychotherapieansätze, die in strukturierter Weise eingesetzt werden:
 - psychodynamische / tiefenpsychologische,
 - kognitiv-verhaltenstherapeutische,
 - interpersonelle und
 - körpertherapeutische
- Effekte:
 - deutliche Entlastung,
 - negative Überzeugungen werden neu und positiv formuliert (auch auf der Gefühlsebene)
 - physiologische Erregung klingt deutlich ab



EMDR ist ...

- **Zentrale Elemente:**

- Bearbeitung belastender (traumatischer) Erlebnisse
 - bilaterale Stimulation, (beide Seiten des Gehirns)
 - durch Augenbewegungen, Töne oder kurze Berührungen
z.B. des Handrückens (so genannte „Taps“)
- Ressourcenaktivierung



Dr. Francine Shapiro



Wie wirkt EMDR?

- Wirkungsweise nicht vollständig geklärt
- Ähnlichkeit mit dem REM*-Schlaf (Stickgold 2002)
*Rapid Eye Movement
- Belastenden **Erfahrungen** sind in **blockierten** und **unvollständig integrierten** Erinnerungsnetzwerken des Gehirns verankert
- EMDR ermöglicht wie ein Katalysator eine **adaptive Informationsverarbeitung** (Shapiro, 2001)
- EMDR kann eine „**stecken gebliebene Erfahrung**“ zugänglich machen, sodass diese reinterpreted, reprozessiert und dann ins episodische Gedächtnis überführt wird. (Hoffmann 2005)



Wie wirkt EMDR?

- EMDR ermöglicht eine nachträgliche Informations- und Erfahrungsverarbeitung
- 5 Aspekten von Informationen im neuronalen Netzwerk:
 - Körperliche Empfindungen
 - Gefühle (Emotionen)
 - Auditives (Verbal aufgenommenes) Material
 - Visuell aufgenommenes Material
 - Kognitive Schemata



Wie wirkt EMDR?

- Die Erinnerungen an **Vergangenes** ...
 - ... führt zu einer Belastung in der **Gegenwart** ...
 - ... und blockiert die **Zukunft**.
 - **Der gesunde Verarbeitungsprozess ist stecken geblieben und muss wieder in Gang gesetzt werden.**
 - Dysfunktional gespeicherte Erinnerungen aus der **Vergangenheit** werden reprozessiert.
 - Posttraumatische Albträume, Verhaltensstörungen und Auslösereize sind in der **Gegenwart** Thema.
 - Die **Zukunft** dient der Veränderung des Vermeidungsverhaltens und der Entwicklung von Verhaltensalternativen.
-



Ablauf der Behandlung

Strukturierter Ablauf in 8 Phase:

1. Vorgeschichte, Diagnostik und Behandlungsplanung
2. Vorbereitung und Stabilisierung
3. Bewertung einer belastenden Erinnerung
4. Desensibilisierung und Durcharbeitung
5. Verankerung
6. Körper-Test
7. Abschluss
8. Nachbefragung



Stabilisierung + Sucht

- **Körperliche Stabilisierung**
 - Entzugserscheinungen, Suchtfolgeerkrankungen
- **Soziale Stabilisierung**
 - Äußere Sicherheit, Wohnen, Alltagsfunktionen, stabl. th. Beziehung → sicheren Rahmen, Containing
- **Psychische Stabilisierung**
 - Introspektionsfähigkeit, Aufbau von Selbstfürsorge und Affekttoleranz, Kohärenztraining, Imaginationsübungen



Unterstützung bei der Regulation innerer Zustände

- Patient fühlt sich überflutet durch Trauma-states:
 - Intrusionen, Dissoziationen, Depression
- Unterstützend „da-sein“
 - Bindung und Geduld
- Aufklärung und Information
- Hilfe bei der Eindämmung der Trauma-states
 - Imaginationen, DBT-Skills (Fertigkeiten), ...
- Ressourcentechniken



Anamnese – Trauma und Sucht

- Traumaanamnese
- Suchtanamnese
- beide zur Deckung bringen
- „ Wenn man die Effekte psychoaktiver Substanzen auf die Neurotransmitterregulation betrachtet, könnte der Eindruck entstehen, dass die Substanzzufuhr traumabedingten Veränderungen entgegenwirken soll.“

Dr.med. Michael Hase

- Trigger für Trauma erheben
 - Trigger für Suchtdruck erheben
 - Aktuelle Belastung erheben
-



EMDR + Sucht Anamnese

- Welche Erinnerung hat die Störung „in Gang gesetzt“?

Vergangenheit

- Erinnerungen an Rückfälle u. craving,
- „positive“ Aspekte d. Suchtmittels

- Welche aktuellen Auslöser rufen die Symptome hervor?

Gegenwart

- Auslösereize/Trigger für Craving,
- aktuelle Probleme

- Welche Fähigkeiten sind notwendig, um adäquat reagieren zu können?

Zukunft

- Etablierung und Festigung eines adaptiveren Verhaltens
- Abstinenz als Ziel



EMDR - Protokoll

Phase 1

- Anamnese
- DES-Test (Dissociative Experience Scale) Dissoziationserfahrungen

Phase 2

- Therapeutische Beziehung
- Technische Details
- Erklärung der EMDR-Methode
- STOPP-Signal, sicherer Ort
- Metapher für den Prozess
(...als wenn Sie im Zug / Kino sitzen ...)
- Zusätzliche Sicherheitsabsprachen (z.B. Abstand)



EMDR - F

- Phase 3
- Traumatische
- Welche und

NEGATIVE KOGNITIONEN

POSITIVE KOGNITIONEN

Grundthema: Sicherheit / Überleben

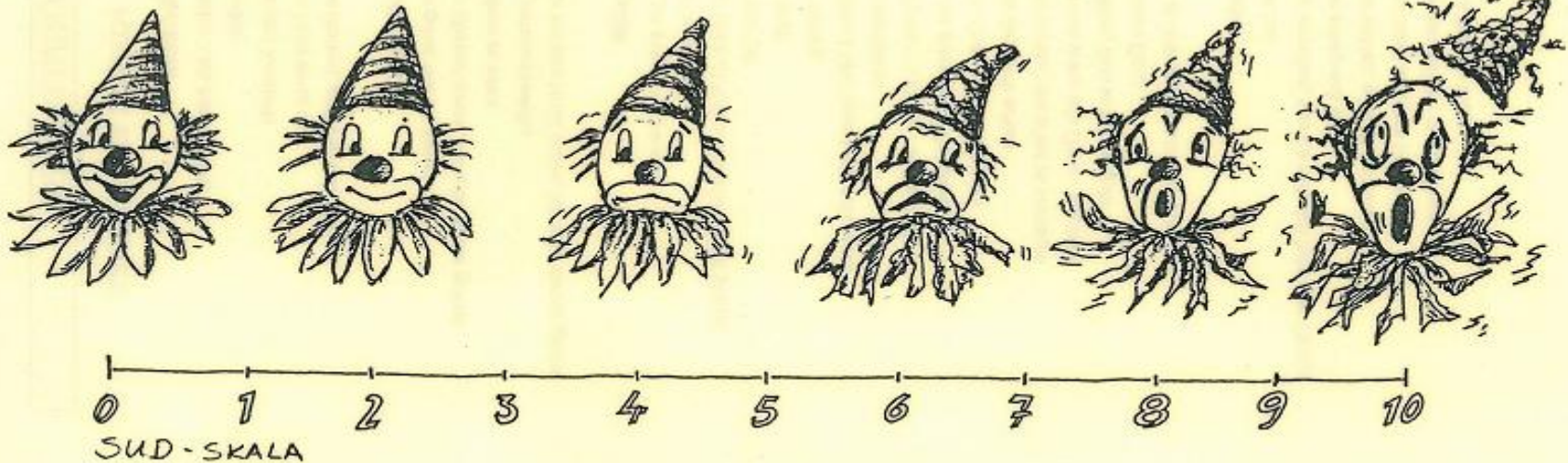
Ich sterbe jetzt
 Ich bin in Gefahr (Es ist aus mit mir)
 Ich habe die Kontrolle verloren
 Ich bin hilflos
 Ich kann mich nicht schützen

Es ist vorbei / Ich habe überlebt
 Es ist vorbei
 Ich habe jetzt Kontrolle
 Ich kann heute etwas tun
 Ich kann (lernen) mich (zu) schützen

Grundthema: Verantwortlichkeit / Schuld

Ich bin schuld (hätte etwas tun müssen)
 Ich habe etwas verkehrt gemacht
 Ich verdiene den Tod

Ich habe getan, was ich konnte
 Ich kann (daraus) lernen, Ich habe daraus gelernt
 Ich verdiene zu leben



- Gefühl: Wenn
- Kognition vors
- welches Gefüh
- Grad der Bela
- Körperempfin

Ich muss perfekt sein (allen gefallen)
 Ich verdiene, dass es mir schlecht geht
 Ich verdiene nur Schlechtes
 Ich bin (Mein Körper ist) hässlich

Ich kann ich selbst sein (Fehler machen)
 Ich verdiene, dass es mir gut geht
 Ich verdiene Gutes
 Ich bin in Ordnung (attraktiv/liebenswert)

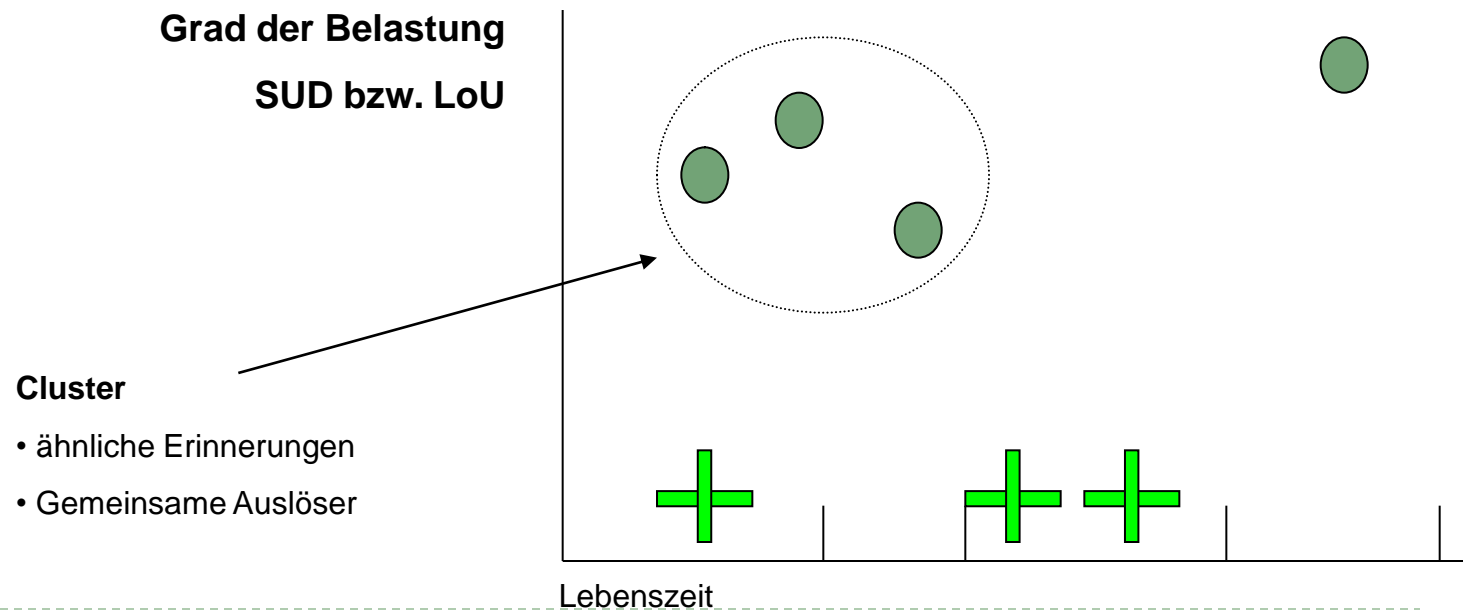
Grundthema: Wahlmöglichkeiten

Ich bin gefangen
 Ich kann nicht kriegen, was ich will
 Ich kann keinen Erfolg haben
 Ich kann niemandem vertrauen
 Ich kann es nicht aushalten
 Ich kann es nicht zulassen
 Niemand wird sich um mich kümmern

Ich bin frei
 Ich kann erreichen, was ich will, Ich habe eine Chance
 Ich kann erfolgreich sein
 Ich kann wählen, wem ich vertraue
 Ich kann damit umgehen (lernen)
 Ich kann entscheiden, es zuzulassen
 Ich kann Freunde finden

EMDR - Protokoll

- Trauma-Landkarte
- SUD – Subjective Unites of Disturbance Beunruhigung
- LoU – Level of Urge (nach Popky) Suchtdruck



EMDR - Protokoll

- **Phase 4**

- Desensibilisierung – Reprozessierung durch z.B. Augenbewegungen
- bis es keine Veränderung bzw. keine Belastung mehr berichtet wird.
- Abfragen des SuD bzw. LoU (Belastung / Suchtdruck)
- !!! positive, entspannte Gefühle können aus dem Suchtgedächtnis kommen !!!

- **Phase 5**

- Positive Kognition auf Stimmigkeit prüfen
Bild und pK → VoC einschätzen lassen
- Wo im Körper wird das gespürt
- Bild und pK → Verankern durch Augenbewegung

- **Phase 6**

- Körpertest → Lokalisierung der angenehmen Empfindungen

- **Phase 7**

- Abschluss → Tagebuchprotokoll, etc.

- **Phase 8**

- Nachbesprechung
-
- 

Beispiele

Frau D. (32 Jahre)

F10.2 (Alkoholabhängigkeit), F50.2(Bulimia nervosa)
F43.1 (Posttraumatische Belastungsstörung)

Suchtananmese:

- 16/17. Lbj. Discobesuchen
Mixgetränken
- 19. Lbj. schwanger, fast täglich
Wodka-Mixgetränke, ab dem 3.
Monat abstinent
- 20. Lbj. Konsumsteigerung.
2 Fl. Wein Wochenende bis auf 4 Fl.
täglich
- 2006 1. Entwöhnung danach heimlich
Wein und Wodka
- 2007 2 epileptische Anfälle
- Vater, Bruder, Stief-Opa
alkoholabhängig

Traumaanamnese:

- 1996 Vergewaltigung (SuD 9)
- Seit 2006 Schlafstörungen
- Positives Erlebnis: bestandene Prüfung mit
18
- Trigger:
 1. Haus des Ex-Mannes
 2. Männer mit tiefbraunen Augen
 3. Alkoholfahne (LoU 9)
- DES 20%
- Körperempfinden: zugeschnürte Kehle
- nK: „Ich bin hässlich u. wertlos.“
- pK: „Ich bin wertvoll.“ VoC: I

EMDR - Prozess

- **Etablierung eines sicheren Ortes:**
 - Auf einem See in einem Boot mit dem Vater und Bruder.
 - Imagination, Bild malen, Bild besprechen
 - **2 Termine á 4 Sets Augenbewegungen (Erinnerung u. nK)**
 - LoU (Level of Urge) auf 2 gesunken
 - nK: „Ich bin hässlich u. wertlos.“ → „Ich hätte etwas tun müssen.“
 - pK: „Ich hab getan was ich konnte.“ VoC (Validity of Cognition) 2
 - **Träume in schwarz-weiß, ohne olfaktorische Wahrnehmung**
 - 3 Termine á 4 Sets, 2 Mal Stoppzeichen → LoU 1
 - „Ich habe getan was ich konnte, alles andere wäre gefährlich gewesen.“
VoC (Validity of Cognition) 7
 - **Verankern der positiven Kognition**
 - „Wo spüren Sie das im Körper?“
 - Augenbewegungen
 - Körpertest
 - **Nachbesprechung**
-



Beispiele

Herr W. (23 Jahre)

F 19.2 (Polytoxikomanie),

F 43.1 (Posttraumatische Belastungsstörung)

Suchtananmese:

- 14.Lbj. erster Joint
- Gelegentlich THC
- 16.Lbj. XTC
- 18.Lbj. Alkohol/Wocheende
- Ausbildung zum Fallschirmjäger, Einsatz im Kosovo
- Alkohol regelmäßig, an Wochenenden XTC
- Reha mit 22

Traumaanmnese:

20.Lbj. Einsatz im Kosovo

- Durchfahrt durch dein Dorf
- Angriff aus dem Hinterhalt
- Verletzt einen 11jährigen Jungen tödlich, der mit seinen Eltern zwischen den Gegnern steht.
- Trigger:
Zeitungsartikel,
TV-Reportagen LoU 9
- nK: „Ich bin schuld.“
- pK: ... fällt ihm keine ein ...



EMDR - Prozess

- **Etablierung eines sicheren Ortes:**
 - Hütte im Wald
 - Imagination, Bild malen, Bild besprechen → malt ein weiteres Bild von der Erinnerung
- **2 Termine á 4 Sets Augenbewegungen (Erinnerung u. nK)**
 - mehrfach STOPP-Zeichen
 - nK: „Ich bin schuld. Ich habe was falsch gemacht, deshalb verdiene den Tod.“
- **4 weitere Termine á 2-3 Sets**
 - Thematisiert zum ersten Mal die Verantwortung der Eltern des getöteten Jungen. → LuO I
 - pK: „Ich musste mich selbst schützen, um zu überleben.“ VoC (Validity of Cognition) 7
- **Verankern der positiven Kognition**
 - „Wo spüren Sie das im Körper?“
 - Augenbewegungen
 - Körpertest
- **Nachbesprechung**
 - Will das Bild bei mir lassen oder verbrennen.



V I E L E N
D A N K E

für Ihr Interesse



Ressourcenaktivierung

z.B. Position of Power:

- Denken Sie an einen schönen Moment im letzten (halben) Jahr.
- Erinnern Sie die sinnliche Eindrücke
- Welche Fähigkeit hat Ihnen ermöglicht, das zu erleben?
- Wo spüren Sie diese Fähigkeit jetzt im Körper?
- (Schmetterlingsumarmung)
- Fokussieren Sie bitte den Moment mit all seinen sinnlichen Details, ihre Fähigkeit XYZ – die Sie (wo) spüren und tappen Sie langsam – auf jeder Seite ca. 10 mal.
- **Absorptionstechnik**



-
- Wenn man die Effekte psychoaktiver Substanzen auf die Neurotransmitterregulation betrachtet, könnte der Eindruck entstehen, dass die Substanzzufuhr traumabedingten Veränderungen entgegenwirken soll.
 - Der Drogenkonsum könnte bei einem Teil der Abhängigen dann als ein - wenn auch missglückter - Selbstheilungsversuch verstanden werden.
 - Daher liegt eine Behandlung der komorbiden PTBS nahe. Denn der Symptomdruck der aktivierten Traumaphysiologie bedeutet einen Trigger für Substanzkonsum, selbst wenn der komorbide Abhängige eine Entwöhnungsbehandlung absolviert hat und zur Abstinenz motiviert ist.



Mögliche Nebenwirkungen

- Wie bei jeder anderen Form von Psychotherapie kann es in einer EMDR-Behandlung zu einem zeitweiligen Anstieg der Belastungen kommen.
- Belastende und bislang nicht verarbeitete Erinnerungen können auftauchen.
- Einige Klienten können während einer Behandlungssitzung intensive Emotionen oder körperliche Empfindungen im Zusammenhang mit dem bearbeiteten Erlebnis wahrnehmen, die weder sie selbst noch der behandelnde EMDR-Therapeut vorhersagen kann (sog. Abreaktionen).
- In den Stunden nach einer EMDR-Behandlung kann das Gehirn evtl. mit der Bearbeitung der belastenden Erlebnisse fortfahren und dies kann sich in neu auftauchenden Träumen, Erinnerungen oder Gefühlen ausdrücken (sog. Nachprozessieren).

