

Inhaltsverzeichnis

1	Behandlungshintergrund mit EMDR und Symptomatik der posttraumatischen Belastungsstörung	1
	<i>Karsten Böhm</i>	
1.1	EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)	3
1.1.1	Nutzen von EMDR im therapeutischen Prozess	6
1.2	Der Behandlungsaufbau	7
1.2.1	Der allgemeine Behandlungsaufbau nach Kanfer und Kollegen	8
1.2.2	Das klassische EMDR-8-Phasen-Protokoll	9
1.2.3	Das »Integrierte EMDR-Protokoll« der PTBS-Behandlung	10
1.3	Symptomatik und Diagnostik der PTBS	13
1.3.1	Traumaarten	15
1.3.2	Komplexe PTBS	16
1.3.3	Anamneseerhebung	17
1.3.4	Hauptsymptomatik der PTBS	18
1.3.5	Hauptsymptome der komplexen PTBS	20
1.3.6	Das Symptom der Dissoziation	21
1.3.7	Antidissoziative Strategien	22
1.3.8	Psychosomatische Beeinträchtigungen	23
1.3.9	Komorbiditäten	24
1.4	Therapeutenverhalten in den ersten Sitzungen	24
1.5	Verhaltensanalyse und Funktionalitäten	25
1.6	Checkliste Kapitel 1	26
2	Beziehungsgestaltung in der EMDR-Behandlung	27
	<i>Karsten Böhm</i>	
2.1	EMDR im Vergleich zu anderen Therapieschulen	29
2.2	Das Krankheitsmodell: das AIP-Modell	30
2.3	Schwierigkeiten beim Aufbau der therapeutischen Beziehung	32
2.3.1	Schwierigkeiten im Beziehungsaufbau mit traumatisierten Patienten	32
2.3.2	Täterintrojekte als Belastung für den Therapeuten	34
2.4	Techniken der Beziehungsgestaltung	34
2.4.1	Einbezug der Persönlichkeitsstile in den Beziehungsaufbau	35
2.4.2	Die Arbeit mit inneren Anteilen	36
2.4.3	Der misstrauische Patient braucht Kontrolle	39
2.4.4	Weiterentwicklung der Empathiefähigkeit	40
2.4.5	Neue Betrachtung der Emotionen einführen (Grundemotionen)	40
2.4.6	Das Konzept der Großzügigkeit	42
2.5	Übungen zur Beziehungsgestaltung	43
2.5.1	Übung zur Lebenseinstellung	44
2.5.2	Übung »Schönste Kleidung«	45
2.5.3	Übung »James Dean-Intervention«	46
2.5.4	Übung »Im Zweifel für den Zweifel«	47

2.5.5	Übung »Behandle jeden wie 35«	49
2.6	Der Weg ist das Ziel – Präventive Aspekte der Therapie	50
2.6.1	Aktives Coping	50
2.6.2	Passives Coping	51
2.7	Unterschiede in der Entstehung von Traumata	51
2.7.1	Unterschiede in der Beziehungsgestaltung	53
2.8	Therapieziele und Behandlungsplanung	55
2.9	Checkliste Kapitel 2	56
3	Sicherheit und das passende therapeutische Setting	57
	<i>Karsten Böhm</i>	
3.1	Sicherheit im Therapieprozess	58
3.2	Sicherheit im Alltag – Täterkontakt	59
3.3	Ambulante vs. stationäre Behandlung	61
3.3.1	Entscheidungshilfen für die Wahl des therapeutischen Settings	62
3.4	Strafrechtliche Verfolgung	63
3.5	Frequenz der Behandlungssitzungen	64
3.6	Umgang mit dissoziativen Zuständen	64
3.6.1	Praktische Tipps zur Unterbrechung von (teil-)dissoziierten Zuständen	66
3.7	Psychoedukation	67
3.7.1	Mögliche Nebenwirkungen von EMDR	67
3.7.2	Arbeitsmodell des EMDR erklären	68
3.7.3	Praktischer Tipp: typische Fragen und Antworten in der Psychoedukation	70
3.8	Exkurs: Die Medikation der PTBS	72
3.9	Exkurs: Neurophysiologische Grundlagen der PTBS	74
3.10	Checkliste Kapitel 3	77
4	Stabilisierungsphase im EMDR	79
	<i>Karsten Böhm</i>	
4.1	Stabilisierungstechniken und Ressourcenarbeit	82
4.1.1	Intrapersonelle Ebene der Stabilisierung	82
4.1.2	Körperliche Ebene der Stabilisierung	85
4.1.3	Interpersonelle Ebene der Stabilisierung	86
4.2	EMDR Vorbereitung	87
4.2.1	Traumalandkarte	87
4.2.2	Behandlungsplan prüfen	89
4.2.3	EMDR kennenlernen	90
4.2.4	EMDR und der sichere Ort	92
4.2.5	Entscheidungsübung CIPOS	93
4.3	Andere Stabilisierungsübungen	94
4.3.1	Flashback stoppen können	94
4.3.2	Psychoedukation als Stabilisierungsstrategie	94
4.3.3	Stabilisierende Imaginationsübungen	96
4.3.4	Achtsamkeit	97

4.3.5	Atemübungen	98
4.4	Checkliste Kapitel 4	99
5	Traumabearbeitung	101
	<i>Karsten Böhm</i>	
5.1	Kombination von EMDR mit Expositionsübungen	104
5.2	Ebenen der Traumaverarbeitung	107
5.2.1	Exkurs: Typ II-Traumata	109
5.3	EMDR-Ablauf: Ein Überblick	110
5.4	Auswahl der zu bearbeitenden Erinnerung	112
5.5	Techniken der Stimulation	113
5.5.1	Bilaterale Stimulation mit Augenbewegungen	115
5.5.2	»Tappen«	119
5.5.3	Bilaterale Stimulation mit akustischen Reizen	121
5.6	Im Detail: Die traumaverarbeitende EMDR-Sitzung	122
5.6.1	Kognitionsphase	122
5.6.2	Affektphase	127
5.7	Umgang bei schwerer oder komplexer Traumatisierung – das umgekehrte Standardprotokoll	130
5.8	EMDR bei Dissoziation	131
5.9	Umgang mit Blockaden	132
5.10	Inkomplette EMDR-Sitzungen	133
5.11	Checkliste Kapitel 5	135
6	Konfliktbearbeitung	137
	<i>Karsten Böhm</i>	
6.1	Trost und Trauer des Inneren Kindes	140
6.2	Kritische Lebensereignisse	142
6.3	Träume	143
6.4	Das Window of Tolerance	145
6.5	Rolle von der Anteile-Arbeit (Ego-States) bei der Konfliktbearbeitung	146
6.6	Nutzung imaginativer Techniken	148
6.7	Arbeit an Lebenszielen	149
6.8	Scheitern ohne zu scheitern	150
6.9	Arbeit an Schemata	150
6.10	Das eigene zerbrechliche Selbst	152
6.11	Schwierige Therapiesituationen	152
6.11.1	Täter aus Bekanntenkreis mit fortgeführter Kontaktaufnahme	152
6.11.2	Vermeidung	154
6.11.3	Zugmetapher	155
6.11.4	Veränderung des Unveränderbaren	156
6.11.5	Neue negative Kognitionen (NK) während der Therapie	156
6.11.6	Persönlichkeitsstörung als therapeutisches Hindernis	157
6.11.7	Klärung der Motivationsfrage	157
6.12	Checkliste Kapitel 6	158

7	Häufige Komorbiditäten der PTBS	159
	<i>Karsten Böhm</i>	
7.1	Unterschied von Trauma und Traumatisierung: »Big T« und »small t«	162
7.2	Depression und EMDR	163
7.3	Zwangsstörungen und EMDR	165
7.3.1	Vorbereitungsphase	165
7.3.2	Zwangsbearbeitung	168
7.3.3	Konfliktbearbeitung des Zwangs	172
7.4	Angststörungen und EMDR	173
7.5	Abhängigkeitserkrankungen und EMDR	176
7.6	Checkliste Kapitel 7	178
8	Selbstmanagement mit EMDR	179
	<i>Karsten Böhm</i>	
8.1	Nach dem EMDR ist vor dem EMDR: Eigenverantwortliche EMDR-Sitzungen durch den Patienten selbst	182
8.2	Praxis-Tipps für die Traumatherapie	183
8.2.1	Umgang mit Jahrestagen	184
8.2.2	Umgang mit Täterkontakten	184
8.2.3	Umgang mit Medien	186
8.2.4	Umgang mit Wut	187
8.2.5	Umgang mit Mut	187
8.2.6	Umgang mit Liebe und Beziehung	188
8.2.7	Umgang mit Scheitern	189
8.3	Achtsamkeit im EMDR	191
8.4	Gesellschaftlicher Blick auf Traumata	193
8.4.1	Weiteres Einüben von Perspektivenwechseln: »Boys Don't Cry«	193
8.5	Checkliste Kapitel 8	194
	Serviceteil	
	Literatur	196
	Stichwortverzeichnis	199