

Inhalt

Geleitwort von André Maurício Monteiro	11
Geleitwort von Frederik A. Verburg	15
Vorwort	19
Selbstvorstellung der Autorin	23
1 Traumatisierung – was ist das?	25
1.1 Von der Belastung zur Traumatisierung: Traumafolgestörungen	25
1.2 Traumatisierungen bei anderen psychischen Störungen	28
2 EMDR – was ist das?	29
2.1 Wie EMDR entdeckt wurde	29
2.2 Warum EMDR funktioniert	32
3 Der Ablauf einer EMDR-Behandlung	33
3.1 Diagnostik und Ermittlung der Therapieziele (Phase 1)	33
3.1.1 Überblick über das bisherige Leben	34
3.1.2 Diagnostische Interviews	35
3.1.3 Störungsspezifische Tests	37
3.1.4 Das EMDR-Störungsmodell: das AIP-Modell	41
3.1.5 Ermittlung der Therapieziele	44

3.2	Die Stabilisierung (Phase 2)	46
3.2.1	Sicherungstechniken	47
3.2.2	Ressourcenaufbau mit EMDR	48
3.3	Strukturierung der Traumabehandlung: die Traumalandkarte	54
3.4	Erfassung der Belastung und Auswahl der zu bearbeitenden Erinnerung (Vorbereitung auf Phase 3)	55
3.5	Die Verarbeitung der Belastung (Phasen 3 bis 8)	56
4	Eine Therapeut*in finden	67
4.1	Warum gibt es zu wenige Therapeut*innen?	67
4.2	Qualifizierte EMDR-Therapeut*innen finden	69
4.2.1	Ambulante Behandler*innen finden	70
4.2.2	Stationäre Behandler*innen finden	72
4.2.3	Virtual-Reality-Therapie mit EMDR	72
4.3	Wenn klassisches EMDR eventuell nicht das Richtige ist – alternative Behandlungsmöglichkeiten	73
4.3.1	Verhaltenstherapeutische Konfrontationsbehandlung	74
4.3.2	Tiefenpsychologische Behandlung mittels PITT – Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie	76
4.3.3	IRRT – Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy	77
4.3.4	TRIMB® –Trauma Recapitulation with Imagination, Motion and Breath	78
4.3.5	TRE® – Tension, Stress & Trauma Releasing Exercises	79
4.3.6	Flash-Technik – und noch einmal EMDR	80
4.3.7	EMDR in lustig oder: die Arbeitsgedächtnisbombe	81
5	Die Kostenübernahme einer Behandlung sichern	83

5.1	Krankenversicherungen	83
5.1.1	Kassenpraxen	83
5.1.2	Kostenerstattung	85
5.1.3	Direktverträge	86
5.1.4	Private Krankenversicherungen und Beihilfen	87
5.1.5	Heilfürsorge für Soldat*innen	88
5.1.6	BAff-Zentren	88
5.2	Berufsgenossenschaften und Unfallkassen	88
5.3	Fonds Sexueller Missbrauch (FSM)	89
5.4	Leistungen nach dem Opferentschädigungs-gesetz (OEG)	90
5.5	Andere Versicherungen	91
5.6	Akuthilfe durch Consulting-Unternehmen und Employee Assistance Programs (EAP)	91
5.7	Selbst zahlen	93
5.8	Selbsterfahrung für Psychotherapeut*innen	93
6	Alles, was Sie selbst tun können Empfehlungen für die Wartezeit und am Ende einer erfolgreichen EMDR-Behandlung	95
6.1	Imaginationsübungen anwenden	95
6.1.1	Die Tresorübung	95
6.1.2	Die Übung des inneren sicheren Ortes oder Wohlfühlortes	96
6.1.3	Innere-Kind-Arbeit	96
6.1.4	Innere Helfer*innen finden	96
6.1.5	Entspannungsübungen	97
6.2	Ausdauersport treiben	98
6.3	Eine Selbsthilfegruppe besuchen	100
6.4	Ressourcen stärken	100
6.5	Den Selbstwert stärken	102

6.6.	Täter*innenkontakt beenden	103
6.7	Beratungsstellen aufsuchen	104
6.8	Selbstverteidigung lernen	105
6.9	Eine DBT-Skillsgruppe besuchen	105
6.10	Gesunde Beziehungen pflegen	106
6.11	Weitere Informationsmöglichkeiten	108
	Literatur	109