

EMDR

Dr. med. Bettina **Claßen**

Fachärztin für Anästhesiologie

Spezielle Schmerztherapie

Palliativmedizin

Psychotherapie

Medizinische Begutachtung





WAS IST EMDR?

Liebe Patientinnen und Patienten,

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) ist eine von Dr. Francine Shapiro entwickelte, wissenschaftlich untersuchte und in ihrer Wirksamkeit bestätigte Psychotherapiemethode.

Die EMDR-Methode folgt einem standardisierten Ablaufprotokoll, das 8 Behandlungsphasen umfasst. Besonders belastende Erinnerungen werden zusammen mit ihren gefühlsmäßigen, gedanklichen und sensorischen Anteilen bearbeitet.

Nach einer Phase der emotionalen Stabilisierung gehen Sie innerlich mit der belastenden Erinnerung in Kontakt, während gleichzeitig durch die Therapeutin eine Stimulation beider Hirnhälften durch Augenbewegungen, Töne oder kurze Berührungen des Handrückens durchgeführt wird. Dies aktiviert die in der Vergangenheit unter emotionaler Überflutung unvollständig gebliebene Verarbeitung von belastenden Erinnerungen und ermöglicht so die Komplettierung der Verarbeitung.

Nach einer erfolgreichen EMDR-Sitzung erleben die meisten Patienten bezogen auf das belastende Erlebnis eine gefühlsmäßige Entspannung, die damit



verbundene körperliche Erregung klingt deutlich ab und verzerrte, nicht hilfreiche Einstellungen und Befürchtungen werden in eine positivere, realistischere Sichtweise überführt.

EMDR wird eingesetzt bei:

- Anpassungsstörungen
- kompliziert zu verarbeitender Trauer
- akuten Belastungsreaktionen
- Traumafolgestörungen
- Depression
- Angst

Ziel der Therapie ist es, Sie in die Lage zu versetzen, zu erkennen (und manchmal auch zu betrauern), dass bestimmte, von Ihnen als kränkend, schmerzhaft oder sogar traumatisch erlebte Situationen zwar ein unabänderlicher Teil ihrer Lebensgeschichte sind, dass diese Situationen aber vergangen sind und Sie sich heute nicht mehr als angemessen davon beeinflussen lassen müssen.

Es geht letztlich um das Erschließen von neuen Freiheitsgraden im Denken, Fühlen und Handeln, die es Ihnen ermöglichen sollen, Ihre Konflikte selbst in den Griff zu bekommen und für sich eine lebenswertere Zukunft zu gestalten.



Zeitlicher, finanzieller und organisatorischer Rahmen

In einer Probephase von zunächst 1–8 Einzelstunden klären wir,

- ob die EMDR-Methode ein für Sie geeignetes Therapieverfahren ist,
- ob wir miteinander arbeiten möchten,
- welche konkreten Ziele Sie mit Hilfe Ihrer Therapie verfolgen.

Anschließend stellen wir an Ihre gesetzliche Krankenkasse einen Antrag auf Kostenerstattung oder bei Ihrer privaten Krankenkasse einen Antrag auf Kostenübernahme für eine Psychotherapie.

Beantragt werden zunächst 12 Stunden (Kurzzeittherapie 1). In begründeten Fällen kann eine Verlängerung um weitere 12 Stunden (Kurzzeittherapie 2) oder eine Langzeittherapie beantragt werden.

Sie haben auch die Möglichkeit, Ihre Sitzungen privat zu bezahlen. Die Kosten für eine Sitzung betragen gemäß GOÄ 2,3-fachem Satz 81,87 €.

In der Regel finden die Sitzungen einmal pro Woche statt und dauern 45 Minuten.



Bei Interesse vereinbaren Sie bitte einen
Erstvorstellungstermin per E-Mail unter
info@schmerztherapie-classes-trenke.de
oder telefonisch im Sekretariat unter:
02 34. 95 08 86 -12

Ich freue mich darauf, Sie ein Stück auf Ihrem
Weg zu begleiten!

Ihre Dr. Bettina Claßen



Die Praxis ist Mitglied des Fachverbandes für Anwender
der psychotherapeutischen Methode Eye Movement
Desensitization and Reprocessing (EMDR).

Dr. med. Bettina **Claßen**
Dr. med. Sabine **Trenke**
Fachärztinnen für Anästhesiologie

**Gemeinschaftspraxis für
Spezielle Schmerztherapie
Palliativmedizin
Psychotherapie
Medizinische Begutachtung**

Gesundheitszentrum
Bergstraße 25 · 44791 Bochum
T: 02 34. 95 08 86-0
F: 02 34. 95 08 86-22

Terminvereinbarung
unter **02 34. 95 08 86-12**
oder per E-Mail unter
**info@schmerztherapie-
classen-trenke.de**

**www.schmerztherapie-
classen-trenke.de**