



## **EMDR Praxis für Psychotherapie und Traumatherapie**

Anschrift: Provenceweg 5, 53894 Mechernich, Tel.: 02443 - 90 35 65 E-Mail: [info@kompass-gbl.de](mailto:info@kompass-gbl.de)

EMDR-Therapeut Harald Hagen

### **EMDR ist moderne Traumatherapie, sie arbeitet prozessorientiert**

EMDR ist ursprünglich eine Therapie zur Behandlung von Traumata. Basis-Interventionen sind angeleitete schnelle Augenbewegungen, die Rapid-Eye-Movement Stimulation. Dabei werden die schnellen Augenbewegungen der REM-Schlafphase im Wachzustand simuliert.

Bei Traumapatienten lässt sich vielfach beobachten, dass die übliche Verarbeitung des Erlebten während der REM-Schlafphase unterbrochen wird. Ein erhöhtes Erregungsniveau während eines (Alb)Traums führt häufig zum Erwachen, wodurch die erholsame REM-Schlafphase aus bleibt und die kognitive Verarbeitung des erduldeten Erlebnisses, welche während dieser REM-Schlafphase, üblicherweise stattfindet, nicht erfolgen kann.

EMDR hilft überbordende Emotionen zu besänftigen, lose, unverarbeitete Erinnerungsfragmente geordnet und nachhaltig in unserem Gehirn zu integrieren und die natürliche REM-Schlafphase zu fördern.

Die geleiteten Augenbewegungen öffnen Erinnerungsnetzwerke im Gehirn. Alte belastende Erfahrungen durchlaufen einen seelischen Heilungs- und Wachstumsprozess.

Das bei jedem Menschen verfügbare eigene Selbstheilungssystem wird bei EMDR-Therapie bipolar aktiviert, um die natürliche Fähigkeit zur Reorganisation in Gang zu setzen. Es erfolgt eine Wiederherstellung von unterbrochenen Verbindungen zwischen dem belastenden Ereignis und dem körpereigenen Ressourcen Netzwerk im Gehirn. Der Focus bei der EMDR-Therapie liegt auf dem Heilungsprozess und ist nicht, wie bei der klassischen Psychotherapie, inhaltsorientiert. Aufgrund der beschleunigten Informationsverarbeitung wirkt EMDR als sehr effiziente Kurzzeittherapie.

Das 8-Phasenmodell von EMDR integriert wichtige Ansätze aus der psychodynamischen, kognitiven, verhaltenspsychologischen und interaktiven Therapieverfahren.

Der wissenschaftliche Beirat für Psychotherapie hat die EMDR-Intervention im Jahre 2006 als wissenschaftlich begründete Psychotherapiemethode anerkannt. Als eine effektive Methode zur Behandlung posttraumatischer Belastungsstörungen ist EMDR zudem international von sämtlichen wichtigen wissenschaftlichen Leitlinien (NICE, 2005; A W M F I 1999-2009) anerkannt.

Dennoch ist sie **keine kassenärztliche Leistung**, sie kann daher nur von Selbstzahlern in Anspruch genommen werden.

<b>EMDR ist einsetzbar bei:</b>	<b>EMDR ist nicht einsetzbar bei:</b>
PTBS bei Erwachsenen	Augenerkrankungen
Reaktionen auf akute Traumatisierung	aktuelle psychotische Syndrome
extreme Trauerreaktionen	hinorganische Erkrankungen
Krankheitsbewältigung	reduzierte Ich-Stärke
Phobien	starker sekundärer Krankheitsgewinn
Panikstörungen	geringe Therapiemotivation
Bewältigung von Unfallfolgen	geringe körperliche Belastung
Psychosomatische Störungen	bei Schwangerschaft nur nach Absprache mit dem Gynäkologen
Dissoziative Störungen	MS- Epilepsie
Chronische Schmerzen	Schwerste Depressionen

## Unsere Praxis bietet umfangreiche Leistungen in den Bereichen

- Psychoonkologie
- Traumatherapie (EMDR-Therapie)
- klinische Psychotherapie mit EMDR und anderen kreativen Ansätzen
- EMDR Schmerztherapie

### Wir helfen Ihnen bei Belastungsstörungen:

- Anpassungsreaktionen auf belastende Lebensereignisse und einschneidende Lebensveränderungen
- Stresserkrankungen und Burn-out-Syndrome
- Konflikte in Partnerschaft und Familie sowie am Arbeitsplatz

### bei Depressionen:

- Depressive Erschöpfungszustände
- Depressive Reaktionen auf belastende Lebensereignisse
- Rezidivierende depressive Störungen
- Depressionen im Alter

### bei Ängsten und Panikattacken:

- Generalisierte Angststörung
- Panikattacken
- Soziale Phobien
- Emetophobie
- Krankheitsängste (hypochondrische Störungen)
- Ängste nach ärztlichen Diagnosen

Wir behandeln **keine** dissozialen Persönlichkeiten, Formen der Demenz, Suchterkrankungen und Psychosen

### Welche Vorteile bietet Ihnen unsere Praxis:

- Unsere Behandlung ist nicht reglementiert und bedarf keiner Anträge und Genehmigungen.
- Wir müssen keine Krankheitsdiagnose veröffentlichen. Von Ihrer Behandlung erfahren Dritte nichts.
- Wir arbeiten nur mit anerkannten, wirksamen Therapiemethoden.
- Terminabsprachen und -kosten sind durch beiderseitige Vereinbarung abgesichert.
- Dank EMDR-Therapie sind Veränderungen für den Menschen deutlich schneller möglich als mit traditionellen Therapien. Unser ganzheitliches integratives Konzept berührt im Menschen als einmaliges besonderes Geschöpf den Geist, die Seele, seinen Körper und seine Spiritualität.
- Die Fähigkeit zur Selbstregulierung eröffnet neue und erweiterte Handlungsmöglichkeiten. Das geschieht durch die Aktivierung aller vorhandenen Selbstheilungskräfte, ausfindig machen von inneren und äußeren Ressourcen auch unter Einbezug der Angehörigen, wo dies hilfreich ist.
- Eingebettet in Ihre persönliche Geschichte, der wir mit vorurteilsfreier Wertschätzung, Akzeptanz, Respekt und Achtung begegnen, erarbeiten wir mit Ihnen gemeinsam umfangreiche Ressourcen. Wir achten bewusst auf Ihre Bedürfnisse und Grenzen.
- In geschützter und persönlicher Atmosphäre erfolgt die Behandlung in Form von Einzelsitzungen anhand von individuell gestalteten Therapieplänen.
- Mit großem Interesse verfolgen wir die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, besuchen entsprechende Fortbildungen und können so neue Möglichkeiten in unser Konzept integrieren.
- Es versteht sich von selbst, dass wir uns einer regelmäßigen Supervision unterziehen.
- Wir sind Mitglied in GPTG (Gesellschaft für Psychotraumatologie, Traumatherapie und Gewaltforschung).

## EMDR-Schmerztherapie

EMDR-Schmerztherapie behandelt Akutschmerzen, chronische Schmerzen, postoperative und tumorbedingte Schmerzen.

Ziel der EMDR-Schmerztherapie ist die Verringerung bzw. Auflösung der Schmerzen.

Sie wird angewendet bei:

- Polyneuropathien
- Rückenschmerzen
- Krebs- und Tumorschmerzen
- Migräne-Kopfschmerzen
- postoperative Schmerzen
- Fibromyalgie
- Muskel-Skeletttale Schmerzen
- Bauch- und gynäkologischen Schmerzen
- Phantomschmerzen
- Gesichtsschmerzen (z.B. Trigeminusnervenschmerzen)
- durch Medikamente hervorgerufene Kopfschmerzen
- PTS (posttraumatische) Schmerzen infolge von Unfällen
- Osteoporoseschmerzen
- Rheumatische Schmerzen

Die EMDR-Schmerztherapie integriert mehrere erprobte psychologische Arbeitsweisen und berücksichtigt umfangreiche Faktoren als mögliche Auslöser und wirkt Blockadelösend auf das in jedem Menschen vorhandene Selbstorganisationssystem.

Der Weg in eine Schmerztherapie erfolgt oftmals erst nach vielen Diagnosen, Medikamenten, Operationen.

Chronisch Schmerzkrankte sind oftmals hoch belastet. Sie leiden zusätzlich unter organischen und psychischen Folgen wie z.B. geschwächtes Immunsystem, hormonelle Störungen mit Auswirkungen auf den Urogenital- und Gastrointestinalbereich. Wenn die bisherigen Behandlungen nicht erfolgreich waren, die Schmerzen bleiben oder sich sogar verstärken, entwickeln sich nicht selten Depressionen, Gefühle wie Angst und/oder Hilflosigkeit bis hin zu Suizidgedanken.

Untersuchungen und Studien zeigen eindeutig, dass eine Verbesserung und manchmal auch eine weitgehende Auflösung möglich ist, wenn die psychischen Beschwerden bearbeitet und reduziert werden, da wir ganzheitliche Lebewesen sind.

EMDR eignet sich deshalb zur Behandlung, weil das chronische Schmerzsyndrom sehr große Ähnlichkeiten mit dem Störungsbild der PTBS (posttraumatische Belastungsstörungen) aufweist. Chronische Schmerzen können auch traumatische Auswirkungen erreichen.

Bei einer Schmerztherapie mit EMDR gelten die gleichen Ausschlusskriterien wie für alle anderen psychologischen Schmerztherapien.

Der Beginn einer EMDR-Schmerztherapie setzt voraus dass:

- Klarheit über die medizinische Diagnose und einen möglichen Schmerzmittelabusus besteht.
- Klärung über eventuelle medizinische Fehler erfolgt ist.
- Psychiatrische Erkrankungen, Störungen wie PTBS, Ängste und/oder Depressionen, die bisher nicht berücksichtigt wurden (weil nicht zur Hauptdiagnose gehörend), diagnostisch erfasst vorliegen.
- Hinweise wie dissoziative Störungen und Hinweise/Zusammenhänge auf weitere Erkrankungen geklärt sind.

Harald Hagen ist

„Heilpraktiker (Psychotherapie)“ nach dem Heilpraktiker - Gesetz  
hat er die Erlaubnis die Heilkunde beschränkt auf den Bereich  
Psychotherapie auszuüben.

Wir sind Mitglied im:

- VFB - verband freier Psychologen und Psychotherapeuten
- Weisses Kreuz e.V. Sexualethik und Seelsorge
- GPTG Gesellschaft für Psychotraumatologie,  
Traumatherapie und Gewaltforschung

[info@vfp.de](mailto:info@vfp.de)

[info@weisses-kreuz.de](mailto:info@weisses-kreuz.de)

[info@gptg.eu](mailto:info@gptg.eu)

Kontaktdaten:

**Kompass - GBL Hagen**

Harald Hagen

Provenceweg 5, 53894 Mechernich

Tel.: 02443 - 90 35 65 Fax: 02443 - 90 35 64

E- Mail: [info@kompass-gbl.de](mailto:info@kompass-gbl.de) Web: [www.kompass-gbl.de](http://www.kompass-gbl.de)