

EMDR

Bewege deine Augen, bis es weg ist

Du bist hier her gekommen, weil Dir etwas Schlimmes passiert ist, das Dir sehr wehgetan hat. Es könnte zum Beispiel ein Unfall gewesen sein oder ein Feuer; oder Du bist bedroht worden, oder Du wurdest sogar körperlich misshandelt, oder Du hast einige andere schreckliche Dinge erlebt. Es könnte etwas gewesen sein, das Du nur einmal erlebt hast oder aber auch etwas, das über viele Monate oder gar Jahre geschehen ist. So ein schlimmes Erlebnis kann dazu führen, dass Du Dich innerlich irgendwie anders fühlst und dieses Schlimme, das passiert ist, kann immer wieder und immer wieder in Deinem Kopf ablaufen – wie ein schlechter Film. Das kann dann dazu führen, dass Du Dich auf nichts anderes mehr konzentrieren kannst. Es kann auch sein, dass Du nicht mehr gut schlafen kannst oder schnell Deine Beherrschung verlierst, oder dass Du schnell abgelenkt bist oder Dich völlig durcheinander fühlst.

Bewege deine Augen, bis es weg ist

Viele Kinder können nicht verstehen, warum sie sich plötzlich so seltsam verhalten. Wir wissen, dass es mit der schlimmen Erfahrung zu tun hat. Und dazu gehören auch die schrecklichen Gefühle und furchtbaren Gedanken. Zum Glück können wir etwas dagegen tun, um Dir schnell zu helfen. Wir nennen es EMDR.

Schnell vorbei

EMDR ist eine Therapie, extra für Kinder wie Dich. Um eine solche Behandlung zu bekommen, macht man sich auf die Suche nach jemandem, der mit EMDR helfen kann. Wir nennen einen solchen Menschen einen Therapeuten. Ein Therapeut ist eine Frau oder ein Mann, die Dir helfen können, damit es Dir wieder besser gehen kann. Wir wissen, dass EMDR wirklich sehr gut hilft! Manchmal

wirkt es superschnell, manchmal dauert es etwas länger. Wenn Deine schlimme Erfahrung nur einmal vorgekommen ist, wird es Dir wahrscheinlich schneller wieder gut gehen als anderen Kindern, die ganz lange und oft schlimme Sachen erlebt haben. Das verstehst Du sicherlich. Aber selbst dann kann EMDR Dir wirklich prima helfen. Viele Kinder haben uns am Ende der Behandlung gesagt, dass diese Arbeit ihnen sogar Spaß gemacht hat.

Tim, 11 Jahre alt:

„Es geht mir jetzt viel besser. Ich kann gut schlafen und ich habe wieder Lust, viele interessante Sachen zu machen. Mir hat dieser Augenbewegungs-Kram gut gefallen; es war überhaupt nicht langweilig; es hat Spaß gemacht.“

Welche Wahl gibt es?

Was passiert während der Behandlung? Nun, als erstes wird Dich der Therapeut bitten, ihm die Geschichte, die Dir passiert ist, zu erzählen, um den Moment in der Geschichte herauszufinden, der Dich heute noch am Meisten erschreckt. Wenn Du magst, wird der Therapeut Dich vielleicht auch bitten, ein Bild davon zu malen.

Der Therapeut wird dann zusammen mit Dir herausfinden, was zu tun ist, damit Du Dich nicht mehr so schlecht fühlen musst, wenn Du an das Schlimme in der Vergangenheit denkst. Es funktioniert folgendermaßen: Du konzentrierst Dich auf „das Bild in Deinem Kopf“ (oder die Zeichnung) und darauf, was Du darüber denkst und fühlst. Zur gleichen Zeit machst Du etwas völlig anderes. Der Therapeut wird eines der folgenden Möglichkeiten auswählen:

- der Therapeut bewegt seine Finger vor Deinen Augen hin und her, und Du folgst den Fingern mit Deinen Augen *oder*
- Du hörst abwechselnd in beiden Ohren Geräusche über den Kopfhörer *oder*
- Du klopfst abwechselnd mit Deinen Händen auf die ausgestreckten Hände des Therapeuten – so ähnlich wie „Backe, backe Kuchen ...“ (oder der Therapeut klopfst mit seinen Händen abwechselnd auf Deine Hände).

Sophie, 9 Jahre alt:

„Zuerst dachte ich: Und das soll mir helfen?“ Aber schon beim zweiten Mal war ich mir total sicher, weil es mir ein gutes und sicheres Gefühl gab. Ich fürchte mich nicht mehr und bin jetzt wirklich glücklich.“

Überprüfung, wie es Dir geht

Zwischendurch wird der Therapeut Dich fragen: „Wie geht es Dir jetzt?“ oder „Was denkst Du jetzt?“ Manchmal werden in Deinem Kopf Bilder auftauchen von dem, was Dir passiert ist. Oder Du denkst plötzlich an etwas, zum Beispiel, dass Du schuld bist. Du kannst Dich auch traurig fühlen, erschreckt oder wütend. Oder Du bemerkst plötzlich alle möglichen Veränderungen in Deinem Körper – wie zum Beispiel ein Kitzeln in Deinem Hals oder auch Bauchschmerzen. All dies erzählst Du dann Deinem Therapeuten. Und wenn es Dir überhaupt nichts mehr ausmacht, sagst Du das auch. Die Behandlung wird so lange durchgeführt, bis Du Dir „das Bild in Deinem Kopf“ oder Deine Zeichnung angucken kannst, ohne dass es Dir dabei schlecht geht. Es wird also so lange gemacht, bis es Dir wirklich gut geht. Und das ist genau das, was wir uns für Dich wünschen. Die Probleme, mit denen Du am Anfang zu uns gekommen bist, werden viel kleiner oder verschwinden total.

Jamie, 5 Jahre alt:

„Wenn Du trommelst, scheint alles einfach wegzufiegen. Es ist wie 'zack' – es fliegt in kleinen Stücken aus Deinem Kopf heraus. Und sobald es weg ist, kommt es nie mehr wieder.“



Zeichnungen: Natasha, 10 Jahre alt

