

Anamnese-Bogen für die EMDR-Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Name:..... Alter:..... Datum:..... Sitzung

Biografische Daten
(Name, Geburtstag, Schulklasse, Geschwister, ...)

Ressourcen-Anamnese
(Vorlieben, Hobbys (Musik, Sportarten), Schulfächer, Helden, eigene Ziele, eigene Stärken, Freunde, Lieblingsessen, gemeisterte Entwicklungsaufgaben, ...)

Trauma-Anamnese		
Belastendes Ereignis (schlimmster Moment)	Alter	SUD-Wert
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

Triggerliste	
Trigger	SUD-Wert
1.	
2.	
3.	
4.	

Zukünftige Herausforderungen	SUD-Wert
1.	
2.	

Altersmodifiziertes Standardprotokoll (ASP) Protokollbogen (Kurzform)

Name:..... Alter:..... Datum:..... Sitzung

Anamnese, Behandlungsplanung und Vorbereitung (Phase 1+2)	
<ul style="list-style-type: none"> - Informiertes Einverständnis (Kind ist motiviert) - Gemeinsames Verstehensmodell („Splitter-Metapher“) - Stressorbasierter Behandlungsplan 	<ul style="list-style-type: none"> - Stoppsignal, technisches Einüben der bilateralen Stimulation - Sicherer Ort - Ressourcen-Aktivierung

Aktualisierung und Einschätzung (Phase 3)	Verankerung (Phase 5)
1.) Das <i>Target</i> aktualisieren	<i>Verankerung bei vollständiger Prozessierung (SUD=0 bzw. 1) (nur mit pK)</i> <i>VoC der pK</i> 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7
2.) Die <i>negative Kognition</i> (Thema: Bedrohung, Hilflosigkeit, Schuld/Scham, Selbstabwertung)	
3.) Die <i>positive Kognition</i> (Gleiches Thema wie die nK)	<i>Modifizierte Verankerung bei unvollständiger Prozessierung (SUD>1) oder fehlender pK (Sicherer Ort, Ressourcen-Installation, stabilisierende Maßnahmen (Tresor-Übung), lustvolle Spielaktivität)</i>
4.) Die <i>Stimmigkeit der positiven Kognition</i> 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7	
5.) Die <i>traumabezogenen Emotionen</i>	Körpertest (Phase 6) <i>Standard Körpertest (nur wenn pK + Verankerung): Prozessieren oder Distanzieren (Tresor-Übung, Sicherer Ort)</i> <i>Vereinfachter Körpertest</i>
6.) Die <i>Einschätzung des aktuellen Belastungs-grades (SUD)</i> 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10	Abschluss (Phase 7) Das Kind wird aktiv im Ressourcenbereich gehalten und für seine Mitarbeit gelobt. Kind und Eltern werden über die möglichen Folgen der Traumaaarbeit und ein adäquates Umgehen damit informiert.
7.) Die <i>traumabezogene Körperempfindung</i> (Ort + Qualität)	Überprüfung in der nächsten Stunde (Phase 8) <i>Verhaltensänderungen??</i> <i>SUD-Wert überprüfen</i> 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 <i>Erneut prozessieren?</i> <i>Weitere Behandlungsplanung</i>
Prozessierung (Phase 4) <i>Aktualisieren des Trauma-Netzes und Prozessieren bis SUD=0 bzw. 1</i> 1. Neueinschätzung 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 2. Neueinschätzung 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 <i>Themenentwicklung ??</i>	

Altersmodifiziertes Standardprotokoll (ASP) Protokollbogen

Name:..... Alter:..... Datum:..... Sitzung

Anamnese, Behandlungsplanung und Vorbereitung (Phase 1+2)	
<ul style="list-style-type: none"> - Screening auf dissoziative Phänomene - Informiertes Einverständnis (Ist Kind motiviert?) - Gemeinsames Verstehensmodell („Splitter-Metapher“) - Stressorbasierter Behandlungsplan 	<ul style="list-style-type: none"> - Stoppsignal, technisches Einüben der bilateralen Stimulation - Sicherer Ort - Ressourcen-Aktivierung

Aktualisierung und Einschätzung (Phase 3)	
Für alle Altersgruppen verbindlich	<p>1.) Das Target aktualisieren (Visualisierung des schlimmsten Moments) „Wenn du jetzt an (das traumatische Ereignis) denkst, was ist das Schlimmste daran? Welches Bild taucht in dir auf?“</p>
Ab 9 Jahre verbindlich	<p>2.) Die negative Kognition (Thema: Bedrohung, Hilflosigkeit, Schuld/Scham, Selbstabwertung) „Wenn du das schlimme Bild (Target) vor Augen hast, was denkst du JETZT Schlechtes über dich?“</p>
Nur wenn nK	<p>3.) Die positive Kognition (gleiches Thema wie negative Kognition) „Wenn du das schlimme Bild vor Augen hast, wie würdest du JETZT gerne über dich denken?“</p>
Nur wenn pK	<p>4.) Die Stimmigkeit der positiven Kognition „Wenn du das schlimme Bild vor Augen hast und an den guten Satz denkst (Therapeut wiederholt wörtlich), wie stimmig fühlt sich dieser Satz JETZT an? Zeige mir das auf dieser Skala von 1 bis 7, wobei 1 heißt: Dieser Satz (Therapeut wiederholt wörtlich) stimmt gar nicht und 7 heißt: Dieser Satz stimmt völlig.“ 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7</p>

Ab 2 Jahre	5.) Die traumabezogene Emotion „Wenn du dir das schlimme Bild noch einmal vorstellst und den Satz denkst (Therapeut wiederholt die negative Kognition soweit ermittelt), welche Gefühle kommen JETZT in dir auf?“
Ab 4 Jahre	6.) Die Einschätzung des aktuellen Belastungsgrades (SUD) „Wie schlimm (belastend) fühlt sich das Ereignis JETZT an, auf einer Skala von NULL bis ZEHN, wenn NULL heißt: „Das macht mir nichts aus, ich bin ruhig.“ und ZEHN heißt: „Das ist das Allerschlimmste, was ich kenne.“ 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Ab 2 Jahre	7.) Die traumabezogene Körperempfindung (Ort + Qualität) „Wo im Körper spürst du JETZT die Belastung am deutlichsten?“, und ergänzend „Wie fühlt sich das an?“

Prozessierung (Phase 4)	
Aktualisieren des Traumanetzes „Bitte stell dir jetzt noch einmal den schlimmsten Moment (das Bild) vor (Therapeut beschreibt stichwortartig), denke an den kritischen Satz (negative Kognition wörtlich wiederholen), spüre deine Gefühle (Gefühle benennen) und wo im Körper du jetzt (Körperempfindung benennen) spüren kannst. Beobachte, was in dir passiert und folge meinen Fingern.“	
Prozessieren bis SUD=0 bzw. 1 (Neu-Einschätzung, wenn Assoziationskanal vom – nach + wechselt (und zweimal im + Bereich bleibt); wenn Neu-Einschätzung einen SUD von 0-1 ergibt, dann Prozessierung beenden oder Themenentwicklung)	
1. Neueinschätzung	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
2. Neueinschätzung	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Themenentwicklung?	

Verankerung (Phase 5)	
Ab 9 Jahre Nur wenn pK erhoben	<p>Verankerung bei vollständiger Prozessierung (SUD=0 bzw. 1) (nur mit pK) „Bitte denke noch einmal an die Ausgangssituation und den positiven Satz (wörtlich wiederholen). Passen die Worte noch oder würden andere besser passen?“ Den (alten oder besseren) Satz zusammen mit der Ausgangssituation auf seine gefühlte Stimmigkeit auf der VoC-Skala einschätzen lassen und mit langsamen Augenbewegungen verankern (Wiederholen bis VoC mindestens 6).</p> <p>VoC: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7</p>
Für alle Altersgruppen möglich	<p>Modifizierte Verankerung bei unvollständiger Prozessierung (SUD>1) oder fehlender pK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sicherer Ort, Ressourcen-Installation, - Stabilisierende Maßnahmen (Tresor-Übung) - Lustvolle Spielaktivität

Körpertest (Phase 6)	
Ab 9 Jahre Nur wenn pK und Verankerung	<p>Standard Körpertest (nur wenn pK + Verankerung) „Jetzt wollen wir noch prüfen, ob von dem schlimmen Ereignis noch etwas in deinem Körper stecken geblieben ist. Kannst du deine Augen schließen und noch einmal an das Ereignis (Ausgangssituation) und gleichzeitig an den positiven Satz (den der Therapeut jetzt wörtlich wiederholt) denken? Wenn du beides in deinem Kopf hast, gehe wie mit einem Scanner (Kamera) durch deinen ganzen Körper von den Füßen bis zum Kopf und sage mir, was du spürst. Lasse keinen Teil deines Körpers aus.“</p> <p>Sind noch körperbasierte Belastungen vorhanden, kann entweder sofort prozessiert werden oder eine Distanzierung von diesem Material angestrebt werden (Tresor-Übung, Sicherer Ort).</p>
Ohne pK möglich	<p>Vereinfachter Körpertest „Gehe mit einer Kamera in deinen Körper und schaue dann überall nach, ob es Stellen gibt, die sich anders als gewöhnlich anfühlen.“</p>

Abschluss (Phase 7)	
Das Kind wird aktiv im Ressourcenbereich gehalten und für seine Mitarbeit gelobt. Kind und Eltern werden über die möglichen Folgen der Trauma-Arbeit und ein adäquates Umgehen damit informiert.	

Überprüfung in der nächsten Stunde (Phase 8)	
Eltern nach Verhaltensänderungen fragen. Überprüfung des SUD-Wertes der Ausgangssituation der letzten Sitzung (und evtl. erneute Prozessierung). Weitere Behandlungsplanung!	
SUD-Wert: 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10	

Anleitung zur Etablierung eines „Sicheren Ortes“

1. Mit dem Kind nach einem Sicheren Ort suchen, der mit einem Gefühl von Sicherheit und Ruhe und Freude (voller Tätigkeit) verbunden ist.
„Bevor wir uns mit dieser schlimmen Sache beschäftigen, kümmern wir uns erst einmal darum, dass du dich jetzt sicher und wohl fühlen kannst. Kennst du einen Ort, wo du dich sicher und wohl fühlst? Kannst du jetzt an diesen Ort denken?“ <ul style="list-style-type: none">• Im Gegensatz zur Erwachsenenarbeit darf am Sicheren Ort des Kindes eine schützende Erwachsenenperson anwesend sein (insbesondere bei jüngeren Kindern).• Die Bedeutung des Sicheren Ortes gewinnt oft noch, wenn eine lustvolle Aktivität des Kindes als Teil des Bildes aktualisiert wird.
2. Das Bild wird in allen sensorischen Aspekten entfaltet und aktualisiert.
„Erzähle mir doch, was du siehst, wenn du dir diesen Ort vorstellst. Was machst du gerade? Schau dich doch einmal um. Was gibt es noch zu sehen? Kannst du auch etwas hören? Oder riechen? Oder schmecken? Tue doch einmal so, als ob du jetzt gerade ganz an dem Ort bist? Geht das? Wie fühlt sich das jetzt an, wenn du dir das Bild jetzt vorstellst? Wo spürst du das jetzt in deinem Körper am deutlichsten? Wie fühlt sich das jetzt an?“ <ul style="list-style-type: none">• Wenn das Kind nach kurzer Zeit (3 bis 5 Sekunden) keine Antwort gibt, dann offen formulierte Vorschläge machen bezüglich der Qualität des Gefühls und der Körperempfindung. Eventuell nach konkreten Orten fragen, wo das Kind in der Vergangenheit schon einmal gewesen ist. Neue Gefühlsqualitäten anbieten: stark fühlen, gut gehen, Freude, Mut, Zufriedenheit, Stolz auf sich sein – aber nicht bedrängen!
3. Verankern des entfalteteten Bildes
„Behalte das Bild in deinem Kopf, fühle das Sichersein, spüre in deinen Körper und folge meinen Fingern.“ <ul style="list-style-type: none">• Die drei Elemente: Bild (+ dazugehörige sensorische Qualitäten) + Sicherheits(Spaß)gefühl + angenehme Körperempfindung sind wichtig für die Verankerung.
4. Ausmaß des Sicherheitsgefühls einschätzen lassen.
„Wie sicher fühlst du dich (fühlt sich das jetzt an) auf einer Skala von 1 bis 7? Sieben heißt ganz, ganz sicher.“ <ul style="list-style-type: none">• Das Bild wird solange erneut verankert, wie sich das Sicherheitsgefühl noch verbessern lässt, mindestens aber bis ein Sicherheitsgefühl von sieben erreicht ist. Wird kein Höchstwert erreicht, so ist zu klären, woran das liegt, das Bild möglicherweise um neue Elemente erweitern („Was brauchst du, um dich noch sicherer zu fühlen?“) und erneut verankern.
5. Ein Schlüsselwort für den Sicheren Ort finden.
„Jetzt brauchen wir noch ein einzelnes Wort, das du für den Sicheren Ort nehmen kannst. Welches Wort fällt dir ein, das zu dem Sicheren Ort am besten passt?“ Ist der Sichere Ort erfolgreich etabliert, wird das Kind gebeten, einen Namen, einen Begriff, ein Wort für den Sicheren Ort zu finden, durch den der Ort mental repräsentiert wird. Dann wird das <i>Schlüsselwort</i> zusammen mit dem Bild einige Male verankert.

EMDR-Ressourcen-Protokoll für Kinder

1. Eine belastende Situation (für die eine Ressource benötigt wird) wird gemeinsam ausgewählt.
<ul style="list-style-type: none"> • Aktueller Auslöser von Stress • Herausforderung in der Zukunft (z. B. die bevorstehende Traumakonfrontation) • Der SUD-Wert der Belastung wird ermittelt
2. Es wird nach psychischen Qualitäten (positive Gefühle, Werte, Haltungen) und Fähigkeiten (funktionalem Verhalten) gefragt, um mit dieser belastenden Situation besser umgehen zu können.
<p>„Welche Fähigkeiten brauchst/hast du, um mit der Situation gut fertig zu werden?“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je nach Alter und Fähigkeiten des Kindes und der Notwendigkeit der Situation werden eins bis drei Fähigkeiten erarbeitet. • Das Kind wählt eine Fähigkeit aus, mit der es beginnen möchte.
3. Es wird dann danach gefragt, wann das Kind in letzter Zeit (oder überhaupt in seinem Leben) schon einmal diese Ressource erlebt und/oder realisiert hat. Diese Erfahrung wird möglichst umfangreich und präzise sensorisch und körperbezogen entfaltet.
<p>„Gab es für dich schon mal Situationen, in denen du dich wie {in 2.} gefühlt hast oder wie in {2.} gehandelt hast/warst?“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein repräsentatives Bild wird aktualisiert. In Analogie zum „schlimmsten“ Moment wird der „schönste“ Moment visualisiert. • Die zu der Erfahrung passenden Gefühle und vor allem Ort und Qualität. Körperempfindungen sind besonders wichtig. • Zur Unterstützung kann das Kind angeregt werden, die Hand an die Stelle am Körper zu legen, wo die angenehme Empfindung zu spüren ist.
4. Das Ressourcenbild wird mit dem Gefühl und dem Körperempfinden zusammen verankert (< 12 Augenbewegungen) (für jede Ressource aus {2}).
<ul style="list-style-type: none"> • Danach wird explizit nach Veränderungen der Körperempfindung gefragt. „Wie fühlt es sich jetzt in deinem Körper an?“ • Bei positiver Veränderung wird solange weiter verankert, bis sich das Körperempfinden nicht weiter verbessert.
5. Das Kind wird jetzt gebeten, die Gefühle und Körperempfindungen möglichst aller entfalteten Ressourcen zu aktualisieren. Bei jüngeren Kindern reicht auch eine Ressource. Sobald das Kind diese ressourcenvollen Zustände spürt, wird es aufgefordert, sich dazu das Bild von der belastenden Situation vorzustellen und einzuschätzen, wie belastend (SUD-Werte) sich das Bild jetzt zusammen mit den Ressourcen anfühlt.
<p>„Spüre jetzt noch einmal diese Gefühle von {2.} in deinem Körper und stelle dir die Situation {aus 1.} in deinem Kopf vor. Wie schlimm fühlt sich die Situation jetzt auf einer Skala von Null bis Zehn (SUD-Skala; Gesichterskala) an?“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wenn der SUD-Wert = Null ist, wird mit Augenbewegungen verankert. • SUD > Null <ul style="list-style-type: none"> - Das Altersangepasste Standardprotokoll (ASP) anwenden und die noch immer belastende Situation prozessieren. - Einweben von weiteren Ressourcen, um das Kind weiter zu stärken.

Negative/positive Kognitionen (Selbstüberzeugungen)

Negative Kognition	Positive Kognitionen
<i>Bedrohung vs. Sicherheit (ereignisbezogen)</i>	
Ich sterbe.	Es ist vorbei. Ich habe es überlebt. Ich lebe. Ich bin hier JETZT sicher. Mami ist da.
Ich bin nicht sicher/in Gefahr/verloren/wehrlos.	Es ist vorbei. Ich bin in Sicherheit. Ich kann mich wehren. Mami kann mich JETZT schützen.
Ich kann mich nicht schützen.	Mami schützt mich. Ich kann lernen, mich zu schützen. Ich kann entscheiden, bei wem ich Schutz suche.
Es hört nie auf.	Es ist vorbei (+ Vision).
Ich kann es nicht aushalten.	Ich habe es ausgehalten. Ich bin stark.
Mir kann keiner helfen.	JETZT habe ich Hilfe.
<i>Hilflosigkeit vs. Kontrolle/Wahlfreiheit (ereignisbezogen)</i>	
Ich bin hilflos (machtlos). Ich habe keine Chance.	Jetzt kann ich tun, wie ich will. Jetzt kann ich anders handeln. Jetzt bin ich groß. Ich kann mich wehren. Ich kann um Hilfe fragen.
Ich habe keine Kontrolle.	Ich habe JETZT Kontrolle. Es ist vorbei, ich habe es überwunden.
Ich bin schwach.	Ich bin stark. Ich hole mir meine Kraft zurück.
Ich muss tun, was anderen sagen.	Ich kann selbst entscheiden. Ich bin alt genug, selber zu entscheiden.
Ich kann keinem trauen.	Ich kann vertrauen.
<i>Schuld/Scham vs. Angemessene Verantwortung (selbstkonzeptbezogen)</i>	
Ich bin schuld.	Ich bin nicht schuld. Es ist nicht meine Schuld. Mami mag mich.
Ich bin selber schuld.	Niemand hat das Recht, mir das anzutun. Ich bin okay.
Ich hätte etwas tun müssen. Ich bin ein Feigling.	Ich habe getan, was ich konnte.
Ich muss mich schämen. Ich bin schlecht.	Es war nicht mein Fehler. Das allermeiste, was ich mache, ist gut. Niemand macht alles richtig. Ich habe daraus gelernt.
Das darf niemand wissen.	Es tut gut, es zu erzählen. Ich entscheide, wem ich es erzähle.
Ich verdiene es (das Trauma, die Folgen des Traumas; den Tod; dass es mir so schlecht geht; etc.).	Ich verdiene zu leben (dass es mir gut geht). Ich bin ein guter(s) Junge/Mädchen. Ich muss nicht auf mir rumhacken. Jeder darf Fehler machen. Ich mag mich. Niemand hat das Recht, mir das anzutun. Ich bin okay.
Ich bin nicht vertrauenswürdig	Ich bin vertrauenswürdig.
<i>Selbstkritik/-abwertung vs. Selbstakzeptanz (selbstkonzeptbezogen)</i>	

Ich bin böse/schlecht/schlimm. Ich bin nicht liebenswert. Mami mag mich nicht.	Ich bin lieb/gut. Ich bin ein guter(s) Junge/gutes Mädchen. Ich bin liebenswert. Ich bin okay, wie ich bin. Mami mag mich.
Ich bin dumm, doof, blöd, ein Versager, nicht gut genug,	Ich bin geschickt, schlau, clever, ein As, ein guter (hier konkretes Können nennen). Ich mache es gut.
Ich bin ein Feigling, Angsthase	Ich bin mutig, tapfer, stark. Ich traue mich. Ich tue es einfach.
Ich bin falsch/krank.	Ich bin okay, wie ich bin.
Ich bin unwichtig/wertlos.	Ich bin wichtig. Ich bin wertvoll. Ich verdiene Respekt.
Ich kann mir selbst nicht trauen	Ich kann lernen mir zu vertrauen.
Ich muss perfekt sein. Ich darf keine Fehler machen.	Ich bin okay/perfekt, wie ich bin. Ich darf Fehler machen.
Ich bin nicht gut genug.	Ich bin gut. Ich verdiene es. Ich habe es gut gemacht.
<i>Akuttraumatisierung</i>	
Ich sterbe.	Ich lebe. Es ist vorbei.
Ich kann es nicht aushalten.	Ich kann damit umgehen. Es ist vorbei.
Es ist/war schlimm.	Es ist vorbei.
Ich war allein/verlassen.	JETZT ist jemand (Mami) da.