

Schönen guten Tag,

Wir werden bald über **EMDR-remote** zusammenarbeiten. Eine intuitive Möglichkeit, EMDR-Sitzungen per Videoanruf durchzuführen.

Um sicherzustellen, dass dies besonders reibungslos funktioniert, sende ich Ihnen diese kurze Anleitung zur Vorbereitung. Wenn Sie danach Fragen haben, sagen Sie bitte rechtzeitig vor der Sitzung Bescheid.

Danke, und bis bald!

Technische Voraussetzungen

Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sicherzustellen, dass Sie zu Folgendem Zugang haben:



Einen **Laptop oder Computer** mit einer funktionierenden **Webcam und (integriertem) Mikrofon**. **Kein** Handy oder Tablet.



Die Internetbrowser **Chrome oder Firefox**.



Eine **stabile Internetverbindung**.

Wenn Sie diese Bedingungen nicht erfüllen können, benachrichtigen Sie uns bitte so bald wie möglich.

Zur Anwendung

Kurz vor der geplanten Sitzung, erhalten Sie von mir einen Link, über den Sie die EMDR-remote-Anwendung aufrufen können.



Wichtig: Wenn Sie EMDR-remote zum ersten Mal starten, sollen Sie folgendes tun: Geben Sie dem Programm die **Erlaubnis, Ihre Webcam und Ihr Mikrofon zu verwenden**.

Zuerst sehen Sie den folgenden Bildschirm. Sobald ich der Sitzung zutrete, können wir uns auch sehen und hören, ganz wie in einer normalen Videositzung.



Wenn Ihr Mikrofon oder Ihre Webcam nicht funktioniert, können Sie unten links, bei den Video und Mikrofonicons, die Einstellungen ändern, oder andere Geräte auswählen. Klicken Sie dazu auf die nach oben zeigenden Pfeile.

Die Aufgaben

Im Verlauf der Sitzung können verschiedene Aufgaben vorgestellt werden:



Ein **kleiner Ball**, der sich sehr schnell über den Bildschirm hin und her bewegt und nur schwer zu folgen ist. Es ist wichtig, dass Sie dem Ball nur mit Ihren Augen folgen – nicht mit dem Kopf.



Eine **Reaktionsaufgabe**, bei der Symbole angezeigt werden und Sie reagieren, indem Sie die **Leertaste** auf Ihrer Tastatur:

1 x drücken

2 x drücken

nicht drücken!



Ein lautes **Klickgeräusch**, welches unregelmäßig links und rechts in Ihren Kopfhörern abgespielt wird.

Darüber hinaus können auch alle Aufgaben **kombiniert** werden, sodass Sie die Klicks hören, während Sie dem Ball mit den Augen folgen und auf die Symbole reagieren.

Wenn Sie die Anleitung während der Sitzung vergessen, können Sie in der oberen rechten Ecke des Bildschirms auf **Info** klicken, als Erinnerung.