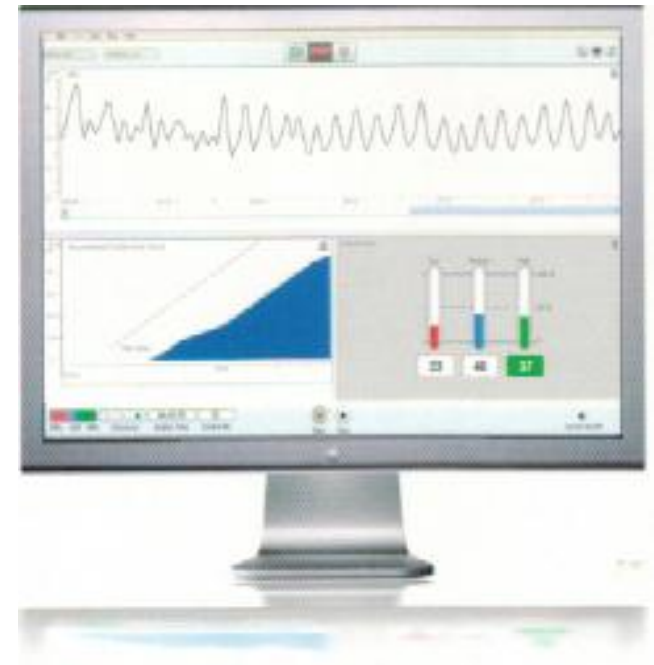


## Wie laufen die Sitzungen ab?

- Ihr Kind erhält eine ausführliche Einführung in das EmWave-Programm durch einen Therapeuten.
- Mit dem Kind wird ein individueller Trainingsplan erstellt und, in Absprache mit den Eltern, die Terminfrequenz festgelegt.
- Durch Anlegen eines Ohrsensors erfolgt die Messung der entsprechenden Werte mit unmittelbarer Rückmeldung über den Bildschirm.
- Die Dauer der einzelnen Sitzungen beträgt 25 Minuten inklusive Nachbesprechungszeit.



Bei Interesse erkundigen Sie sich bei Ihrem behandelnden Arzt.



# EmWave

## Lieber Kinder, liebe Eltern!

Wir bieten für Kinder und Jugendliche (ab 8 Jahren) **EmWave**, ein neues computergestütztes Trainingssystem an.

Wiederkehrende und anhaltende Stresszustände stellen eine beträchtliche Belastung für die geistige Gesundheit dar. EmWave dient einer nachhaltigen Verminderung von Stress, der Erlangung von Wohlbefinden, der Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie der Förderung emotionaler Ausgeglichenheit.

### Was ist EmWave?

- EmWave ist ein Biofeedback-System, das Veränderungen des Herzrhythmus (Herzfrequenzvariabilität) und des Kohärenzwertes (messbarer Zustand von Ordnung in psycholog. und physiolog.

Vorgängen) bildlich darstellt. Diese Werte werden in Echtzeit als Reaktionen auf Emotionen und Gedanken auf dem Computerbildschirm graphisch dargestellt. Der Herzrhythmus wird mittels eines Ohrsensors an den Computer übertragen.

- In Form von Spielsequenzen, die kindgerecht und spielerisch ansprechend gestaltet sind, wird trainiert, willentlich Einfluss auf innere Vorgänge zu nehmen.

### Wozu dient es?

- Durch Übungseinheiten mit diesem Trainingsprogramm lernt man, sich bewusst in einen kohärenten Zustand zu versetzen, was bedeutet, dass Herzschlag, Atmung und Blutdruck harmonisch aufeinander abgestimmt sind. Dabei werden Veränderungen im Herzrhythmus-

Muster herbeigeführt. Dies soll dazu beitragen, mit negativen Gefühlen wie Angst und Stress besser umzugehen und Anspannung im Alltag abzubauen. Hierbei befindet sich der Körper in einem ausgeglichenen Zustand zwischen An- und Entspannung, das Gehirn arbeitet dabei in einem leistungsfähigen Modus.

- Eine Studie in Liverpool, England (Ph. D. Lloyd, B. Sc. Brett 2010) mit ADHS-Kindern belegte eine signifikante Verbesserung der Aufmerksamkeitsleistung sowie eine positive Verhaltensänderung durch ein regelmäßiges und engmaschiges EmWave-Training in Kombination mit dem Einsatz verhaltenstherapeutischer Elemente.