

REMSTIM[®]

RAPID EYE MOVEMENT STIMULATOR

4000

Bedienungsanleitung für den REMSTIM 4000



(Stand 24.08.2018: Änderungen vorbehalten)

Inhalt

Kundenservice	3
Vor dem ersten Gebrauch	3
Wichtige Informationen	4
Lieferumfang	5
Kurzanleitung: Aufbau & Positionierung des REMSTIM 4000	6
Aufstellen des REMSTIM 4000	10
Inbetriebnahme	11
Bedienung der Stimulationseinheit REMSTIM 4000	12
Funktionen	13
Start und Stopp	13
Fokus-1 / Fokus-2	14
Dupliziertes Stimulationssignal und Taktsignal rückwärtig wechseln ..	15
Geschwindigkeit anpassen	16
Geschwindigkeit auf Standardwert zurücksetzen	17
Helligkeit anpassen	18
Helligkeit auf Standardwert zurücksetzen	18
Positionierung des REMSTIM 4000	19
Stromversorgung des REMSTIM 4000	23
Üben Sie: die erste Sitzung mit sich selbst!	24
EMDR-Selbstcoaching in 6 Schritten	24
Den REMSTIM 4000 in Bestform halten	26
Gewährleistung	26
Hinweis gemäß Batteriegesetz (BattG)	26
Auswechseln der Batterien der Fernbedienung	27
Hinweise zur Entsorgung von Altgeräten und Elektronikschrott	27
Elektromagnetische Felder	27

Kundenservice

Thomas Buhl Coaching Instrumente
Am Dachsbau 59
13503 Berlin
Deutschland

Service-Hotline: 030-39 82 14 19
E-Mail: info@remstim.com
Internet: 4000.remstim.com
Gerätetyp: REMSTIM 4000

Vor dem ersten Gebrauch

Der REMSTIM 4000 – Rapid Eye Movement Stimulator wurde speziell für die Stimulation von schnellen Augenbewegungen entwickelt. Die Geschwindigkeit und Helligkeit des Stimulationssignals können individuell den Bedürfnissen während einer Stimulationssequenz angepasst werden. Die Augenauslenkung - d.h. wie weit die Augen während einer Stimulationssequenz nach links und nach rechts schauen - wird durch den gewählten Abstand zwischen Stimulationseinheit des REMSTIM 4000 und den Augen des Klienten eingestellt.

Der REMSTIM 4000 ist speziell dafür entwickelt worden, um das in einer EMDR-Sitzung übliche Handwinken zu ersetzen. Alles andere bleibt gleich: von der Vorbereitung bis zum Ende einer Sitzung. Bereiten Sie Ihren Klienten¹ auf die Stimulation vor und achten Sie darauf, dass Ihr Klient während einer Stimulationssequenz ausschließlich die Augen bewegt und den Kopf still hält.

Bitte lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des REMSTIM 4000 die Bedienungsanleitung sorgfältig und vollständig durch und bewahren Sie sie gut auf. Bei Weitergabe des REMSTIM 4000 ist diese Anleitung mit auszuhändigen.

¹ Ich bitte um Ihr Verständnis, dass ich der Einfachheit halber im nachfolgenden Text von „dem Klienten“ und „dem Coach“ spreche. Selbstverständlich sind damit gleichermaßen „die Klientin“ und die „Coachin“ gemeint.

Wichtige Informationen

1. Der REMSTIM 4000 ist ein Gerät zur Stimulation von Augenbewegungen. Es ist kein medizinisches Gerät.
2. Eine Anwendung des REMSTIM 4000 bei Personen, die insbesondere unter den folgenden Erkrankungen leiden oder litten, ist vom Anwender besonders auf Verträglichkeit zu prüfen:
 - a. Epilepsie
 - b. Augenerkrankungen
 - c. Hirnorganische Erkrankungen
 - d. Suchterkrankungen
 - e. Dissoziative Störungen
 - f. Ich-Störungen
3. Es ist in der freien Verantwortung und Entscheidung des Anwenders, die Anwendung des REMSTIM 4000 zu beginnen, fortzusetzen oder abubrechen.
4. Die Anwendung des REMSTIM 4000 kann zu vorübergehenden intensiven Emotionen führen.
5. Verwenden Sie den REMSTIM 4000 nur für den Zweck, für den er gemacht ist.
6. Sollten insbesondere bei den ersten Anwendungen die Augenbewegungen als unangenehm empfunden werden, bedarf es der Anpassung der persönlichen Geräteeinstellungen von Auslenkung (Abstand korrigieren) und/oder Geschwindigkeit und/oder Helligkeit. Im seltenen Fall von Schwindel, Übelkeit oder Augenschmerzen REMSTIM 4000 stoppen und Einstellungen anpassen.
7. Setzen Sie den REMSTIM 4000 keinen extremen Witterungsbedingungen (Regen, Schnee, Sonneneinstrahlung, Wind) aus.
8. Schützen Sie den REMSTIM 4000 vor Wasser.

Lieferumfang

Vor dem Aufstellen des REMSTIM 4000 sichten Sie bitte die einzelnen Teile:

1. Stimulationseinheit REMSTIM 4000
2. Stativsockel (Standfuss). Vorsicht, der Standfuss ist schwer, er wiegt 3 KG.
Dadurch steht der REMSTIM 4000 sicher.
3. Stativstange, ausziehbar
4. Schwanenhals, biegsam.
5. Klemme. Bereits auf dem Schwanenhals montiert
6. 2 Kabelklemmen (schmal, 15 mm), bereits am Schwanenhals angesteckt
7. 2 Kabelklemmen (breit, 20 mm), bereits am Stativ angesteckt
8. Netzstecker (5V) mit USB A – Ausgang
9. Stromkabel (USB A zu DC – Stecker), 1m
10. Verlängerungskabel 3m
11. Powerbank (Akku) mit USB A - Ausgang inkl. Ladekabel
12. Infrarot-Fernbedienung inkl. 2 Batterien (AAA)
13. Bedienungsanleitung

Das Aufstellen und die Inbetriebnahme des REMSTIM 4000 dauern nur wenige Minuten. Sie benötigen kein Werkzeug!

Kurzanleitung: Aufbau & Positionierung des REMSTIM 4000

	<p>Schritt 1:</p> <p>Komponenten bereitlegen.</p> <p>Standfuss auf den Boden legen.</p>
	<p>Schritt 2:</p> <p>Stativstange fest mit dem großen Gewinde im Standfuss verschrauben.</p>
	<p>Schritt 3:</p> <p>Feststell-Kranz an der Stativstange lösen und das Stativ um ca. 30 cm verlängern, indem die innere Stange herausgezogen wird. Stativ mit dem Feststell-Kranz fixieren.</p>



Schritt 4:

Schwanenhals auf dem Stativ montieren. Dazu die herausgezogene Stativstange festhalten und den Schwanenhals fest verschrauben. Danach die innere Stativstange wieder einfahren, da die Höhe in der Regel ausreicht.



Schritt 5:

Den Schwanenhals um 90 Grad biegen. In dieser Position Stimulations-einheit des REMSTIM 4000 in die Klemme einschieben, so dass das Rohr nur wenige mm auf der Seite der Buchse für den Stromanschluss herausschaut.



Schritt 6a:

Akkubetrieb



In Vorbereitung für den
Netzbetrieb

Schritt 6b:
Netzbetrieb

Beispiele für die Positionierung




REMSTIM 4000 in
Stimulationsposition (hoch)

REMSTIM 4000 in hoher
Stimulationsposition



REMSTIM 4000 in
Stimulationsposition (mittelhoch)

REMSTIM 4000
in mittlerer
Stimulationsposition

 <p>REMSTIM 4000 in Stimmulationsposition (tief)</p> <p>The image shows a black leather armchair and a matching ottoman in a clinical setting. A metal stand with a white table is positioned to the right of the chair. A horizontal bar is attached to the stand, extending over the chair. The text 'REMSTIM 4000 in Stimmulationsposition (tief)' is overlaid on the top left of the image.</p>	<p>REMSTIM 4000 in tiefer Stimmulationsposition</p>
 <p>REMSTIM 4000 in Parkposition</p> <p>The image shows the same black leather armchair and ottoman setup. The metal stand with the white table is now positioned further to the right, away from the chair. The text 'REMSTIM 4000 in Parkposition' is overlaid on the top left of the image.</p>	<p>REMSTIM 4000 in Parkposition</p>

Lesen Sie bitte die weiteren Details zum Aufbau und zur Positionierung im nachfolgenden Text. Sie finden dort wichtige Informationen und viele Tipps zum korrekten Einsatz des REMSTIM 4000.

Aufstellen des REMSTIM 4000

Legen Sie den Standfuss auf den Boden und verschrauben Sie die Stativstange fest mit dem großen Gewinde im Standfuss. Handfestes Anziehen genügt.

Montieren Sie den Schwanenhals auf dem Stativ. Dazu lösen Sie den handbreiten Feststell-Kranz an der Stativstange und verlängern das Stativ um ca. 30 cm, indem Sie die innere Stange herausziehen. Fixieren Sie das Stativ mit dem Feststell-Kranz. Schrauben Sie jetzt den Schwanenhals auf dem Stativ fest. Halten Sie dazu die herausgezogene Stativstange fest und verschrauben Sie darauf den Schwanenhals fest. Handfestes, wenn auch festes Anziehen genügt.

Die Verbindung von Schwanenhals und Stativ sollten Sie im Auge behalten. Während der Sitzung wird es vorkommen, dass Sie den R4 von seiner Stimulationsposition in seine Parkposition und zurück schwenken. Dazu drehen Sie in der Regel den R4 in einem Winkel von 90 Grad um die Stativachse hin und her.

Wenn der Schwanenhals und das Stativ fest verschraubt sind, dreht sich bei der o.g. Bewegung wie gewünscht die innere Stativstange.

Sollten jedoch der Schwanenhals und das Stativ nicht fest verschraubt sein, würde sich der Schwanenhals auf dem Stativ drehen und sich mit der Zeit davon lösen. Das muss vermieden werden.

Biegen Sie den Schwanenhals um 90 Grad, so dass der Schriftzug REMSTIM 4000 auf der Klemme horizontal zu lesen ist. In dieser Position kann die Stimulationseinheit des REMSTIM 4000 in die Klemme eingeschoben werden.

Die Klemme zur Aufnahme der Stimulationseinheit hat ein weites und ein enges Ende. Dadurch kann die Stimulationseinheit am weiten Ende vorsichtig eingeschoben werden. Nutzen Sie dazu das Ende der Stimulationseinheit mit der Strombuchse und dem Aufkleber. Auf dem Aufkleber befinden sich 2 längliche Markierungen zur Positionierung. Für eine korrekte Ausrichtung muss eine der Strichmarkierungen im oberen Spalt zwischen den beiden Backen der Klemme sichtbar sein, je nachdem, ob der R4 linker oder rechter Hand vom Klienten aufgestellt wird.

Das Ende der Stimulationseinheit mit der Strombuchse darf nur wenige Millimeter aus dem engen Ende der Klemme herausragen. Bei korrekter Justierung schließt die umlaufende Haarlinie des Aufklebers der Stimulationseinheit mit der Klemme ab.

Die Klemme hält die Stimulationseinheit akkurat in Position. Die Form der Klemme ermöglicht bei Berührung ein geringfügiges Bewegungsspiel der Stimulationseinheit

in der Klemme. So werden Schäden an der Stimulationseinheit vermieden.

Schieben Sie die Stimulationseinheit mit dem Ende der Strombuchse und dem Aufkleber in das weite Ende der Klemme, bis die Stimulationseinheit wenige Millimeter aus dem engen Ende der Klemme herausragt.

Inbetriebnahme

Stecken Sie das Netzteil in die Steckdose und verbinden Sie das Stromkabel mit der Stimulationseinheit. Mithilfe der Kabelklemmen an Schwanenhals und Stativ können Sie das Kabel fixieren. Die Kabelklemmen lassen sich mit der Hand ab- und anklemmen.

Sobald die Stromversorgung hergestellt ist, glimmt auf der Rückseite (auf der Seite, die dem Klienten abgewandt ist) der Stimulationseinheit ein rotes Licht, das die Betriebsbereitschaft signalisiert.

Mithilfe der Infrarot-Fernbedienung können Sie nun die Funktionen der Stimulationseinheit bedienen.



Bestimmt kennen Sie eine Infrarot-Fernbedienung bereits von einem Fernsehgerät. Da es sich um Lichtsignale handelt, die Sie mit der IR-Fernbedienung aussenden, ist es für die verlässliche Umsetzung der Funktionsbefehle wichtig, die Infrarot-Fernbedienung mit der Sende-Diode auf die Stimulationseinheit zu richten. Das Licht im Infrarot-Bereich, das für unser Auge unsichtbar ist, muss die Stimulationseinheit erreichen.

Die Infrarot-Fernbedienung wird mit 2 AAA-Batterien geliefert, die bereits eingesetzt sind. Wechseln Sie diese regelmäßig aus, da nur genügend aufgeladene Batterien eine verlässliche Bedienung gewähren. Es ist außerdem ratsam, Ersatzbatterien bereitzuhalten, damit die Batterien auch während einer Sitzung bei Bedarf schnell gewechselt werden können.

Bedienung der Stimulationseinheit REMSTIM 4000

Die Stimulationseinheit des REMSTIM 4000 wird ausschließlich mit der Fernbedienung bedient. Die Fernbedienung verfügt über die nachfolgenden Tastenfunktionen:



Taste	Funktion
	Starten und Stoppen der Stimulationssequenz
	Fokus-1: Zum Refokussieren der Aufmerksamkeit des Klienten. Fokus-2: Zur Positionierung
	Wechsel zwischen der Anzeige des vollständigen duplizierten Stimulationssignals und der einzelnen taktzeigenden mittleren LED.
	Geschwindigkeit des Stimulationsimpulses erhöhen und verringern
	Helligkeit des Stimulationsimpulses erhöhen und verringern
	Zurückstellen der Geschwindigkeit auf den Standardwert.
	Zurückstellen der Helligkeit auf den Standardwert.

Funktionen

Die Tasten, die Sie am häufigsten nutzen werden, sind die

- Rote Taste: Start und Stopp des Stimulationssignals
- Sterntaste: Fokus 1 / Fokus 2

Das liegt daran, dass Sie während einer Sitzung in der Regel viele Stimmulationssequenzen starten und stoppen. Selbstverständlich können Sie die Stimmulationssequenz auch volle 90 Sekunden durchlaufen lassen. Das wird aber selten geschehen, da Klienten schon vor Ablauf der 90 Sekunden durch (unterschwellige) Zeichen signalisieren, dass eine Stimmulationssequenz beendet werden kann.

Nicht selten und insbesondere bei neuen Klienten, die mit schnellen Augenbewegungen noch wenig Erfahrung haben, werden Sie die Sterntaste (Fokus 1) während einer Stimmulationssequenz häufig zum Refokussieren nutzen. Ist der Klient wieder fokussiert, starten Sie einfach die Stimmulationssequenz erneut.

Ein besonderes Merkmal des REMSTIM 4000 ist die anfängliche Beschleunigung des Stimmulationssignals bei jedem Start. Lesen Sie dazu mehr unter „Geschwindigkeit anpassen“.

Start und Stopp



Mit der **roten Taste** starten Sie die Stimmulationssequenz. Dabei signalisiert die mittlere LED mit einem Aufleuchten von 1 Sekunde den Start der Stimmulationssequenz.

Eine Stimmulationssequenz endet automatisch nach 90 Sekunden.

Sie können die Stimmulationssequenz jederzeit durch erneutes Drücken der roten Taste beenden. Das Stimmulationssignal läuft dann noch bis zu Mitte und endet mit dem Leuchten der mittleren LED für 1 Sekunde.

Danach können Sie eine Stimmulationssequenz mit der roten Taste sofort erneut starten.

Fokus-1 / Fokus-2



Die **Sterntaste** ist die 2. wichtigste Taste und steuert die Fokus-Funktionen 1 und 2. Beide Fokus-Funktionen enden nach 30 Sekunden automatisch, wenn Sie nicht vorher durch das Drücken der Roten Taste, also durch den Start einer Stimulationssequenz abgelöst, oder aktiv beendet werden.

- Sterntaste 1-Mal drücken: Startet die Funktion Fokus-1.

Fokus-1: Die mittlere LED beginnt schnell zu blinken. Die Aufmerksamkeit des Klienten wird dadurch fokussiert.

Sobald der Klient während der Stimulationssequenz dem Stimulationssignal mit den Augen nicht mehr korrekt folgen kann, drücken Sie 1-Mal die Sterntaste. Sofort wird die Stimulationssequenz beendet und durch ein schnelles Blinken der mittleren LED ersetzt. Der Klient refokussiert dadurch das Signal. Mit Drücken der roten Taste (Start) wird aus dem Blinken ein Leuchten der mittleren LED, das nach 1 Sekunde in einer neuen Stimulationssequenz mündet.

Sollte der Klient wiederholt dem Stimulationssignal nicht folgen können, ist es ratsam, die Geschwindigkeit des Stimulationssignals zu verringern.

- Sterntaste während des Betriebs der Fokus-1-Funktion erneut drücken (2. Mal): Startet die Funktion Fokus-2.

Fokus-2: Die mittlere und die jeweils äußersten LEDs leuchten stetig. Dank dieser „Positionsleuchten“ können Sie nun die Stimulationseinheit REMSTIM 4000 in Ruhe vor den Augen des Klienten in Position bringen. Lesen Sie bitte mehr zur Positionierung des REMSTIM 4000 unter dem Punkt Positionierung.

- Sterntaste während des Betriebs der Fokus-2-Funktion erneut drücken (3. Mal): Beendet die Fokus-Funktionen.

Um die Fokus-1-Funktion zu beenden, drücken Sie die Sterntaste hintereinander 2-Mal. Die Fokus-2-Funktion startet dann immer noch, wird aber durch den 2. Tastendruck sofort beendet.

Dupliziertes Stimulationssignal und Taktsignal rückwärtig wechseln



Die **AV-Taste** ermöglicht während einer Stimulationssequenz, zwischen dem auf der Rückseite dupliziertem Stimulationssignal und dem reduzierten Taktsignal hin- und herzuwechseln.

Die den Klienten zugewandte Vorderseite präsentiert hinter satiniertem Acrylglas 59 grüne LEDs, die das Stimulationssignal aussenden. Auf der Rückseite befinden sich 13 grüne LEDs, welche das Stimulationssignal rückwärtig duplizieren bzw. spiegeln. Dadurch ist es möglich, während einer Stimulationssequenz zu kontrollieren, ob der Klient dem Stimulationssignal korrekt folgen kann.

Das rückwärtige Stimulationssignal kann bei Bedarf auf ein taktzeigendes Blinken (Taktsignal) der mittleren LED reduziert werden.

Jede Stimulationssequenz beginnt stets mit dem rückwärtig duplizierten Stimulationssignal.

Die Möglichkeit der Wahl zwischen dem dupliziertem Stimulationssignal und dem reduzierten Taktsignal auf der Rückseite wurde geschaffen, da ein vollständig gespiegeltes Stimulationssignal, insbesondere bei routinierten Klienten, nicht immer notwendig ist und das rückwärtige Lichtsignal „auch nervig sein kann“!

Dennoch soll ein Minimum an rückwärtigem Signal zur Kontrolle stets vorhanden sein.

Geschwindigkeit anpassen

Ein besonderes Merkmal des REMSTIM 4000 ist die anfängliche Beschleunigung des Stimulationssignals bei jedem Start. Wie auch beim Handwinken wird die endgültige Geschwindigkeit des Stimulationssignals nicht abrupt ab Beginn ausgeführt. Vielmehr beginnt das Stimulationssignal stets mit einer langsamen Geschwindigkeit (60 Hz/m) und steigert diese binnen weniger Sekunden auf die Ziel-Geschwindigkeit, welche von der letzten Anwendung automatisch gespeichert wurde. Dadurch wird sichergestellt, dass der Klient auch bei einem sehr schnellen Stimulationssignal von Anfang an stets langsam und sicher eingestimmt und „abgeholt“ wird.

Mit Hilfe der **Tasten +/-** erhöhen und verringern Sie die Geschwindigkeit des Stimulationssignals.



- Mit jedem Drücken der +Taste während des Stimulationsbetriebs wird die aktuelle Geschwindigkeit sofort um 10 Halbzyklen pro Minute erhöht, bis die höchste Geschwindigkeit von 180 Halbzyklen pro Minute erreicht ist.
- Mit jedem Drücken der -Taste während des Stimulationsbetriebs wird die aktuelle Geschwindigkeit sofort um 10 Halbzyklen pro Minute verringert, bis die langsamste Geschwindigkeit von 60 Halbzyklen pro Minute erreicht ist.

Geschwindigkeitsstufen: Die zuletzt genutzte Einstellung wird gespeichert.

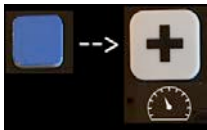
Stufe	Halbzyklen pro Minute	Bemerkung
1	60	
2	70	
3	80	
4	90	
5	100	
6	110	
7	120	Standard (Default)
8	130	
9	140	
10	150	
11	160	
12	170	
13	180	

Definition der Geschwindigkeit:

- Die Geschwindigkeit wird definiert durch die Anzahl des Aufleuchtens der beiden äußeren LEDs in der Minute.
- Wenn das Lichtsignal von einer äußeren LED 1 zur anderen äußeren LED 2 läuft und zurück zur LED 1, ist das 1 Zyklus.
- Wenn das Lichtsignal von einer äußeren LED 1 zur anderen äußeren LED 2 läuft, ist das 1 halber Zyklus = 1 Halbzyklus
- Somit gilt: Die Geschwindigkeit wird definiert durch die Anzahl der Halbzyklen pro Minute (hz/m)

Die Standardgeschwindigkeit (Default) ist 120 Halbzyklen pro Minute

Geschwindigkeit auf Standardwert zurücksetzen



Um die Geschwindigkeit auf den Standardwert zurückzustellen, drücken Sie nacheinander die blaue Taste und die + Taste.

Helligkeit anpassen



Mit Hilfe der **Tasten </>** erhöhen und verringern Sie die Helligkeit des Stimulationssignals.

- Mit jedem Drücken der < Taste während des Stimulationsbetriebs wird die aktuelle Helligkeit sofort um 1 Stufe erhöht, bis die höchste Helligkeitsstufe 7 erreicht ist.
- Mit jedem Drücken der > Taste während des Stimulationsbetriebs wird die aktuelle Helligkeit sofort um 1 Stufe verringert, bis die niedrigste Helligkeitsstufe 1 erreicht ist.

Helligkeitsstufen: Die zuletzt genutzte Einstellung wird gespeichert

Helligkeitsstufe	Bemerkung
1	
2	
3	
4	Standard (Default)
5	
6	
7	

Die Helligkeit wurde so gewählt, dass bei der Helligkeitsstufe 4 (Standard) das Stimulationssignal in einem moderat beleuchteten Raum gut zu sehen ist.

Je nach Lichtverhältnissen passen Sie bitte die Helligkeitsstufe an.

Helligkeit auf Standardwert zurücksetzen



Um die Helligkeit auf den Standardwert zurückzustellen, drücken Sie nacheinander die blaue Taste und die < Taste.

Positionierung des REMSTIM 4000

Der REMSTIM 4000 kann flexibel vor den Augen des Klienten positioniert werden.

Folgende Faktoren sind dabei maßgeblich:

1. Position der Haltevorrichtung: seitlich nahe dem linken oder rechten Knie des Klienten
2. Höhe der Haltevorrichtung: REMSTIM 4000 auf Augenhöhe, bzw. etwas höher oder niedriger
3. Zentrierte Ausrichtung des REMSTIM 4000
4. Abstand des REMSTIM 4000 zu den Augen des Klienten
5. Horizontale Ausrichtung des REMSTIM 4000

Zu 1: In der Regel sitzen sich Coach und Klient während einer EMDR-Sitzung seitlich versetzt gegenüber. Je nachdem, mit welcher Hand der Coach winkt, kommen sich so die jeweils rechten oder linken Knie von Coach und Klient nah.

Winkt der Coach mit der rechten Hand, wird das Stativ des REMSTIM 4000 links außen nahe dem linken Knie des Klienten aufgestellt. Die Stimulationseinheit des REMSTIM 4000 wird dank Schwanenhals vor den Augen des Klienten in Position gebracht.

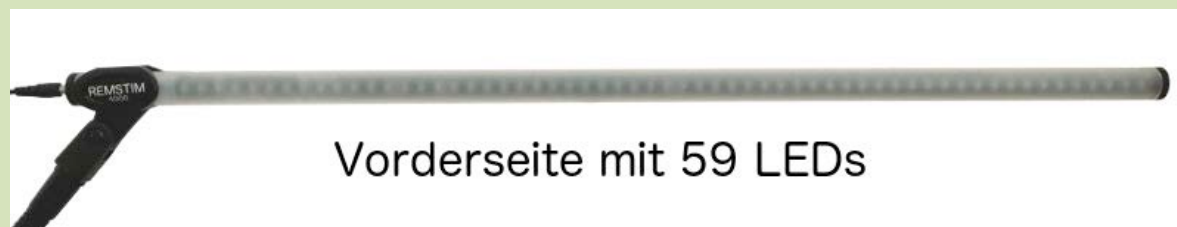
Winkt der Coach mit der linken Hand, wird das Stativ des REMSTIM 4000 rechts außen nahe dem rechten Knie des Klienten aufgestellt. Die Stimulationseinheit des REMSTIM 4000 wird dank Schwanenhals vor den Augen des Klienten in Position gebracht.

Bitte beachten Sie hier, dass „link“ und „rechts“ verschiedene Seiten beschreibt, je nachdem von wessen Position aus Sie schauen. Denn Coach und Klient sitzen sich versetzt gegenüber.

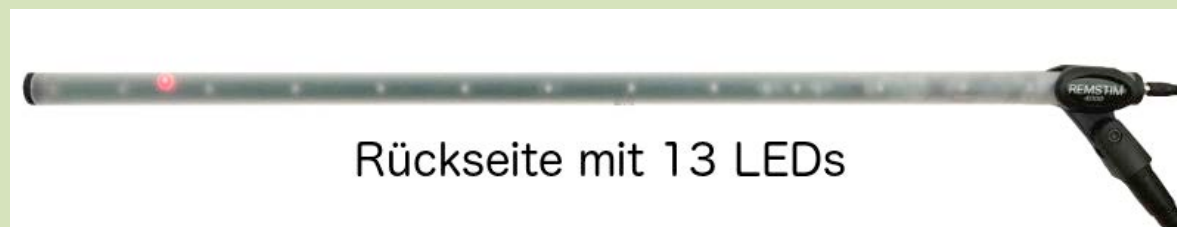
Wichtig: Die Stimulationseinheit des REMSTIM 4000 muss dabei in der Klemme um die eigene Achse um 180 Grad gedreht werden (Achtung: Drehen Sie die Stimulationseinheit in der Klemme ausschließlich in Richtung der beiden Pfeile, die Sie auch dem Aufkleber nahe der Haarlinie finden, um den Aufkleber nicht zu beschädigen). Die Seite des Rohrs mit der Buchse für den Stromanschluss bleibt dabei unverändert in der Klemme.

Warum ist eine 180 Grad Drehung je nach linker oder rechter Positionierung nötig?

Wenn Sie die Stimulationseinheit, also das Acrylrohr, genau betrachten, können Sie durch das satinierte Acrylglas des Rohrs auf der einen Seite eine große Anzahl von LEDs (59 Stück) erkennen. Das ist die Seite, die stets dem Klienten zugewandt sein muss, um ihm ein kontinuierliches Stimulationssignal zu präsentieren.



Auf der Rückseite finden Sie 13 LEDs, welche das duplizierte Stimulationssignal für den Coach produzieren, und die rote LED, die die Betriebsbereitschaft anzeigt.



Das hat zur Folge, dass je nach Positionierung rechter oder linker Hand vom Klienten das Stimulationsrohr um 180 Grad um seine Achse gedreht werden muss, um die 59 Leds zum Klient hin auszurichten.

Diese Ausrichtung werden Sie in der Regel aber nur einmal vornehmen müssen, da ich sicher bin, dass Sie Ihre Sitzungsanordnung (links oder rechts) nicht von Sitzung zu Sitzung verändern werden.

Zu 2: Das Stativ erlaubt es, die Höhe anzupassen. Dabei werden Sie in der Regel aber das Stativ in seiner niedrigsten Höhe belassen, da der Schwanenhals nochmals die Stimulationseinheit erhöht.

Der flexible Schwanenhals ermöglicht es, eine optimale Position der Stimulationseinheit für den Klienten zu finden. Dabei können Sie den Schwanenhals auch wie ein seitliches „S“ nach unten biegen, um die Höhe zu verringern.

Es bleibt Ihnen überlassen, in welcher Höhe Sie die Stimulationseinheit vor den Augen des Klienten positionieren. Die Höhe hat maßgeblich Einfluss darauf, ob der Klient die schnellen Augenbewegungen ausführt, während er

- geradeaus schaut
- etwas nach oben schaut
- etwas nach unten schaut

Zudem hat die Höhe darauf Einfluss, inwieweit der direkte Augenkontakt mit dem Klienten durch die, wenn auch schmale, Stimulationseinheit etwas verdeckt sein könnte. Sollte der direkte Blickkontakt etwas gestört werden, schafft eine geringfügige Höhenveränderung der Position der Stimulationseinheit sofort Abhilfe.

Tipp: Ich empfehle, die Stimulationseinheit etwas oberhalb der Augen des Klienten zu positionieren, da dadurch der Blickkontakt gänzlich ungestört und gleichzeitig auch noch eine freie Sicht auf das Gesicht des Klienten gegeben ist; jede Mimikveränderung des Klienten ist somit gut sichtbar.

zu 3: Die Stimulationseinheit sollte sich vor den Augen des Klienten in einer zentrierten Lage befinden. Spätestens jetzt aktivieren Sie zur Zentrierung die Funktion Fokus-2, indem Sie die Sterntaste auf der Fernbedienung 2-Mal drücken. Der REMSTIM 4000 muss dazu an eine Stromquelle angeschlossen sein.

Die Fokus-2-Funktion endet nach 30 Sekunden und kann danach sofort wieder durch 2-maliges Betätigen der Sterntaste gestartet werden. (siehe auch unter Funktionen / Sterntaste)

An der Stimulationseinheit leuchten jetzt die mittlere sowie jeweils äußersten LEDs. Während der Klient seine übliche Sitzhaltung einnimmt, positionieren Sie die Stimulationseinheit mit der mittleren LED in der Mitte des Sichtfeldes des Klienten.

zu 4: Für einen optimalen Abstand zwischen der Stimulationseinheit und den Augen des Klienten sollte sich die Stimulationseinheit ca. 30 Zentimeter (das ist die Länge eines handelsüblichen Lineals) vor den Augen (vielleicht geringfügig erhöht, so dass der Klient ein klein wenig nach oben schaut) befinden. Fragen Sie nun den Klienten, ob die Entfernung für ihn angenehm ist und ob er die leuchtende LED scharf sehen kann.

Sollte die LED dem Klienten zu nah erscheinen oder er aber nicht in der Lage sein, diese scharf zu sehen, vergrößern Sie den Abstand zwischen der Stimulationseinheit und den Augen des Klienten in kleinen Schritten unter stetem Fragen nach der Sichtschärfe. Versetzen Sie dazu die gesamte Haltevorrichtung samt Standfuss und Stimulationseinheit.

Der Abstand zwischen der Stimulationseinheit und den Augen des Klienten darf nicht zu groß sein, denn auch wenn der REMSTIM 4000 eine großzügige Stimulationsstrecke von 58 cm zwischen den äußersten LEDs bietet, kann eine zu große Distanz zwischen der Stimulationseinheit und den Augen des Klienten die Auslenkung der Augenbewegungen zu gering ausfallen lassen.

Die Augenauslenkung testen: Anschließend bitten Sie den Klienten darum, abwechselnd die linke und dann die rechte leuchtende LED zu fokussieren, ohne den Kopf dabei zu bewegen. Damit testen Sie, ob die Auslenkung der Augen (also wie weit seine Augen während einer Stimulationssequenz nach links und rechts bewegt werden) in Ordnung ist. Sollte die Auslenkung unangenehm sein, vergrößern Sie den Abstand zwischen der Stimulationseinheit und den Augen des Klienten in kleinen Schritten unter stetem Fragen nach der „Bekömmlichkeit“ der Auslenkung.

zu 5: Achten Sie darauf, dass die Stimulationseinheit horizontal vor dem Klienten ausgerichtet ist. Im optimalen Fall befinden sich alle LEDs auf der selben Höhe, d.h. die Stimulationseinheit „hängt nicht schräg“ vor den Augen des Klienten. Das können Sie dank der Funktion Fokus-2 gut überprüfen.



Hinweis: die Klemme zur Aufnahme der Stimulationseinheit besitzt ein Drehgelenk, das mit einer Feststellschraube fixiert wird. Sie lässt sich mit einem Kreuzschlitz-schraubenzieher lösen und festdrehen.

Ich empfehle, diese Schraube festgezogen zu lassen. Alle nötigen Justierungen bzgl. der horizontalen Ausrichtung der Stimulations-einheit lassen sich sehr genau mit dem biegsamen Schwanenhals vornehmen. Umfassen Sie dazu mit Ihrer Hand den kurzen Schaft der Klemme kurz unter dem Drehgelenk und ein Stück des oberen Teils des Schwanenhalses. Mit der

anderen Hand halten Sie den unteren Teil des Schwanenhalses, der auf dem Stativ verschraubt ist. Nun biegen Sie den Schwanenhals nach Ihrem Belieben und richten die Stimulationseinheit horizontal aus.

Stromversorgung des REMSTIM 4000

Der REMSTIM 4000 wird mit 5V Gleichstrom betrieben. Bitte verwenden Sie nur die mitgelieferten Komponenten zur Stromversorgung. Es stehen Ihnen 2 Möglichkeiten zur Verfügung.

1. Netzbetrieb: Netzstecker mit USB A – Anschluss
2. Akkubetrieb: Powerbank (Akku inkl. Ladekabel), ermöglicht ca. 40 Stunden Dauerbetrieb bei voll geladenem Akku.

Trennen Sie den REMSTIM 4000 von der Stromversorgung, solange er nicht im Gebrauch ist.

zu 1: Zur Verwendung des Netzsteckers verbinden Sie das mitgelieferte Adapterkabel (USB A auf DC-Stecker, 1m) mit dem Netzteil. Verlängern Sie dann das Adapterkabel mit dem Verlängerungskabel (3m). Schließen Sie das Verlängerungskabel dann an der Strombuchse des REMSTIM 4000 an. Sobald Sie den Netzstecker in eine Steckdose stecken, ist der REMSTIM 4000 betriebsbereit, was mit dem Leuchten der roten LED auf der Rückseite der Stimulationseinheit signalisiert wird.

Das Kabel lässt sich mit den Kabelklemmen an Stativ und Schwanenhals entlangführen.

zu 2: Um den REMSTIM 4000 mit der Powerbank (Akku) zu betreiben, verbinden Sie die Powerbank mit dem mitgelieferten Adapterkabel (USB A auf DC-Stecker, 1m).



Verbinden Sie den DC-Stecker des Adapterkabels dann mit der Strombuchse des REMSTIM 4000. Der REMSTIM 4000 ist nun betriebsbereit, was mit dem Leuchten der roten LED auf der Rückseite der Stimulationseinheit signalisiert wird.

Das Kabel lässt sich mit den Kabelklemmen an Stativ und Schwanenhals entlangführen.

Die Powerbank kann an einer Kabelklemme (bspw. an der untersten) dank Schlüsselanhängerring angehängt werden. Lösen Sie dazu die Klemme, um den Ring wie auf dem Bild zu befestigen.

Die mitgelieferte Powerbank (Akku) wurde für den Transport teilgeladen. Für Testzwecke reicht die Ladung des Akkus aus. Vor dem ersten regulären Betrieb des REMSTIM 4000 ist es nötig, den Akku mit dem mitgelieferten Ladekabel vollständig zu laden.

Üben Sie: die erste Sitzung mit sich selbst!

Ich empfehle Ihnen, den REMSTIM 4000 erstmalig in einer „EMDR-Selbstcoaching-Sitzung“ mit sich selbst zu nutzen, sobald Sie ihn aufgebaut und in Betrieb genommen haben.

Setzen Sie sich dazu auf den Klientenstuhl. Sie erfahren so auf direktem Weg, wie Sie den REMSTIM 4000 bestmöglich vor Ihren Augen positionieren. Die nachfolgende Selbstcoaching-Sitzung gibt Ihnen die Möglichkeit, die Handhabung und Bedienung des REMSTIM 4000 mit der Infrarot-Fernbedienung zu üben.

Sie werden feststellen, dass die rote Taste (Start / Stopp) und die Sterntaste für die Fokus-Funktionen (insbesondere Fokus 1) die meist genutzten Tasten sind.

EMDR-Selbstcoaching in 6 Schritten

Bitte beachten Sie, dass der EMDR-Selbstcoaching-Prozess vom EMDR-Standardprotokoll abweicht. Über Selbstcoaching mit EMDR erfahren mehr auf remstim.com.

Es folgt eine Kurzanleitung, mit der Sie den REMSTIM 4000 erstmals mit sich selbst nutzen können.

Im Rahmen der 6 Schritte-Anleitung hat es sich als hilfreich erwiesen, diese in der 2. Person Singular zu verfassen. Sie werden also auf den nächsten Seiten mit „Du“ angesprochen. Wir bitten Dich um Dein Verständnis.

1. Schritt: Dein Thema

- a. Was bewegt Dich in diesem Moment am meisten?
- b. Was für Gedanken belasten Dich derzeit? Was ist das unangenehmste Bild, der unangenehmste Satz?
- c. Was geht Dir im Kopf herum?
- d. Konzentriere Dich auf die Vorstellung, die Situation, die Sache, das Bild, den Satz, etc., was Dich am meisten belastet!

2. Schritt: Deine Emotion

- a. Fühlst Du etwas, während Du Dich auf Dein Thema konzentrierst?
- b. Welche Emotion ist es, die Du dabei verspürst?
- c. Ist es zum Beispiel: Wut, Ärger, Empörung, Genervt-sein, Angst, Beunruhigung, Trauer, Verlust, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Ausgeliefert-sein, Überraschung, Verwirrung, „im falschen Film sein“, Schuld, Verantwortung, Scham, Kränkung, Beleidigung, Entwürdigung, Ekel, Hass, Abscheu, Widerwille, „Grusel“, Müdigkeit,

Durst, Hunger, Nicht-Fühlen? Oder eine andere Emotion? Die Auflistung repräsentiert eine Anzahl von unangenehmen Emotionen und ist nicht erschöpfend.

3. Schritt: Body-Scan I – Deine körperlichen Empfindungen

- a. Spürst Du in Deinem Körper etwas? Existiert ein Körperer Echo Deiner Emotion?
- b. Spürst Du eine Regung, eine körperliche Empfindung irgendwo in einem Teil Deines Körpers?
- c. Nimmst Du in Dir ein Druck, ein Ziehen, Wärme, Kälte oder Ähnliches wahr?
- d. Oder nimmst Du nichts wahr, und es gleicht einem Nicht-Empfinden?

4. Schritt: Die Intervention (Processing)

- a. Nimm innerlich Dein Thema und Deine Emotion(en) wahr. Spüre Deine körperliche Empfindung (auch Nicht-Empfindung) jetzt!
- b. **Starte jetzt eine Anwendung des REMSTIM 4000**
- c. **Atme dabei ruhig und regelmäßig!**
- d. Wenn die REMSTIM 4000-Anwendung beendet ist, atme tief ein und lasse beim Ausatmen los.
- e. Was hat sich innerlich verändert? Beobachte Deine Emotion(en), Dein Körpergefühl, wenn Du jetzt an Dein Thema vom Anfang denkst (Assoziationen?).
→ Gehe zurück zum ersten Punkt der Intervention (4. Schritt) und beginne den Prozess aufs Neue. Durchlaufe den Prozess so oft Du willst. Zum Beispiel bis Du Dich von Deinem Thema distanziert und befreit fühlst.

5. Schritt: Body-Scan II

- a. Denke an Dein Thema. Suche und spüre dabei nach kleinen Restempfindungen. Wirst Du fündig, interveniere mit dem REMSTIM 4000 wie im 4. Schritt beschrieben nochmals bis zum bestmöglichen Ergebnis.

6. Schritt: Zum Abschluss – Die Verankerung

- a. Denke jetzt an Dein Thema und bemerke den ersten positiven Gedanken, der Dir dazu einfällt.
- b. Wiederhole diesen Deinen *angenehmen Gedanken* im Geiste immer wieder.
- c. **Intervenierte jetzt mit dem REMSTIM 4000 - Wähle dabei eine langsame Geschwindigkeit des Lauflichts.**
- d. Atme dabei ruhig und regelmäßig und wiederhole Deinen *angenehmen Gedanken*. Nach der REMSTIM 4000-Anwendung tief einatmen und beim Ausatmen loslassen.

Den REMSTIM 4000 in Bestform halten

- Reinigen Sie die Oberfläche des REMSTIM 3000 regelmäßig. Benutzen Sie dazu ausschließlich ein trockenes Tuch (Brillenputztuch).
- Schäden am Gerät: Sollte das Gerät defekt oder beschädigt sein, versuchen Sie nicht, das Gerät eigenhändig zu reparieren. Kontaktieren Sie im Schadensfall den Kundenservice (siehe Abschnitt Kundenservice).

Gewährleistung

Es besteht Gewährleistung im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen.

Hinweis gemäß Batteriegesetz (BattG)

Die Infrarot-Fernbedienung des REMSTIM 4000 wird mit 2 Batterien betrieben, die in der Lieferung enthalten sind. Daher sind wir gemäß Batteriegesetz (BattG) verpflichtet, Sie auf Folgendes hinzuweisen:

Batterien und Akkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden, sondern Sie sind zur Rückgabe gebrauchter Batterien und Akkus gesetzlich verpflichtet!

Altbatterien können Schadstoffe enthalten, die bei nicht sachgemäßer Lagerung oder Entsorgung die Umwelt oder Ihre Gesundheit schädigen können. Batterien enthalten aber auch wichtige Rohstoffe wie z.B. Eisen, Zink, Mangan oder Nickel und werden wieder verwertet.

Sie können die Batterien nach Gebrauch entweder

- an uns zurücksenden (Thomas Buhl Coaching Instrumente, Am Dachsbau 59, 13503 Berlin)
- oder in unmittelbarer Nähe (z.B. im Handel oder in kommunalen Sammelstellen) unentgeltlich zurückgegeben.

Die Abgabe in Verkaufsstellen ist dabei auf für Endnutzer für die Entsorgung übliche Mengen sowie solche Altbatterien beschränkt, die der Vertreiber als Neubatterien in seinem Sortiment führt oder geführt hat.

Die durchgestrichene Mülltonne bedeutet, dass Sie Batterien und Akkus nicht im Hausmüll entsorgen dürfen. Die Zeichen unter der Mülltonne auf Batterien und Akkus stehen für:

- Pb: Batterie enthält Blei

- Cd: Batterie enthält Cadmium
- Hg: Batterie enthält Quecksilber

Auswechseln der Batterien der Fernbedienung

Eine unzureichende Leistung der Batterien verursacht eine schlechte Infrarot-Sendeleistung, so dass die Bedienungsbefehle zwischen der Fernbedienung und der Stimulationseinheit des REMSTIM 4000 unzuverlässig übermittelt werden. Sollte die Leistung der mitgelieferten Batterien (2 x LR03 AAA) nachlassen, ersetzen Sie die alten Batterien durch neue Batterien.

Dazu lösen Sie auf der Rückseite der Fernbedienung den Deckel vom Batteriefach, indem Sie ihn nach unten schieben. Bitte verwenden Sie keinen Schraubenschlüssel oder ähnliches Werkzeug.

Entfernen Sie die alten Batterien und setzen Sie die neuen Batterien ein. Schließen Sie das Batteriefach.

Hinweise zur Entsorgung von Altgeräten und Elektronikschrott



Ab März 2006 dürfen nach dem Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) Altgeräte nicht mehr im Hausmüll entsorgt werden. Betroffen sind nicht nur die typischen Elektrogeräte wie Fernseher, Waschmaschinen oder Kühlschränke, sondern z.B. auch Videospiele, Lautsprecher, Computer, Notebooks, MP3 Player, Peripheriegeräte, Drucker, Telefone, elektrisch betriebenes Kinderspielzeug oder andere strombetriebene Altgeräte. Erkennbar sind diese Geräte an dem Symbol einer "durchgestrichenen Mülltonne". Das Symbol finden Sie auf den Geräten oder der Verpackung. Den Elektronikschrott können Sie z.B. bei kommunalen Sammelstellen kostenlos abgeben. Ihre kommunale Abfallberatung oder die Verbraucherzentralen können Ihnen über den genauen Ort dieser Sammelstellen Auskunft geben.

Elektromagnetische Felder

Das EMDR-Gerät REMSTIM 4000 erfüllt sämtliche relevante Normen und Regelungen bezüglich der Exposition in elektromagnetischen Feldern.

4000.remstim.com