

**REMSTIM<sup>®</sup>**  
RAPID EYE MOVEMENT STIMULATOR  
4000

Bedienungsanleitung für den REMSTIM 4000

Seite 1

Operating Instructions for the REMSTIM 4000

page 21

Le manuel d'utilisation pour le REMSTIM 4000

page 41

# Bedienungsanleitung für den REMSTIM 4000



(Stand 21.04.2020: Änderungen vorbehalten)

## Inhalt

Kundenservice .....	3
Vor dem ersten Gebrauch .....	3
Wichtige Informationen .....	3
Lieferumfang .....	4
Kurzanleitung: Aufbau & Positionierung des REMSTIM 4000 .....	5
Aufstellen des REMSTIM 4000 .....	8
Inbetriebnahme .....	9
Bedienung der Stimulationseinheit REMSTIM 4000 .....	10
Funktionen .....	10
Start und Stopp .....	11
Fokus 1 / Fokus 2 .....	11
Dupliziertes Stimulationssignal und Taktsignal rückwärtig wechseln .....	12
Geschwindigkeit anpassen .....	12
Geschwindigkeit auf Standardwert zurücksetzen .....	13
Helligkeit anpassen .....	13
Helligkeit auf Standardwert zurücksetzen .....	14
Positionierung des REMSTIM 4000 .....	14
Stromversorgung des REMSTIM 4000 .....	17
Üben Sie: die erste Sitzung mit sich selbst! .....	18
EMDR-Selbstcoaching in 6 Schritten .....	18
Den REMSTIM 4000 in Bestform halten .....	19
Gewährleistung .....	19
Hinweis gemäß Batteriegesez (BattG) .....	19
Auswechseln der Batterien der Fernbedienung .....	20
Hinweise zur Entsorgung von Altgeräten und Elektronikschrott .....	20
Elektromagnetische Felder .....	20

## 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 Stimmulationssequenz angepasst werden. Die Augenauslenkung - d.h. wie weit die Augen während einer Stimmulationssequenz 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 Klienten<sup>1</sup> auf die Stimulation vor und achten Sie darauf, dass Ihr Klient während einer Stimmulationssequenz 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.

## 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

---

<sup>1</sup> 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.

3. Es ist in der freien Verantwortung und Entscheidung des Anwenders, die Anwendung des REMSTIM 4000 zu beginnen, fortzusetzen oder abbrechen.
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



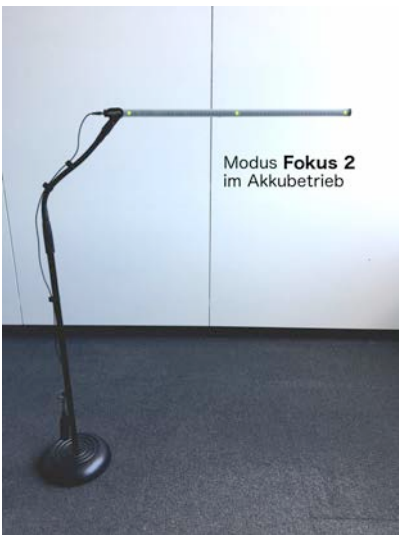
Vor dem Aufstellen des REMSTIM 4000 sichten Sie bitte die einzelnen Teile:

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>

	<p>Schritt 4:</p> <p>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.</p>
	<p>Schritt 5:</p> <p>Den Schwanenhals um 90 Grad biegen. In dieser Position Stimulationseinheit des REMSTIM 4000 in die Klemme einschieben, so dass das Rohr nur wenige mm auf der Seite der Buchse für den Stromanschluss herauschaut.</p>
 <p>Modus Fokus 2 im Akkubetrieb</p>	<p>Schritt 6a:</p> <p>Akkubetrieb</p>





 <p>In Vorbereitung für den Netzbetrieb</p>	<p>Schritt 6b: Netzbetrieb</p>
--	------------------------------------

Beispiele für die Positionierung

 <p>REMSTIM 4000 in <b>Stimulationsposition</b> (hoch)</p>	<p>REMSTIM 4000 in hoher Stimulationsposition</p>
--	---

 <p>REMSTIM 4000 in <b>Stimulationsposition</b> (mittelhoch)</p>	<p>REMSTIM 4000 in mittlerer Stimulationsposition</p>
---	---

 <p>REMSTIM 4000 in <b>Stimmulationsposition</b> (tief)</p>	<p>REMSTIM 4000 in tiefer Stimmulationsposition</p>
 <p>REMSTIM 4000 in <b>Parkposition</b></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 Stimmulationsposition 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 ankleben.

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 Stimulations-sequenz
	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 Stimulationssequenzen starten und stoppen. Selbstverständlich können Sie die Stimulationssequenz 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 Stimulationssequenz 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 Stimulationssequenz häufig zum Refokussieren nutzen. Ist der Klient wieder fokussiert, starten Sie einfach die Stimulationssequenz erneut.

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

## Start und Stopp



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

Eine Stimulationssequenz endet automatisch nach 90 Sekunden.

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

Danach können Sie eine Stimulationssequenz 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
S1	5	Die langsamen Stufen S1 bis S6 dienen vornehmlich speziellen Techniken, die mit langsamem Stimulus arbeiten wie bspw. Einweben, Flash-Technik, Absorptionstechnik.
S2	10	
S3	20	
S4	30	
S5	40	
S6	50	
1	60	
2	70	
3	80	
4	90	
5	100	
6	110	
7	120	Standard
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.

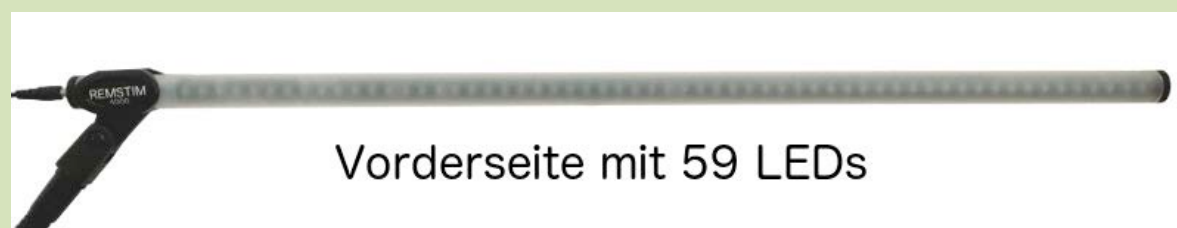


Bitte beachten Sie hier, dass „links“ und „rechts“ verschiedene Körperseiten beschreibt, je nachdem von wessen Position aus Sie schauen. Denn Coach und Klient sitzen sich versetzt gegenüber.

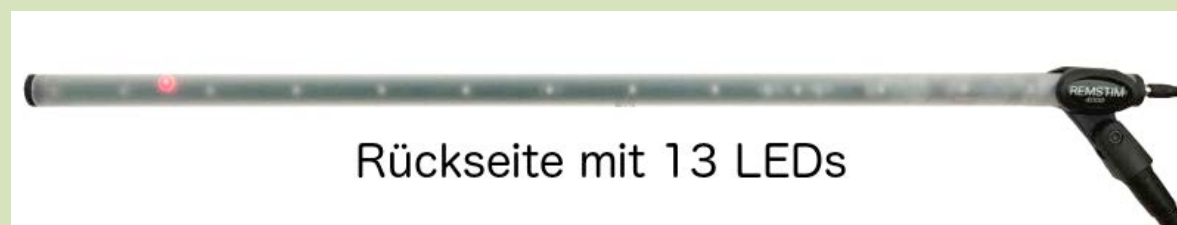
Wichtig: Die Stimulationseinheit des REMSTIM 4000 muss dabei in der Klemme um die eigene Achse um 180 Grad gedreht werden (Achtung: Drehen Sie die Stimulationseinheit in der Klemme ausschließlich in Richtung der beiden Pfeile, die Sie auch dem Aufkleber nahe der Haarlinie finden, um den Aufkleber nicht 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 Kreuzschlitzschraubenzieher lösen und festdrehen.

Ich empfehle, diese Schraube festgezogen zu lassen. Alle nötigen Justierungen bzgl. der horizontalen Ausrichtung der Stimulationseinheit 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](http://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 Körperecho 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)
- Nimm innerlich Dein Thema und Deine Emotion(en) wahr. Spüre Deine körperliche Empfindung (auch Nicht-Empfindung) jetzt!
  - Starte jetzt eine Anwendung des REMSTIM 4000
  - Atme dabei ruhig und regelmäßig!
  - Wenn die REMSTIM 4000-Anwendung beendet ist, atme tief ein und lasse beim Ausatmen los.
  - 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
- 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
- Denke jetzt an Dein Thema und bemerke den ersten positiven Gedanken, der Dir dazu einfällt.
  - Wiederhole diesen Deinen *angenehmen Gedanken* im Geiste immer wieder.
  - Interveniere jetzt mit dem REMSTIM 4000 - Wähle dabei eine langsame Geschwindigkeit des Lauflichts.
  - 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 Batteriegesezt (BattG)

Die Infrarot-Fernbedienung des REMSTIM 4000 wird mit 2 Batterien betrieben, die in der Lieferung enthalten sind. Daher sind wir gemäß Batteriegesezt (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.

# Operating Instructions for the REMSTIM 4000



(Status 21.04.2020: subject to changes)

## Contents

Customer Service.....	23
Before the first use .....	23
Important Information .....	23
Scope of delivery.....	24
Brief instructions: Building up & Positioning of the REMSTIM 4000 .....	25
Setting up the REMSTIM 4000 .....	28
Starting the REMSTIM 4000 .....	29
Operation of the stimulation unit REMSTIM 4000.....	30
Functions.....	30
Start and stop .....	31
Focus-1 / Focus-2.....	31
Switch duplicated pacing signal and clock signal backwards.....	32
Adjust speed.....	32
Reset speed to default value .....	33
Adjust brightness .....	33
Reset brightness to default value .....	34
Positioning of the REMSTIM 4000 .....	34
Power supply of the REMSTIM 4000 .....	37
Practice: the first session with yourself! .....	37
Coach yourself in six steps with the REMSTIM 4000.....	38
Maintain the REMSTIM 4000 in top condition.....	39
Warranty.....	39
There is warranty in accordance with the statutory provisions.....	39
Notice pursuant to German Battery Act (BattG).....	39
Replacing the batteries of the remote control .....	40
Notice regarding disposal of old appliances and electronic scrap .....	40
Electromagnetic fields .....	40



## Customer Service

Thomas Buhl Coaching Instrumente  
Am Dachsbau 59  
13503 Berlin  
Germany

Service-Hotline: 0049-(0)30-39 82 14 19  
E-Mail: info@remstim.com  
Internet: 4000.remstim.com  
Device-type: REMSTIM 4000

## Before the first use

The REMSTIM 4000 - Rapid Eye Movement stimulator was developed especially for the stimulation of rapid eye movements. The speed and brightness of the stimulation signal can be adjusted individually to the needs during a stimulation sequence. The eye displacement - how far the eyes look to the left and to the right during a stimulation sequence - is set by the selected distance between stimulation unit of the REMSTIM 4000 and the eyes of the client.

The REMSTIM 4000 has been specially designed to replace the usual manual waving in an EMDR session. Everything else remains the same: from preparation to the end of a session. Prepare your client for stimulation and make sure that your client only moves his eyes and keeps his head still during a stimulation sequence.

Please read the operating instructions carefully and completely before first use of the REMSTIM 4000 and store them well. When passing on the REMSTIM 4000, these instructions are to be handed over.

## Important Information

1. The REMSTIM 4000 is a device used for the stimulation of eye movements
2. The use of REMSTIM 4000 does not replace the work of a psychotherapist, physician or alternative medicine practitioner. Therefore, an ongoing treatment should not be interrupted or cancelled, and any treatment needed in the future should not be postponed or omitted entirely.
3. The application of the REMSTIM 4000 does not nullify medical directives. The responsibility lies entirely with the user.
4. The use of the REMSTIM 4000 with persons who suffer or have suffered particularly from the following diseases should be checked by the user for compatibility:
  - a. Epilepsy
  - b. Eye disorders,
  - c. Cerebro-organic diseases,
  - d. Addictive disorders,
  - e. Dissociative disorders,
  - f. Ego disorders.

5. It is the responsibility and decision of the user to begin, continue or terminate the application of the REMSTIM 4000.
6. The use of REMSTIM 4000 can temporarily cause intense emotions.
7. Use the REMSTIM 4000 only for the purpose for which it is made.
8. If the eye movements are found to be unpleasant, particularly during the first application, it requires the optimization of the personal device settings of displacement (correct distance) and / or speed and / or brightness. In rare cases of dizziness, nausea or eye pain, stop REMSTIM 4000 and adjust settings.
9. Do not expose REMSTIM 4000 to extreme weather conditions (rain, snow, sun, wind).
10. Protect the REMSTIM 3000 against water.




## Scope of delivery




Before setting up the REMSTIM 4000, please take a look at the individual parts:



1. Stimulation unit REMSTIM 4000
2. Base (stand). Be careful, the stand is heavy, it weighs 3 KG. This ensures that the REMSTIM 4000 is safe.
3. Stand rod, extendable
4. Gooseneck, flexible.
5. Clamp. Already mounted on the gooseneck
6. 2 cable clamps (narrow, 15 mm), already connected to the gooseneck
7. 2 cable clamps (wide, 20 mm), already attached to the tripod
8. Power plug (5V) with USB A output
9. Power cable (USB A to DC plug), 1m
10. Extension cable 3m
11. Powerbank (battery) with USB A - output incl. Charging cable
12. Infrared remote control incl. 2 batteries (AAA)
13. Manual



Setting up and starting the REMSTIM 4000 take only a few minutes. You do not need a tool!

## Brief instructions: Building up & Positioning of the REMSTIM 4000

	<p>Step 1:</p> <p>Prepare components.</p> <p>Put stand on the ground.</p>
	<p>Step 2:</p> <p>Screw the stand rod firmly to the large thread in the base.</p>
	<p>Step 3:</p> <p>Loosen the locking collar on the stand rod and extend the stand by approx. 30 cm by pulling out the inner rod. Fix the inner rod with the locking collar.</p>

	<p>Step 4:</p> <p>Gooseneck mount on the tripod. To do this, hold the pulled-out stand rod and screw it tight to the gooseneck. Then retract the inner stand rod, as the height is usually sufficient.</p>
	<p>Step 5:</p> <p>Turn the gooseneck 90 degrees. In this position, insert the stimulation unit of the REMSTIM 4000 into the clamp so that the tube protrudes only a few mm on the side of the socket for the power connection.</p>
 <p>Modus focus 2 with battery operation</p>	<p>Step 6a:</p> <p>Battery operation</p>

 <p>Preparation of mains operation</p>	<p>Step 6b: mains operation</p>
<p>Examples of positioning</p>	
 <p>REMSTIM 4000 in <b>stimulation position</b> (high)</p>	<p>REMSTIM 4000 in high stimulation position</p>
 <p>REMSTIM 4000 in <b>stimulation position</b> (middle)</p>	<p>REMSTIM 4000 in the middle stimulation position</p>

 <p>REMSTIM 4000 in stimulation position (low)</p>	<p>REMSTIM 4000 in low stimulation position</p>
 <p>REMSTIM 4000 in parking position</p>	<p>REMSTIM 4000 in parking position</p>

Please read the further details on setting up and positioning in the following text. There you will find important information and many tips for the correct use of the REMSTIM 4000.

## Setting up the REMSTIM 4000

Place the stand on the floor and screw the stand rod firmly to the large thread in the base. Hand-tight tightening is sufficient.

Mount the gooseneck on the tripod. To do this, loosen the hand-width locking ring on the stand rod and extend the stand by approx. 30 cm by pulling out the inner rod. Fix the tripod with the locking ring. Now screw the gooseneck to the tripod. To do this, hold the pulled-out stand rod firmly and then screw it tight to the gooseneck. Hand-tight, if firm tightening is sufficient.

The Connection of gooseneck and tripod should be kept in mind. During the session, the R4 will swing from its pacing position to its parked position and back. To do this, you usually turn the R4 back and forth at an angle of 90 degrees around the tripod axis.

If the gooseneck and the tripod are screwed tight, the o.g. Move as desired the inner stand rod. However, if the gooseneck and tripod are not tightly bolted, the gooseneck would turn on the tripod and come off over time. That must be avoided.

Bend the gooseneck 90 degrees so that the REMSTIM 4000 lettering on the clamp is horizontal. In this position, the stimulation unit of the REMSTIM 4000 can be inserted into the clamp.

The clamp has a wide and a narrow end to insert the stimulation unit. This allows the stimulation unit to be carefully inserted at the far end. Use the end of the stimulation unit with the power socket and the sticker. On the sticker there are 2 elongated markers for positioning. For proper alignment, one of the bar marks must be visible in the upper gap between the two jaws of the clamp, depending on whether the R4 is placed on the left or right hand of the client.

The end of the stimulation unit with the power socket must protrude only a few millimeters from the narrow end of the clamp. If correctly adjusted, the circulating hairline of the pacemaker sticker terminates with the clamp.

The clamp accurately holds the pacing unit in place. The shape of the clamp allows for a slight movement of the stimulation unit in the terminal when touched. This avoids damage to the stimulation unit.

Push the stimulation unit into the far end of the clamp with the end of the power socket and the sticker until the stimulation unit protrudes a few millimeters from the narrow end of the clamp.

## Starting the REMSTIM 4000

Plug the power adapter into the power outlet and connect the power cord to the stimulation unit. You can use the cable clamps on gooseneck and tripod to fix the cable. The cable clamps can be disconnected and clamped by hand.

As soon as the power supply has been established, the stimulation unit emits a red light on the back (on the side facing away from the client), signaling that it is ready for operation.

With the help of the infrared remote control, you can now operate the functions of the stimulation unit.








Surely you know an infrared remote control already from a TV. Since they are light signals that you send out with the IR remote control, it is important for the reliable implementation of the function commands to face the infrared remote control with the transmitting diode to the stimulation unit. The light in the infrared, which is invisible to our eye, must reach the stimulation unit.

The infrared remote control comes with 2 AAA batteries already in use. Change them regularly, as only sufficiently charged batteries provide reliable operation. It is also advisable to have spare batteries ready so that the batteries can be changed quickly even during a session if necessary.

## Operation of the stimulation unit REMSTIM 4000

The stimulation unit of the REMSTIM 4000 is only operated with the remote control. The remote control has the following key functions:



Key	Function
	Start and stop the stimulation sequence
	Focus-1: To refocus the attention of the client. Focus 2: For positioning
	Switching between the display of the full duplicate stimulation signal and the single middle clock-indicating LED.
	Increase and decrease the speed of the stimulation pulse
	Increase and decrease the brightness of the stimulation pulse
	Reset speed to the default value.
	Reset brightness to the default value.

## Functions

The keys you will most often use are the:

- Red button: Start and stop of the stimulation signal
- Star key: Focus 1 / Focus 2

That's because you usually start and stop many stimulation sequences during a session. Of course, you can also run the stimulation sequence for a full 90 seconds. However, this will rarely happen, as clients signal by (subliminal) signs before the end of the 90 seconds that a stimulation sequence can be ended.



Frequently, and especially with new clients who have little experience with rapid eye movements, you will often use the star key (focus 1) to refocus during a stimulation sequence. If the client is focused again, just restart the stimulation sequence.

A special feature of the REMSTIM 4000 is the initial acceleration of the stimulation signal at each start. Read more under "Adjusting speed".

## Start and stop



Press the red button to start the stimulation sequence. The middle LED signals the start of the stimulation sequence with a light of 1 second.

A stimulation sequence ends automatically after 90 seconds.

You can stop the stimulation sequence at any time by pressing the red button again. The stimulation signal then runs to the middle and ends with the illumination of the middle LED for 1 second.

Then you can immediately restart a stimulation sequence with the red button.

## Focus-1 / Focus-2



The star key is the second most important key and controls the focus functions 1 and 2. Both focus functions end automatically after 30 seconds, if you have not previously stopped them by pressing the red key, ie by starting a stimulation sequence, or actively be terminated.

- Press the star key once: Starts the function Focus-1.

Focus 1: The middle LED starts flashing fast. The attention of the client is thereby focused.

As soon as the client is unable to follow the stimulation signal with the eyes correctly during the stimulation sequence, press the star key once. Immediately the stimulation sequence is stopped and replaced by a fast flashing of the middle LED. The client thereby refocuses the signal. When the red button (Start) is pressed, the flashing lights turns into a steady light for the duration of 1 second. Hereafter a new stimulation sequence starts.

If the client is unable to follow the stimulation signal repeatedly, it is advisable to reduce the speed of the stimulation signal.

- Press the star key again during the operation of the Focus 1 function (2nd time): Starts the function Focus-2.

Focus 2: The center and the outermost LEDs are lit steadily. Thanks to these "position lights", you can now position the stimulation unit REMSTIM 4000 in front of the client's eyes. Please read more about positioning the REMSTIM 4000 under Positioning.

- Press the star key again while operating the Focus 2 function (3rd time): Exits the focus functions.

To exit the Focus 1 function, press the star key twice in succession. The Focus 2 function will still start, but will be stopped immediately by the second key press.

## Switch duplicated pacing signal and clock signal backwards



The AV key allows during a stimulation sequence to switch back and forth between the stimulation signal duplicated on the back and the reduced clock signal.

The client-facing front presents 59 green LEDs behind satined acrylic glass that emit the stimulation signal. On the back there are 13 green LEDs, which duplicate / reflect the stimulation signal. This makes it possible to control, during a stimulation sequence, whether the client can correctly follow the stimulation signal.

The backward stimulation signal may be reduced as needed to a clock indicating flashing (clock signal) of the middle LED.

Each stimulation sequence always starts with the back-duplicated stimulation signal.

The possibility of choosing between the duplicated stimulation signal and the reduced clock signal on the back was created because a completely mirrored stimulation signal, especially in experienced clients, is not always necessary and the rear light signal "can also be annoying"!

Nevertheless, there should always be a minimum of backward signal to control.

## Adjust speed

A special feature of the REMSTIM 4000 is the initial acceleration of the stimulation signal at each start. As with handwaving, the final speed of the stimulation signal is not abruptly executed from the beginning. Rather, the stimulation signal always starts at a slow speed (60 hz / m) and increases it within a few seconds to the target speed, which was automatically saved by the last application. This ensures that the client is always slowly and safely tuned and "picked up" from the beginning even with a very fast stimulation signal.

Use the +/- buttons to increase and decrease the speed of the stimulation signal.



- Each time the + button is pressed during stimulation, the current speed is immediately increased by 10 half cycles per minute until the highest speed of 180 half cycles per minute is reached.
- Each time the - button is pressed during stimulation, the current speed is immediately decreased by 10 half cycles per minute until the slowest speed of 60 half cycles per minute is reached.

Speed levels: The last used setting is saved.

Level	Half Cycles Per Minute	Comment
S1	5	The slow steps S1 to S6 are mainly used for special techniques that work with slow stimulus such as weaving, flash technique, absorption technique.
S2	10	
S3	20	
S4	30	
S5	40	
S6	50	
1	60	
2	70	
3	80	
4	90	
5	100	
6	110	
7	120	Default Value
8	130	
9	140	
10	150	
11	160	
12	170	
13	180	

#### Definition of speed:

- The speed is defined by the number of illumination of the two outer LEDs per minute.
- When the light signal passes from one outer LED 1 to the other outer LED 2 and back to LED 1, this is 1 cycle.
- When the light signal passes from one outer LED 1 to the other outer LED 2, this is 1 half cycle
- Thus, the speed is defined by the number of half-cycles per minute (hz / m)

The default speed is 120 half cycles per minute.

### Reset speed to default value



To reset the speed to the default value, press the blue button and the + button in sequence.



### Adjust brightness

Use the </> buttons to increase and decrease the brightness of the stimulation signal.

- Each time the < button is pressed during stimulation, the current brightness is immediately increased by 1 level until the highest brightness level 7 is reached.
- Each time the > button is pressed during stimulation, the current brightness is immediately decreased by 1 level until the lowest brightness level of 1 is reached.

Brightness levels: The last used setting is saved

Brightness levels	Comment
1	
2	
3	
4	Default value
5	
6	
7	

The brightness has been chosen so that at the brightness level 4 (standard) the stimulation signal is clearly visible in a moderately illuminated room.

Depending on the lighting conditions, please adjust the brightness level.



### Reset brightness to default value

To reset the brightness to the default value, press the blue button and the < button one after the other.

## Positioning of the REMSTIM 4000

The REMSTIM 4000 can be flexibly positioned in front of the client.

The following factors are decisive:

1. Position of the holding device: laterally near the left or right knee of the client
2. Height of the holding device: REMSTIM 4000 at eye level, or slightly higher or lower
3. Centered alignment of the REMSTIM 4000
4. Distance of the REMSTIM 4000 to the eyes of the client
5. Horizontal alignment of the REMSTIM 4000

Ad 1: Usually the coach and client sit on opposite sides each other during an EMDR session, laterally offset. Depending on which hand the coach waves with, the right or left knee of coach and client come close.

If the coach waves with his right hand, the REMSTIM 4000's tripod is placed on the left side of the client's left knee. Thanks to the gooseneck, the stimulation unit of the REMSTIM 4000 is positioned in front of the client.

If the coach waves with his left hand, the REMSTIM 4000's tripod will be placed on the right outside of the client's right knee. Thanks to the gooseneck, the stimulation unit of the REMSTIM 4000 is positioned in front of the client.

Please note here that "left" and "right" describes different sides, depending on whose position you look from. Because coach and client sit opposite each other.

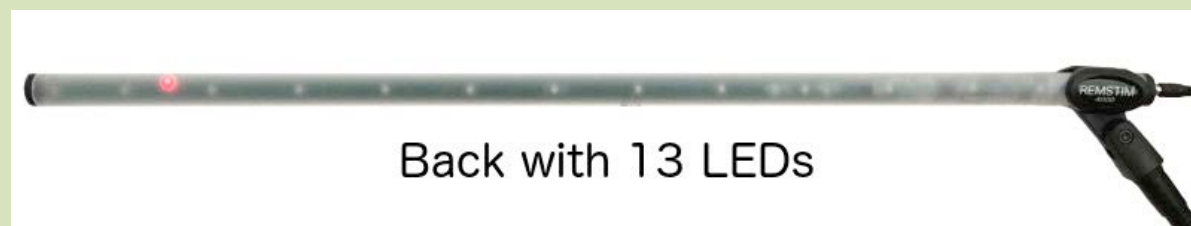
Important: The stimulation unit of the REMSTIM 4000 must be rotated 180 degrees in the clamp around its own axis (Attention: Turn the stimulation unit in the clamp only in the direction of the two arrows, which you also find the sticker near the hairline, so the sticker will not be damaged). The side of the tube with the socket for the power connection remains in the terminal.

Why is a 180 degree turn required depending on left or right positioning?

If you look closely at the stimulation unit, you can see a large number of LEDs (59 LEDs) through the satin-finished acrylic glass of the tube on one side. This is the page that must always be facing the client to present a continuous stimulation signal.



On the back you will find 13 LEDs, which produce the duplicated stimulation signal for the coach, and the red LED, which indicates the operational readiness.



As a result, depending on the right or left hand positioning by the client, the stimulation tube must be rotated 180 degrees about its axis to align the 59 LEDs to the client.

However, you will typically need to do this only once, as I'm sure you will not change your session layout (left or right) from session to session.

Ad 2: The tripod allows you to adjust the height. However, you will usually leave the tripod at its lowest height as the gooseneck increases the stimulation unit.

The flexible gooseneck makes it possible to find an optimal position of the stimulation unit for the client. You can also bend the goose neck down like a side "S" to reduce the height.

It is up to you how high you position the stimulation unit in front of the client. The height has a significant influence on whether the client performs the rapid eye movements while he

- looks straight ahead
- looks up a bit
- looks down a bit

In addition, the height has an effect on the extent to which the direct eye contact with the client could be somewhat obscured by the stimulation unit. If the direct eye contact should be disturbed a little, a slight change in the height of the position of the stimulation unit immediately will help.

Tip: I recommend positioning the stimulation unit just above the client's eyes, as this ensures that the

eye is completely undisturbed while also providing a clear view of the client's face; every change of facial expression of the client is thus clearly visible.

Ad 3: The stimulation unit should be in a centered position in front of the client's eyes. Activate the Focus-2 function for centering by pressing the star key on the remote control twice. The REMSTIM 4000 must be connected to a power source.

The focus 2 function ends after 30 seconds and can then be restarted immediately by pressing the star key twice. (see also under Functions / Star key)

The center and the outermost LEDs are now lit on the stimulation unit. While the client is sitting in his usual sitting position, position the stimulation unit with the center LED in the center of the client's field of view.

to 4: For an optimal distance between the stimulation unit and the eyes of the client, the stimulation unit should be located about 30 centimeters (that is the length of a commercial ruler) in front of the eyes (maybe slightly higher, so that the client looks a little bit upwards). Now ask the client if the distance is comfortable for him and if he can see the glowing LED sharply.

If the LED appears too close to the client, or if he / she is unable to see it clearly, increase the distance between the stimulation unit and the client's eyes in small increments while constantly asking for visual acuity. To do this, move the entire holding device together with the stand and stimulation unit.

The distance between the stimulation unit and the client's eyes should not be too large, because even if the REMSTIM 4000 offers a generous stimulation range of 58 cm between the outermost LEDs, a long distance between the stimulation unit and the client's eyes may cause an insufficient movement of the eyes.

Test the eye moving range: Then ask the client to focus alternately on the left and then the right side of the illuminated LED without moving the head. This will test whether the range of the eyes (that is, how far the eyes move left and right during a stimulation sequence) is OK. If the range is uncomfortable, increase the distance between the stimulation unit and the client's eyes in small increments while constantly asking for appropriateness.

Ad 5: Make sure that the stimulation unit is aligned horizontally in front of the client. In the optimal case all LEDs are at the same height, the stimulation unit "does not hang diagonally" in front of the client. You can check this well thanks to the Focus-2 function.



Note: the stimulation unit clamp has a pivot that is fixed with a locking screw. It can be loosened with a screwdriver and tightened.

I recommend having this screw tightened. All necessary adjustments regarding the horizontal orientation of the stimulation unit can be made very precisely with the flexible gooseneck. To do so, hold the short shaft of the clamp just below the hinge and a piece of the upper part of the gooseneck with your hand. With the other hand, hold the lower part of the gooseneck, which is screwed to the tripod. Now bend the gooseneck upon need and align the stimulation unit horizontally.

## Power supply of the REMSTIM 4000

The REMSTIM 4000 is operated with 5V DC. Please use only the supplied components for power supply. There are 2 options available.

1. Mains operation: Mains plug with USB A connection
2. Battery operation: Powerbank (battery incl. Charging cable), allows about 40 hours of continuous operation with fully charged battery.

Disconnect the REMSTIM 4000 from the power supply while it is not in use.

To 1: To use the power plug, connect the supplied adapter cable (USB A to DC plug, 1m) to the power adapter. Then extend the adapter cable with the extension cable (3m). Then connect the extension cable to the power socket of the REMSTIM 4000. As soon as you insert the power plug into a socket, the REMSTIM 4000 is ready for use, which is signaled by the red LED on the back of the stimulation unit lighting up.

The cable can be guided along the tripod and gooseneck with the cable clamps.

Ad 2: To operate the REMSTIM 4000 with the power bank (battery), connect the power bank with the supplied adapter cable (USB A to DC plug, 1m). Then connect the DC plug of the adapter cable to the power socket of the REMSTIM 4000. The REMSTIM 4000 is now ready for use, which is signaled by the red LED on the back of the stimulation unit lighting up.



The cable can be guided along the tripod and gooseneck with the cable clamps.

The power bank can be attached to a cable clamp (eg at the bottom) thanks to the key chain ring. Loosen the clamp to fix the ring as in the picture.

The supplied power bank (battery) has been partially charged for transport. For test purposes, the charge of the battery is sufficient. Before the first regular operation of the REMSTIM 4000 it is necessary to fully charge the battery with the supplied charging cable.

## Practice: the first session with yourself!

I recommend that you first use the REMSTIM 4000 in an "EMDR self-coaching session" with yourself once you set it up and put it into operation.

Sit on the client chair. In this way, you will directly learn how to best position the REMSTIM 4000 in front of your eyes. The following self-coaching session gives you the opportunity to practice the handling and operation of the REMSTIM 4000 with the infrared remote control.

You will notice that the red key (Start / Stop) and the star key for the focus functions (especially focus 1) are the most commonly used keys.

## Coach yourself in six steps with the REMSTIM 4000

Please note that the EMDR self-coaching process differs from the EMDR standard protocol. Learn more about self-coaching with EMDR at [remstim.com](http://remstim.com).

Here is a quick start guide that will allow you to use the REMSTIM 4000 with yourself for the first time.

### 1. Step: Your subject

- What moves you the most at this moment?
- What kind of thoughts are burdening you currently? What is the most unpleasant image, the most unpleasant sentence?
- What's on your mind?
- Concentrate on the idea, the situation, the thing, the image, the phrase, etc. that burdens you the most!

### 2. Step: Your emotion

- Do you feel something while you concentrate on your subject?
- Which emotion do you feel?
- Is it for example: Anger, resentment, outrage, annoyance, fear, anxiety, grief, loss, helplessness, powerlessness, surprise, confusion, "being in the wrong movie", guilt, responsibility, shame, humiliation, insult, degradation, disgust, hatred, abhorrence, repugnance, "horror", fatigue, thirst, hunger, inability to feel? Or another emotion? (The list represents a number of unpleasant emotions and does not claim to be complete)

### 3. Step: Body scan I – Your physical sensations

- Do you feel something in your body? Is there a body echo of your emotion?
- Do you feel an emotion, a physical sensation somewhere in a part of your body?
- Can you perceive some kind of pressure, drag, heat, cooling or the like within you?
- Or do you perceive nothing, and it is like a non-sensation?

### 4. Step: The intervention (Processing)

- Feel your topic and your emotion(s) within you. Feel your physical sensation (including non-sensation) now!
- Now start the application of REMSTIM 3000
- Breathe gently and regularly!
- When the REMSTIM 3000 application ends, take a deep breath and let your feelings pour out of you when you exhale.
- What has changed internally? Observe your emotion(s), your body feeling, when you now think about your topic from the beginning (associations?).

→ Go back to the first point of intervention (4th step) and begin the process again. Go through the process as often as you want. For example, until you have distanced yourself from your topic and feel liberated.



### 5. Step: Body scan II

- Think about your subject. Sense and search for small residual feelings. If you find any, intervene with the REMSTIM 3000 as described in the 4th step until the best possible result is achieved.

### 6. Step: Finally – The anchoring

- Now think of your topic and notice the first positive thought that comes to your mind.
- Repeat this for your pleasant thoughts in the mind again and again. Intervene now with the REMSTIM 3000 – Choose the slow chaser light speed.
- Breathe gently and regularly and repeat your pleasant thought.

After using the REMSTIM 3000, breathe deeply and release your feelings as you exhale.

## Maintain the REMSTIM 4000 in top condition

- Clean the surface of REMSTIM 3000 regularly. To do this, only use a dry cloth (glasses cleaning cloth).
- Damage to the device: If the device is broken or damaged, do not attempt to repair the device yourself. Contact the customer service department in case of damage (see Customer Service section).

## Warranty

There is warranty in accordance with the statutory provisions.

## Notice pursuant to German Battery Act (BattG)

The infrared remote control of the REMSTIM 4000 is powered by 2 batteries, which are included in the delivery. Therefore, we are obliged under the German Battery Act (BattG) to draw your attention to the following:

Batteries and accumulators must not be disposed of with household waste. You are rather legally obliged to return used batteries and accumulators!

Old batteries can contain harmful substances that could harm the environment or your health if improperly stored or disposed of. Batteries also contain important raw materials such as iron, zinc, manganese, or nickel, and can be recycled.

After using the battery, you can either

- return it to us (Thomas Buhl Coaching Instrumente, Am Dachsbau 59, 13503 Berlin, Germany)
- or return it in your area free of charge (for example, in a retail market or at communal collecting points).

The return of batteries to retail outlets is limited to end users for the disposal of usual quantities, and of those old batteries which the retailer offers or has previously offered in its product range.

The cross-out waste bin sign means that you cannot dispose of batteries and accumulators with household waste. The signs under the waste bin on batteries stand for:

- Pb: Battery contains lead
- Cd: Battery contains cadmium
- Hg: Battery contains mercury

## Replacing the batteries of the remote control

Insufficient battery power will cause poor infrared transmit power, causing unreliable remote control commands to the REMSTIM 4000 stimulation unit. If the performance of the supplied batteries (2 x LR03 AAA) wears off, replace the old batteries with new ones.

To do this, loosen the cover of the battery compartment on the back of the remote control by sliding it downwards. Please do not use a wrench or similar tool.

Remove the old batteries and insert the new batteries. Close the battery compartment.

## Notice regarding disposal of old appliances and electronic scrap



From March 2006 onwards, old devices may no longer be disposed of with household garbage as per the Electrical and Electronic Equipment Act (ElektroG). This not only includes the typical electrical appliances such as televisions, washing machines or refrigerators, but also video games, speakers, computers, laptops, MP3 players, peripherals, printers, telephones, electric-powered children's toys or other electric-powered old devices. These devices can be recognised through the symbol of a "crossed-out garbage can". The symbol can be found on the equipment or packaging.

The electronic scrap can be given free of cost to municipal collection points. Your municipal waste management or the consumer centres can give you information on the exact location of the collection points.

## Electromagnetic fields

The EMDR device REMSTIM 4000 complies with all relevant standards and regulations regarding exposure to electromagnetic fields.

# Le manuel d'utilisation pour le REMSTIM 4000



(Etat au 21/04/2020 : Sous réserve de modifications)

## Content

Service client .....	43
Avant la première application .....	43
Informations importantes .....	43
Contenu de la livraison .....	44
Instructions brèves : Montage et positionnement du REMSTIM 4000 .....	45
Montage du REMSTIM 4000 .....	48
Mise en service .....	49
Commande de l'unité de stimulation REMSTIM 4000 .....	50
Fonctions .....	50
Démarrage et arrêt .....	51
Focus 1 / Focus 2 .....	51
Modifier le signal de stimulation dupliqué et le signal d'horloge en sens inverse ...	52
Ajuster la vitesse .....	52
Réinitialisation de la vitesse à sa valeur par défaut .....	53
Ajuster la luminosité .....	53
Réinitialiser la luminosité à sa valeur par défaut .....	54
Positionner le REMSTIM 4000 .....	54
Alimentation du REMSTIM 4000 .....	57
Pratique : la première séance avec vous-même ! .....	58
Selfcoaching EMDR en 6 étapes .....	58
Maintenir le REMSTIM 4000 en pleine forme .....	59
Garantie .....	59
Remarque selon la loi sur les piles (BattG) .....	59
Remplacement des piles de la télécommande .....	60
Remarques concernant l'élimination des vieux appareils et des déchets électroniques.	60
Champs électromagnétiques .....	60

Service client

Thomas Buhl Coaching Instrumente  
Am Dachsbau 59  
13503 Berlin  
Allemagne

Hotline de service : 0049-(0)30-39 82 14 19  
Email : [info@remstim.com](mailto:info@remstim.com)  
Site Internet : [4000.remstim.com](http://4000.remstim.com)  
Type de dispositif : REMSTIM 4000

## Avant la première application

Le REMSTIM 4000 - Rapid Eye Movement Stimulator a été spécialement développé pour la stimulation de mouvement oculaire rapide. La vitesse et la luminosité du signal de stimulation peuvent être réglées individuellement en fonction des besoins pendant une séquence de stimulation. L'excursion oculaire - c'est-à-dire la distance à laquelle les yeux regardent vers la gauche et vers la droite pendant une séquence de stimulation - est réglée par la distance sélectionnée entre l'unité de stimulation du REMSTIM 4000 et les yeux du client.

Le REMSTIM 4000 a été spécialement développé pour remplacer le signe de la main habituelle durant une séance EMDR. Tout le reste, reste inchangé : de la préparation à la fin d'une séance. Préparez votre client à la stimulation et veillez à ce qu'il ne bouge ni les yeux et ni la tête pendant la séquence de stimulation.

Avant la première utilisation du REMSTIM 4000, veuillez lire attentivement et complètement le mode d'emploi et conserver le dans un endroit sûr. Lors d'une transmission du REMSTIM 4000, ces instructions doivent également être remises.

## Informations importantes

1. Le REMSTIM 4000 est un appareil pour stimuler les mouvements oculaires. Ce n'est pas un dispositif médical.
2. L'utilisateur doit vérifier que le REMSTIM 4000 est toléré par les personnes qui souffrent ou ont souffert des maladies suivantes en particulier :
  - a. Épilepsie
  - b. Maladies oculaires
  - c. Maladies cérébrales organiques
  - d. Addictions
  - e. Perturbations dissociatives
  - f. Troubles de l'ego
3. L'utilisateur est seul responsable de l'utilisation de REMSTIM 4000 et de sa décision de commencer, de poursuivre ou d'arrêter l'utilisation de REMSTIM 4000.
4. L'utilisation de REMSTIM 4000 peut provoquer des émotions intenses temporaires.

5. Utiliser REMSTIM 4000 uniquement dans le but pour lequel il a été conçu.
6. Si les mouvements oculaires sont perçus comme désagréables, en particulier lors des premières applications, il est nécessaire d'ajuster les réglages personnels de déflexion (distance correcte) et/ou vitesse et/ou luminosité de l'appareil. Dans les rares cas d'étourdissements, de nausées ou de douleurs oculaires, arrêter REMSTIM 4000 et ajuster les réglages.
7. Ne pas exposer le REMSTIM 4000 à des conditions climatiques extrêmes (pluie, neige, soleil, vent).
8. Protégez le REMSTIM 4000 de l'eau.




## Contenu de la livraison



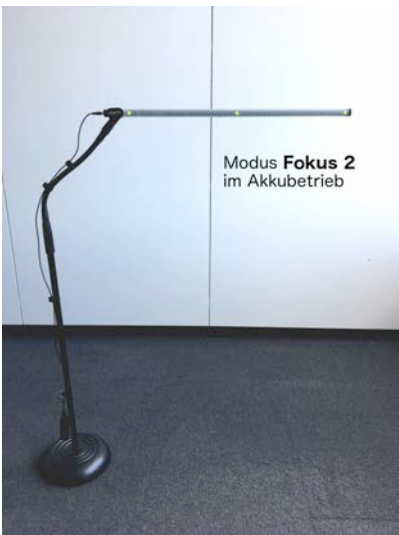
Avant la mise en service du REMSTIM 4000, veuillez contrôler les différentes pièces :

1. Unité de stimulation REMSTIM 4000
2. Base du statif (support). Attention, le support est lourd, il pèse 3 KG. Ainsi, le REMSTIM 4000 est assuré d'une bonne tenue en toute sécurité.
3. Barre de statif, télescopique
4. Col de cygne, flexible.
5. Clamp de fixation. Déjà monté sur le col de cygne.
6. 2 serre-câbles (étroits, 15 mm), déjà enfichés dans le col de cygne
7. 2 serre-câbles (largeur, 20 mm), déjà fixés au statif
8. Fiche secteur (5V) avec sortie USB A - sortie
9. Câble d'alimentation (prise USB A vers DC), 1m
10. Câble de rallonge 3m
11. Powerbank (batterie) avec USB A - sortie avec câble de charge inclus
12. Télécommande infrarouge avec 2 piles (AAA)
13. Mode d'emploi

L'installation et la mise en service du REMSTIM 4000 ne prennent que quelques minutes. Vous n'avez besoin d'aucun outil !

## Instructions brèves : Montage et positionnement du REMSTIM 4000


	<p>Première étape :</p> <p>Préparer les composants. Placez le socle sur le sol.</p>
	<p>Deuxième étape :</p> <p>Visser fermement la barre du statif sur le grand filetage du socle.</p>
	<p>Troisième étape :</p> <p>Desserrez l'anneau de verrouillage de la barre du statif et étirez le statif d'environ 30 cm en tirant sur la barre intérieure. Fixez la barre avec l'anneau de verrouillage.</p>


	<p>Quatrième étape :</p> <p>Montez le col de cygne sur le statif. Pour ceci, maintenez la barre du statif allongé en place et vissez fermement le col de cygne. Ensuite, rétractez à nouveau la barre intérieure du statif, car la hauteur est généralement suffisante.</p>
	<p>Cinquième étape :</p> <p>Pliez le col de cygne de 90 degrés. Dans cette position, insérez l'unité de stimulation du REMSTIM 4000 dans le clamp de fixation de manière que le tube ne dépasse que de quelques mm sur le côté de la prise pour le raccordement au secteur.</p>
	<p>Étape 6a :</p> <p>Fonctionnement sur batterie.</p>



 <p>In Vorbereitung für den Netzbetrieb</p>	<p>Étape 6b : Fonctionnement sur secteur.</p>
--	---

Exemples de positionnement

 <p>REMSTIM 4000 in <b>Stimulationsposition</b> (hoch)</p>	<p>REMSTIM 4000 en position de stimulation élevée.</p>
--	--

 <p>REMSTIM 4000 in <b>Stimulationsposition</b> (mittelhoch)</p>	<p>REMSTIM 4000 en position de stimulation centrale.</p>
---	--

<p>REMSTIM 4000 in <b>Stimmulationsposition</b> (tief)</p> <p>The image shows the REMSTIM 4000 device in its deep stimulation position. The chair is tilted back, and the footrest is extended. A metal stand with a horizontal bar is positioned behind the chair, and a small white table is to the right.</p>	<p>REMSTIM 4000 en position de stimulation profonde.</p>
<p>REMSTIM 4000 in <b>Parkposition</b></p> <p>The image shows the REMSTIM 4000 device in its parking position. The chair is upright, and the footrest is retracted. The metal stand and table are in the same position as in the previous image.</p>	<p>REMSTIM 4000 en position de parking.</p>

Veuillez lire le texte suivant pour plus de détails sur la structure et le positionnement. Vous y trouverez des informations importantes et de nombreux conseils pour une utilisation correcte du REMSTIM 4000.

## Montage du REMSTIM 4000

Placez le socle sur le sol et vissez fermement la barre du statif sur le grand filetage du socle. Le serrage à la main est suffisant.

Montez le col de cygne sur le statif. Pour ceci, desserrez l'anneau de verrouillage sur la barre du statif et étirez le statif d'environ 30 cm en tirant sur la tige intérieure. Fixer le statif avec l'anneau de fixation. Vissez maintenant le col de cygne sur le statif. Pour ceci, tenez la barre de statif rallongée en place et vissez le col de cygne sur celle-ci. Serrer fermement le col de cygne, il suffit un serrage ferme.

Vous devez garder un œil sur la connexion entre le col de cygne et le statif. Pendant la séance, il se peut que vous fassiez basculer le R4 de sa position de stimulation à sa position de stationnement et vice-versa. Cela se fait généralement en tournant le R4 d'avant en arrière à un angle de 90 degrés autour de l'axe du statif.

Lorsque le col de cygne et le statif sont fermement vissés ensemble, la tige intérieure du statif tourne comme souhaité pendant le mouvement expliqué ci-dessus.

Cependant, si le col de cygne et le statif ne sont pas fermement vissés ensemble, le col de cygne tourne sur le statif et se détache avec le temps. Cela doit être évité.

Pliez le col de cygne de 90 degrés pour que le lettrage du REMSTIM 4000 puisse être lu horizontalement sur le clamp de fixation. Dans cette position, l'unité de stimulation du REMSTIM 4000 peut être enfoncée dans le clamp de fixation.

Pour recevoir l'unité de stimulation le clamp de fixation a une extrémité large et étroite. Ceci permet d'insérer l'unité de stimulation avec précaution à l'extrémité large. Utilisez l'extrémité de l'unité de stimulation avec la prise de courant et l'autocollant. Sur l'autocollant il y a deux marquages longs pour le positionnement. Pour un alignement correct, l'un des repères de ligne doit être visible dans l'espace supérieur entre les deux mâchoires du clamp, selon si le R4 est positionné par le client sur le côté gauche ou droit.

L'extrémité de l'unité de stimulation avec la prise de courant ne doit dépasser que de quelques millimètres de l'extrémité étroite du clamp de fixation. Lorsqu'elle est correctement réglée, la ligne circulaire de l'autocollant de l'unité de stimulation se termine avec le clamp de fixation.

Le clamp maintient l'unité de stimulation en position avec précision. La forme du clamp permet un léger jeu de mouvement de l'unité de stimulation lorsqu'on la touche. Cela évite d'endommager l'unité de stimulation.

Poussez l'unité de stimulation avec l'extrémité de la prise de courant et l'autocollant dans l'extrémité large du clamp jusqu'à ce que l'unité de stimulation dépasse de quelques millimètres de l'extrémité étroite.

## Mise en service

Branchez le bloc d'alimentation dans la prise et branchez le câble d'alimentation avec l'unité de stimulation. Utilisez les serre-câbles sur le col de cygne et le statif pour fixer le câble. Les serre-câbles peuvent être débranchés et raccordés à la main.

Dès que l'alimentation électrique est sous tension, une lumière rouge s'allume à l'arrière (sur le côté opposé au client) de l'unité de stimulation, indiquant qu'elle est prête à fonctionner.

A l'aide de la télécommande infrarouge, vous pouvez maintenant commander les fonctions de l'appareil de stimulation.






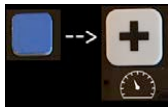

Vous connaissez probablement déjà une télécommande infrarouge de votre téléviseur. Comme il s'agit de signaux lumineux émis par la télécommande infrarouge, il est important de diriger la télécommande infrarouge avec la diode émettrice sur l'unité de stimulation afin d'exécuter de manière fiable les commandes de fonction. La lumière dans le domaine infrarouge, invisible à nos yeux, doit atteindre l'unité de stimulation.

La télécommande infrarouge est fournie avec 2 piles AAA déjà installées. Remplacez-les régulièrement car seules des batteries suffisamment chargées garantissent un fonctionnement fiable. Il est également recommandé d'avoir des piles de rechange à portée de main afin de pouvoir les changer rapidement au cours d'une session si nécessaire.

## Commande de l'unité de stimulation REMSTIM 4000

L'unité de stimulation du REMSTIM 4000 fonctionne exclusivement avec la télécommande. La télécommande a les fonctions suivantes:



Bouton	Fonction
	Démarrage et arrêt de la séquence de stimulation
	Focus 1 : Recentrer l'attention du client. Focus 2 : Pour le positionnement
	Commutation entre l'affichage de l'ensemble du signal de stimulation dupliqué et la LED centrale marque le signal d'horloge.
	Augmenter et diminuer la vitesse de l'impulsion de stimulation
	Augmenter et diminuer la luminosité de l'impulsion de stimulation
	Réinitialise la vitesse à la valeur par défaut.
	Réinitialise la luminosité à la valeur par défaut.

## Fonctions

Les boutons que vous utiliserez le plus souvent sont les suivants

- Bouton rouge : Départ et arrêt du signal de stimulation
- Touche étoile : Focus 1 / Focus 2

C'est parce que vous commencez et arrêtez normalement de nombreuses séquences de stimulation au cours d'une séance. Bien sûr, vous pouvez également exécuter la séquence de stimulation pendant 90 secondes. Cependant, c'est rarement le cas, car les clients signalent qu'une séquence de stimulation peut être terminée par des signaux (subliminaux) avant que les 90 secondes ne se soient écoulées.

Très souvent et surtout avec de nouveaux clients qui ont encore peu d'expérience avec les mouvements rapides des yeux, vous utiliserez souvent la touche étoile (Focus 1) pendant une séquence de stimulation pour vous recentrer. Si le client est recentré, il suffit de recommencer la séquence de stimulation.

Une particularité du REMSTIM 4000 est l'accélération initiale du signal de stimulation à chaque démarrage. Pour en savoir plus à ce sujet, reportez-vous à la rubrique "Réglage de la vitesse".

## Démarrage et arrêt



Appuyez sur le **bouton rouge** pour démarrer la séquence de stimulation. La LED du milieu s'allume pendant 1 seconde pour signaler le début de la séquence de stimulation.

Une séquence de stimulation se termine automatiquement après 90 secondes.

Vous pouvez interrompre la séquence de stimulation à tout moment en appuyant à nouveau sur la touche rouge. Le signal de stimulation se dirige ensuite vers le milieu et se termine lorsque la LED du milieu s'allume pendant 1 seconde.

Vous pouvez ensuite relancer immédiatement une séquence de stimulation à l'aide du bouton rouge.

## Focus 1 / Focus 2



La touche étoile est la 2ème touche la plus importante et contrôle les fonctions de mise au point Focus 1 et Focus 2. Les deux fonctions de mise au point se terminent automatiquement au bout de 30 secondes si elles n'ont pas été relâchées précédemment en appuyant sur la touche rouge, c'est-à-dire au début d'une séquence de stimulation, ou si elles ont été interrompues activement.

- Appuyer une fois sur la touche étoile : Démarre la fonction mise au point Focus 1.

Mise au point Focus 1 : La LED du milieu commence à clignoter rapidement. Cela attire l'attention du client.

Dès que le client ne peut plus suivre correctement le signal de stimulation avec ses yeux pendant la séquence de stimulation, appuyez une fois sur la touche étoile. La séquence de stimulation est immédiatement terminée et remplacée par un clignotement rapide de la LED centrale. Le client recentre alors le signal. En appuyant sur le bouton rouge (Start), la LED clignotante se transforme en une lumière au milieu, qui après 1 seconde conduit à une nouvelle séquence de stimulation.

Si le client ne parvient pas à suivre le signal de stimulation à plusieurs reprises, il est recommandé de réduire la vitesse du signal de stimulation.

- Appuyer à nouveau sur la touche étoile pendant le fonctionnement de la fonction mise au point Focus 1 (2ème fois) : Démarre la fonction mise au point Focus 2.

Mise au point Focus 2 : Les LED du milieu et de l'extérieur s'allument en permanence. Grâce à ces "feux de position", vous pouvez maintenant positionner l'unité de stimulation REMSTIM 4000 devant les yeux du client. Pour plus d'informations sur le positionnement du REMSTIM 4000, lire les détails sous le point « Positionnement ».

- Appuyer à nouveau sur la touche étoile pendant le fonctionnement de la fonction de mise au point Focus 2 (3ème fois) : termine les fonctions de mise au point Focus

Pour annuler la fonction de mise au point Focus 1, appuyez deux fois de suite sur la touche étoile. La fonction de mise au point Focus 2 démarre alors toujours, mais se termine immédiatement en appuyant la deuxième fois sur le bouton.

## Modifier le signal de stimulation dupliqué et le signal d'horloge en sens inverse



Pendant une séquence de stimulation, la touche AV vous permet de commuter entre le signal de stimulation dupliqué sur le dos et le signal d'horloge réduit.

La face avant, tournée vers le client, présente 59 LED vertes derrière un verre acrylique satiné qui émet le signal de stimulation. A l'arrière se trouvent 13 LED vertes qui reproduisent ou reflètent le signal de stimulation. Ceci permet de vérifier pendant une séquence de stimulation si le client peut suivre correctement le signal de stimulation.

Si nécessaire, le signal de stimulation arrière peut être réduit à un clignotement d'horloge (signal d'horloge) de la LED centrale.

Chaque séquence de stimulation commence toujours par le signal de stimulation dupliqué vers l'arrière.

La possibilité de choisir entre le signal de stimulation dupliqué et le signal d'horloge réduit à l'arrière a été créée, car un signal de stimulation entièrement réfléchi n'est pas toujours nécessaire, surtout pour les clients expérimentés, et le signal du feu arrière peut aussi être "gênant" !

Néanmoins, un minimum de signal arrière doit toujours être disponible pour le contrôle.

## Ajuster la vitesse

Une particularité du REMSTIM 4000 est l'accélération initiale du signal de stimulation à chaque démarrage. Comme avec le signe de la main, la vitesse finale du signal de stimulation n'est pas exécutée brusquement dès le début. Au lieu de cela, le signal de stimulation démarre toujours à une vitesse lente (60 hz/m) et l'augmente en quelques secondes jusqu'à la vitesse cible, qui a été automatiquement enregistrée par la dernière application. Ainsi, le client est toujours mis à l'écoute lentement et en toute sécurité et "capté" dès le début, même avec un signal de stimulation très rapide.



Utilisez les touches +/- pour augmenter et diminuer la vitesse du signal de stimulation.

- Chaque pression sur la touche + pendant la stimulation augmente immédiatement la vitesse actuelle de 10 demi cycles par minute jusqu'à ce que la vitesse maximale de 180 demi cycles par minute soit atteinte.
- Chaque pression sur la touche - pendant l'opération de stimulation réduit immédiatement la vitesse actuelle de 10 demi cycles par minute jusqu'à ce que la vitesse la plus lente de 60 demi cycles par minute soit atteinte.

Réglages de vitesse : Le dernier réglage utilisé est mémorisé.

Niveau	Demi-cycles par minute	Commentaire
S1	5	Les étapes lentes S1 à S6 servent principalement à des techniques spéciales qui fonctionnent avec des stimulus lents, comme le tissage, la technique flash, la technique d'absorption.
S2	10	
S3	20	
S4	30	
S5	40	
S6	50	
1	60	
2	70	
3	80	
4	90	
5	100	
6	110	
7	120	Standard (valeur par défaut)
8	130	
9	140	
10	150	
11	160	
12	170	
13	180	

Définition de la vitesse :

- La vitesse est définie par le nombre de fois que les deux LED extérieures s'allument par minute.
- Lorsque le signal lumineux passe d'une LED extérieure 1 à l'autre LED extérieure 2 et retourne à la LED 1, marque 1 cycle.
- Si la balise passe d'une LED extérieure 1 à l'autre LED extérieure 2, le demi-cycle 1 marque = 1 demi-cycle.
- La vitesse est définie par le nombre de demi-cycles par minute (hz/m).

La vitesse par défaut est de 120 demi cycles par minute.

## Réinitialisation de la vitesse à sa valeur par défaut



Pour réinitialiser la vitesse à la valeur par défaut, appuyez sur le bouton bleu et la touche + l'un après l'autre.



## Ajuster la luminosité

Utilisez les touches </> pour augmenter et diminuer la luminosité du signal de stimulation.

- Chaque fois que vous appuyez sur la touche < pendant le mode de stimulation, la luminosité actuelle est immédiatement augmentée de 1 niveau jusqu'à ce que la luminosité maximale de 7 soit atteinte.

- Chaque fois que vous appuyez sur la touche > pendant le mode de stimulation, la luminosité actuelle est immédiatement réduite de 1 niveau jusqu'à ce que le niveau de luminosité le plus bas 1 soit atteint.

Niveaux de luminosité : Le dernier réglage utilisé est enregistré.

Niveau de luminosité	Commentaire
1	
2	
3	
4	Standard (valeur par défaut)
5	
6	
7	

La luminosité a été choisie de telle sorte qu'au niveau de luminosité 4 (standard), le signal de stimulation soit clairement visible dans une pièce modérément éclairée.

En fonction des conditions d'éclairage, veuillez régler le niveau de luminosité.

## Réinitialiser la luminosité à sa valeur par défaut



Pour réinitialiser la luminosité à la valeur par défaut, appuyez sur le bouton bleu et la touche < l'un après l'autre

## Positionner le REMSTIM 4000

Le REMSTIM 4000 peut être positionné de manière flexible devant les yeux du client.

Les facteurs suivants sont déterminants :

1. Position du dispositif de maintien : latéralement près du genou gauche ou droit du client
2. Hauteur du dispositif de maintien : REMSTIM 4000 à hauteur des yeux, ou légèrement plus haut ou plus bas.
3. Alignement centré du REMSTIM 4000
4. Distance entre REMSTIM 4000 et les yeux du client
5. Alignement horizontal du REMSTIM 4000

à 1 : En règle générale, le coach et le client s'assoient en face l'un de l'autre latéralement décalés pendant une session EMDR. Selon la main de l'entraîneur, les genoux droit ou gauche de l'entraîneur et du client s'approchent l'un de l'autre.

Si le coach fait signe de la main droite, le statif REMSTIM 4000 est placé à l'extérieur gauche près du genou gauche du client. L'unité de stimulation du REMSTIM 4000 est placée devant les yeux du client grâce au col de cygne.

Si le coach fait signe de la main gauche, le statif REMSTIM 4000 est placé à droite à l'extérieur, près du genou droit du client. L'unité de stimulation REMSTIM 4000 est placée devant les yeux du client grâce au col de cygne.

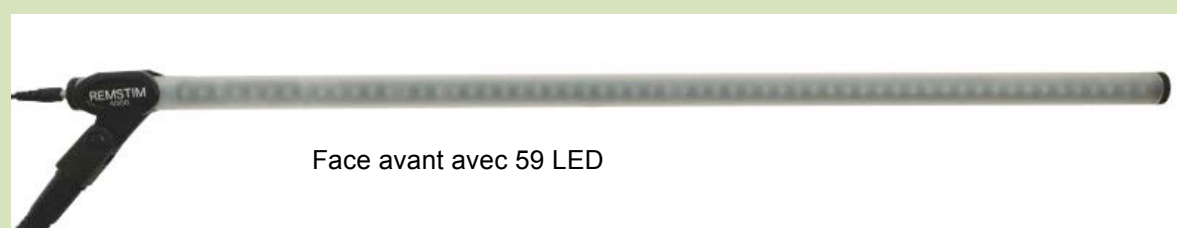


Veillez noter ici que "gauche" et "droite" décrivent des cotés différents, selon la position à partir de laquelle vous regardez. Le coach et le client sont assis en face l'un de l'autre.

Important : L'unité de stimulation du REMSTIM 4000 doit être tournée de 180° dans le clamp autour de son axe (Attention : tourner l'unité de stimulation dans le clamp uniquement dans le sens des deux flèches, que vous trouverez également sur l'autocollant près de la fine ligne, afin de ne pas endommager l'autocollant). Le côté du tube avec la douille pour le raccordement au réseau reste inchangé dans la pince.

Pourquoi une rotation de 180 degrés est-elle nécessaire en fonction de la position gauche ou droite ?

Si vous regardez attentivement l'unité de stimulation, le tube acrylique, vous pouvez voir un grand nombre de LED (59) à travers le verre acrylique satiné du tube sur un côté. C'est le côté qui doit toujours faire face au client pour présenter un signal de stimulation continu.



A l'arrière, vous trouverez 13 LED, qui produisent le signal de stimulation dupliqué pour l'entraîneur, et la LED rouge, qui indique que l'unité est prête à fonctionner.



Par conséquent, le tube de stimulation doit être tourné de 180 degrés autour de l'axe du client pour aligner les 59 LED devant lui, selon sa position de la main droite ou gauche.

Vous n'aurez généralement besoin de le faire qu'une seule fois, car je suis sûr que vous ne changerez pas l'organisation d'une séance (à gauche ou à droite) à l'autre séance.

à. 2 : Le statif permet de régler la hauteur. Cependant, vous laisserez généralement le statif à sa hauteur la plus basse car le col de cygne peut augmenter à nouveau l'unité de stimulation.

Le col de cygne flexible permet de trouver la position optimale de l'unité de stimulation pour le client. Vous pouvez également plier le col de cygne vers le bas comme un "S" latéral pour réduire la hauteur.

C'est à vous de décider à quelle hauteur vous placez l'unité de stimulation devant le client. La hauteur a une influence décisive sur le fait que le client effectue ou non le mouvement oculaire rapide pendant qu'il

- regarde droit devant soi
- lève un peu les yeux vers le haut
- qu'il regarde vers le bas

De plus, la hauteur a une influence sur la mesure dans laquelle le contact visuel direct avec le client peut être quelque peu dissimulé par l'unité de stimulation, même si elle est étroite. Si le contact visuel direct est un peu perturbé, un léger changement de hauteur de la position de l'appareil de stimulation résoudra immédiatement le problème.

Conseil : Je recommande que l'unité de stimulation soit placée légèrement au-dessus des yeux du client, car cela garantit un contact visuel sans perturbation. En même temps le visage du client et tout changement dans son expression est donc clairement visible.

à 3 : L'unité de stimulation doit être centrée devant les yeux du client. Maintenant au plus tard, activez la fonction de mise au point Focus 2 en appuyant deux fois sur la touche étoile de la télécommande. Le REMSTIM 4000 doit être raccordé à une source d'alimentation.

La fonction de mise au point Focus 2 se termine après 30 secondes et peut être redémarrée immédiatement en appuyant deux fois sur la touche étoile. (voir aussi sous Fonctions / Touche étoile)

Les LED du milieu et de l'extérieur s'allument maintenant sur l'unité de stimulation. Pendant que le client est assis dans la position habituelle, placer l'unité de stimulation avec la LED centrale au milieu du champ de vision du client.

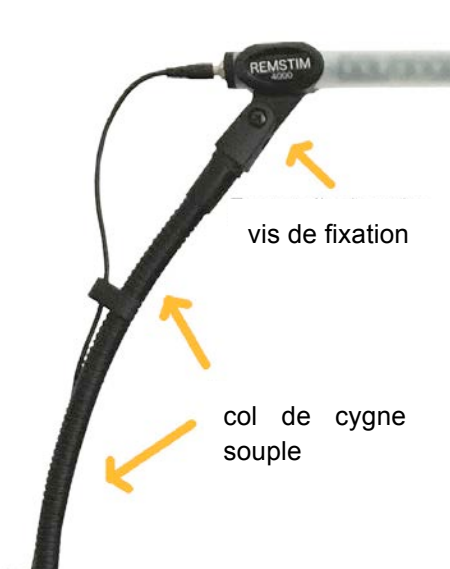
à 4 : Pour une distance optimale entre l'unité de stimulation et les yeux du client, l'unité de stimulation doit être d'environ 30 centimètres (la longueur d'une règle standard) devant les yeux du client (peut-être légèrement augmentée pour que le client regarde légèrement vers le haut). Demandez maintenant au client si la distance est confortable pour lui et s'il peut voir clairement la LED allumée.

Si les LED semblent trop près du client ou s'il est incapable de les voir nettement, augmentez la distance entre l'unité de stimulation et les yeux du client par petits pas, en demandant constamment l'acuité visuelle. Pour ceci, déplacez l'ensemble du dispositif de maintien, y compris le support et l'unité de stimulation.

La distance entre l'appareil de stimulation et les yeux du client ne doit pas être trop grande, car même si le REMSTIM 4000 offre une distance de stimulation généreuse de 58 cm entre les LEDs extérieures, une distance trop grande entre l'appareil de stimulation et les yeux du client peut entraîner une déviation trop faible des mouvements des yeux.

Tester la déviation de l'œil : Demander ensuite au client de faire la mise au point en alternance sur la LED rougeoyante gauche puis droite sans bouger la tête. Cela permettra de vérifier si la déviation des yeux (c.-à-d. la distance à laquelle ses yeux sont déplacés vers la gauche et vers la droite pendant une séquence de stimulation) est correcte. Si la déviation est inconfortable, augmentez la distance entre l'unité de stimulation et les yeux du client par petits pas, en demandant constamment le "confort optimal" de la déviation.

à 5 : S'assurer que l'unité de stimulation est alignée horizontalement devant le client. Dans le cas optimal, toutes les LED sont à la même hauteur, c'est-à-dire que l'unité de stimulation "ne pend pas en diagonale" devant les yeux du client. Ceci peut être facilement vérifié grâce à la fonction Focus 2.



Remarque : le clamp de fixation de l'unité de stimulation est muni d'une articulation pivotante qui est fixée par une vis de blocage. Il peut être desserré et serré à l'aide d'un tournevis Phillips.

Je recommande de laisser cette vis serrée. Tous les réglages nécessaires concernant l'alignement horizontal de l'unité de stimulation peuvent être effectués très précisément avec le col de cygne flexible. Pour ceci, saisissez l'arbre court du clamp juste en dessous de l'articulation pivotante et un bout de la partie supérieure du col de cygne avec votre main. De l'autre main, tenez la partie inférieure du col de cygne, qui est vissée au statif. Maintenant, pliez le col de cygne à votre convenance et alignez l'unité de stimulation horizontalement.

## Alimentation du REMSTIM 4000

Le REMSTIM 4000 fonctionne avec un courant continu de 5V. Veuillez n'utiliser que les composants fournis pour l'alimentation électrique. Il y a 2 options disponibles.

1. Fonctionnement secteur : Fiche secteur avec connexion USB A
2. Fonctionnement sur batterie : Powerbank (batterie incl. câble de charge), permet environ 40 heures de fonctionnement continu avec une batterie complètement chargée.

Débranchez le REMSTIM 4000 de l'alimentation électrique lorsqu'il n'est pas utilisé.

à 1 : Pour utiliser la fiche secteur, branchez le câble adaptateur fourni (USB A vers DC, 1m) à l'adaptateur secteur. Rallongez ensuite le câble adaptateur avec le câble de rallonge (3m). Raccordez ensuite le câble de rallonge à la prise de courant du REMSTIM 4000. Dès que vous branchez la fiche secteur dans une prise de courant, le REMSTIM 4000 est prêt à fonctionner, ce qui est indiqué par la LED rouge à l'arrière de l'unité de stimulation.

Le câble peut être guidé le long du statif et du col de cygne à l'aide des serre-câbles.

à 2 : Pour faire fonctionner le REMSTIM 4000 avec le Powerbank (batterie), connectez le Powerbank avec le câble adaptateur fourni (prise USB A vers DC, 1m). Le REMSTIM 4000 est maintenant prêt à fonctionner, ce qui est indiqué par la LED rouge à l'arrière de l'unité de stimulation.



Le câble peut être guidé le long du statif et du col de cygne à l'aide des serre-câbles.

Le Powerbank peut être fixé à un serre-câble (par ex. au serre-câble inférieur) au moyen d'un porte-clés. Desserrer le collier de serrage pour fixer l'anneau comme indiqué sur l'image.

La batterie fournie a été partiellement chargée pour le transport. Pour les tests, la batterie est suffisamment chargée. Avant la première utilisation régulière du REMSTIM 4000, il est nécessaire de charger complètement la batterie avec le câble de chargement fourni.

## Pratique : la première séance avec vous-même !

Je vous recommande d'utiliser le REMSTIM 4000 pour la première fois lors d'une "séance d'auto-coaching EMDR" avec vous-même dès que vous l'avez installé et mis en service.

Asseyez-vous sur la chaise du client. Ainsi, vous apprendrez directement comment positionner le REMSTIM 4000 de la meilleure façon possible sous vos yeux. La séance d'autoapprentissage suivante vous donne l'occasion de vous familiariser avec la manipulation et le fonctionnement du REMSTIM 4000 avec la télécommande infrarouge.

Vous remarquerez que la touche rouge (marche/arrêt) et la touche étoile pour les fonctions de mise au point (en particulier la touche focus 1) sont les touches les plus fréquemment utilisées.

## Selfcoaching EMDR en 6 étapes

Veillez noter que le processus d'auto-coaching EMDR diffère du protocole EMDR standard. Pour en savoir plus sur l'auto-coaching avec EMDR, rendez-vous sur le site [remstim.com](http://remstim.com).

Ce qui suit est un guide rapide qui vous permettra d'utiliser REMSTIM 4000 avec vous-même pour la première fois.

### 1. Étape: Votre sujet

- a. Qu'est-ce qui vous touche le plus en ce moment ?
- b. Quelles sont les pensées qui vous préoccupent en ce moment ? Quelle est l'image la plus désagréable, la phrase la plus désagréable ?
- c. Qu'est-ce qui se passe dans votre tête ?
- d. Concentrez-vous sur l'idée, la situation, la chose, l'image, la phrase, etc. qui vous pèse le plus !

### 2. Étape: Votre émotion

- a. Ressentez-vous quelque chose en vous concentrant sur votre sujet ?
- b. Quelle émotion ressentez-vous ?
- c. C'est le cas, par exemple : Colère, courroux, rage, indignation, agacement, peur, anxiété, tristesse, perte, impuissance, être à la merci des autres, surprise, confusion, "être dans le mauvais film", culpabilité, responsabilité, honte, offense, insulte, dégradation, dégoût, haine, répulsion, aversion, horreur, fatigue, soif, faim, non sentiment ? Ou une autre émotion ?
- d. La liste représente un certain nombre d'émotions désagréables et n'est pas exhaustive.

### 3. Étape : Body-Scan I - Vos sensations physiques

- a. Sentez-vous quelque chose dans votre corps ? Y a-t-il un écho corporel de votre émotion ?
- b. Ressentez-vous une émotion, une sensation physique quelque part dans une partie de votre corps ?
- c. Sentez-vous la pression, la traction, la chaleur, le froid ou quelque chose comme ça ?
- d. Ou est-ce que vous ne percevez rien et c'est comme si vous ne ressentiez rien ?

### 4. Étape: L'intervention (traitement)

- a. Notez votre thème et vos émotions intérieurement. Ressentez votre sensation physique (aussi l'insensibilité) maintenant !
- b. Démarrez une application de REMSTIM 4000 maintenant !
- c. Respirez calmement et régulièrement !

- d. Lorsque l'application du REMSTIM 4000 est terminée, prenez une grande respiration et lâchez prise pendant que vous expirez.
- e. Qu'est-ce qui a changé en interne ? Observez votre (vos) émotion(s), vos sensations corporelles, si vous pensez maintenant à votre sujet dès le début (associations ?).
- f. Revenez au premier point de l'intervention (4ème étape) et recommencez le processus. Suivez le processus aussi souvent que vous le souhaitez. Par exemple, jusqu'à ce que vous vous sentiez distant et libéré de votre thème.

#### **5. Étape: Scanner corporel II**

- a. Pensez à votre sujet. Recherchez et ressentez les petites sensations résiduelles. Si vous trouvez ce que vous cherchez, intervenez à nouveau avec le REMSTIM 4000 comme décrit à l'étape 4 jusqu'à obtenir le meilleur résultat possible.

#### **6. Étape: Jusqu'au bout - l'ancrage**

- a. Pensez maintenant à votre sujet et remarquez la première pensée positive qui vous vient à l'esprit.
- b. Répétez cette pensée agréable dans votre esprit encore et encore.
- c. Intervenir maintenant avec le REMSTIM 4000 - Choisir une vitesse lente du feu de circulation.
- d. Respirez calmement et régulièrement et répétez vos pensées agréables. Après l'application du REMSTIM 4000, prendre une grande respiration et lâcher prise tout en expirant.

## **Maintenir le REMSTIM 4000 en pleine forme**

- Nettoyer régulièrement la surface du REMSTIM 4000. Utilisez uniquement un chiffon sec (chiffon de nettoyage de lunettes).
- Dommages à l'appareil : Si l'appareil est défectueux ou endommagé, n'essayez pas de le réparer vous-même. En cas de dommage, contactez le service clientèle (voir section Service clientèle).

## **Garantie**

Il existe une garantie dans le cadre des dispositions légales.

## **Remarque selon la loi sur les piles (BattG)**

La télécommande infrarouge du REMSTIM 4000 est alimentée par 2 piles fournies. C'est pourquoi nous sommes obligés, conformément à la loi sur les piles (BattG), de vous faire part de ce qui suit :

Les piles et accumulateurs ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères, mais vous êtes légalement obligé de retourner les piles et accumulateurs usagés !

Les piles usagées peuvent contenir des substances nocives qui, si elles ne sont pas stockées ou éliminées correctement, peuvent nuire à l'environnement ou à votre santé. Cependant, les piles contiennent également des matières premières importantes telles que le fer, le zinc, le manganèse ou le nickel et sont recyclées.

Vous pouvez recycler les piles après utilisation soit

- retour chez nous (Thomas Buhl Coaching Instruments, Am Dachsbau 59, 13503 Berlin, Allemagne)
- ou à proximité immédiate (p. ex. dans les magasins ou les points de collecte municipaux) gratuitement.

La vente dans les points de vente est limitée aux quantités usuelles pour les utilisateurs finaux aux fins d'élimination et aux piles usagées que le distributeur propose ou a proposé comme piles neuves dans sa gamme de produits.

La poubelle barrée signifie que vous ne pouvez pas jeter les piles et accumulateurs dans les ordures ménagères. Les signes sous la poubelle sur les piles et accus représentent :

- Pb : La batterie contient du plomb
- Cd : La batterie contient du cadmium
- Hg : La batterie contient du mercure

## Remplacement des piles de la télécommande

Une alimentation inadéquate de la pile entraîne une faible puissance de transmission infrarouge, de sorte que les ordres de commande entre la télécommande et l'unité de stimulation du REMSTIM 4000 ne sont pas transmis de manière fiable. Si les performances des piles fournies (2 x LR03 AAA) diminuent, remplacez les anciennes piles par des neuves.

Pour ceci, retirez le couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière de la télécommande en le faisant glisser vers le bas. N'utilisez pas de clé ou d'outil similaire.

Retirez les piles usagées et insérez les nouvelles piles. Fermez le compartiment des piles.

## Remarques concernant l'élimination des vieux appareils et des déchets électroniques



Depuis mars 2006, la loi sur les équipements électriques et électroniques (ElektroG) stipule que les appareils usagés ne peuvent plus être éliminés avec les déchets ménagers. Non seulement les appareils électriques typiques tels que les téléviseurs, les machines à laver ou les réfrigérateurs sont touchés, mais aussi, par exemple, les jeux vidéo, les haut-parleurs, les ordinateurs, les notebooks, les ordinateurs portables, les lecteurs MP3, les périphériques, les imprimantes, les téléphones, les jouets électriques pour enfants ou autres vieux appareils fonctionnant au courant. Ces dispositifs sont identifiables par le symbole d'une "poubelle barrée". Le symbole se trouve sur les appareils ou sur l'emballage. Vous pouvez, par exemple, retourner gratuitement les déchets électroniques aux points de collecte municipaux. Votre service communal de collecte des déchets ou les centres de consommateurs peuvent vous renseigner sur l'emplacement exact de ces points de collecte.

## Champs électromagnétiques

L'appareil EMDR REMSTIM 4000 est conforme à toutes les normes et réglementations en vigueur concernant l'exposition aux champs électromagnétiques.



4000.remstim.com

