

# Online EMDR als Therapie für Angestellte im Gesundheitswesen (Covid-19) - UK

Dr Bianca Finger-Berry  
Gemeinsame Vorsitzende der Trauma Response Network

# Dr Bianca Finger-Berry



- Angestellt als Kriseninterventionsleiterin im schulpsychologischen Dienst in Norfolk, UK.
- 2018 Zusatzausbildung als EMDR Therapeutin
- Doctorate in Education, MA in Advanced Social Work, Dipl. Sozialpädagogin, EMDR Therapeutin (zertifiziert – EMDR Association UK).
- Seit 2020 ehrenamtliche EMDR-Therapeutin bei der Trauma Response Network (TRN), seit 2022 Vorstandsmitglied, seit 2023 Vorsitzende (gemeinsam mit Susan Darker-Smith)
- [bianca.finger-berry@turn2trn.org](mailto:bianca.finger-berry@turn2trn.org) und [bianca@zoeticlearning.co.uk](mailto:bianca@zoeticlearning.co.uk)

# Inhalt des Vortrages



01

TRN

02

EMDR

03

Covid-19

04

Fallbeispiel

05

Forschung

# Trauma Response Network

Unsere Mission: Menschen, die von Massentraumata betroffen sind, bei der Genesung zu unterstützen

Die UK Trauma Response Network (TRN) ist eine eingetragene Wohltätigkeitsorganisation, die EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing) Therapie für Erwachsene und Kinder, die von einem Massentrauma betroffen sind, anbietet. Unser Einsatzgebiet ist England, Wales und Schottland. In Irland gibt es eine eigene Organisation, die sowohl Nordirland als auch Irland selber abdeckt. Unser Service wird online erbracht.

Beispiele für Traumata, bei denen wir helfen können, sind:

- Kriege wie der Krieg in der Ukraine (Flüchtlinge und Asylbewerber)
- Terrorakte wie der Terroranschlag in der Manchester Arena
- Massentraumatische Ereignisse wie der Brand im Grenfell Tower und Covid-19.

TRN arbeitet in Zusammenarbeit mit der EMDR Association UK.

# Geschichte von TRN



Das Trauma Response Network (TRN) wurde von Sean Gardner, einem Geschäftsmann, der in den Terroranschlag auf das Konzert von Ariana Grande (2017) verwickelt war, und Therapeuten, die sich auf die Desensibilisierung und Wiederaufbereitung von Augenbewegungen (EMDR) spezialisiert haben, gegründet. Das Ziel war nach einem Massentrauma Online Unterstützung – bis zu acht kostenlose Therapiesitzungen – anzubieten.

Susan Darker Smith, eine EMDR-Therapeutin, die sich auf den Bereich Trauma spezialisiert hat und Sean Gardner behandelte, war eng an der Entstehung von TRN beteiligt.

Sie sagt: "Die Idee, Menschen mit Hilfe von Technologie zu helfen, ist spannend und innovativ. Es gab Studien zur Online-Psychotherapie, aber nichts in diesem Ausmaß, bei denen diejenigen, die von einem Massentrauma betroffen sind, innerhalb von 24 Stunden auf Online-Unterstützung zugreifen und mit einem akkreditierten EMDR-Therapeuten sprechen zu können.,,

Susan Darker Smith ist gemeinsame Vorsitzende von TRN, anerkannte Supervisorin und Ausbilderin (EMDR Kinder und Jugendliche).

Manche Menschen können sich ohne oder mit wenig zusätzlicher Unterstützung von einem psychischen Trauma erholen, insbesondere wenn die Symptome mild sind. Viele Menschen können jedoch chronische Symptome entwickeln, die lange anhalten können. Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ist die Bezeichnung für diese Symptome.

TRN ermöglicht es Menschen, die möglicherweise ein Trauma erlitten haben, schnell online von einem Netzwerk von qualifizierten psychologischen Therapeuten Unterstützung zu erhalten.

Vom nationalen Gesundheitswesen angebotene Therapie (alles was in weiterem unter Depression und Angstzuständen fällt, PTBS einbezogen) hat eine Wartezeit von 6 -18 Wochen (IAPT Service – NHS Talking Therapies). Normalerweise werden 6-8 Sitzungen angeboten.

Unsere Therapeuten sind alle Mitglieder eines professionellen Verbandes und der EMDR Association UK. In Großbritannien sind verschiedene Berufsgruppen dazu berechtigt die EMDR Ausbildung zu unternehmen: Psychologen, Psychiater, Krankenpfleger der Psychotherapie, Registrierte Krankenschwestern und -pfleger für Lernbehinderungen; Kunst-Psychotherapeutin; Ergotherapeuten und Sozialarbeiter (solange sie Fortbildung in psychischer Gesundheit haben und zwei Jahre Erfahrung in psychologischer Betreuung).

Alle über TRN verfügbare Therapeuten werden sowohl von ihrem eigenen professionellen Verband, als auch der EMDR Association UK reguliert. Sie arbeiten auf die höchsten Standards der Praxis und ethischen Kodizes in der Traumaversorgung hin und werden regelmäßig von ausgebildeten EMDR Supervisoren betreut.



# TRN



- Sieben Vorstandsmitglieder
- Das Triageteam besteht aus Vorstandsmitgliedern und Therapeuten
- Post-Covid: 43 EMDR-Therapeuten (während Covid hatten wir fast 200 Therapeuten)
- Monatliches Angebot von Gruppensupervision

# Anfragen

- EMDR | Trauma Response Network | United Kingdom

## Anfragen über unsere Website mit ASDS (Acute Stress Disorder Scale) Fragebogen

8. Which category of mass trauma have you been affected by?

We offer therapy for this type of trauma only, even when you may have experienced other traumas. \*

- ☐ Mass Trauma - where something has occurred to multiple people during a single incident - such as the Black Lives Matters riots or Grenfell or Liverpool Champions League Final Paris
- ☐ Act of Terrorism - i.e. London Bridge Terrorist Attacks or the Manchester Arena Terrorist Attack
- ☐ COVID-19 - i.e. working as a health professional during the pandemic; having experienced trauma because of the measures implemented during the pandemic
- ☐ War, such as the war in Ukraine (as a civilian)

9. Please tell us in a few sentences what you have experienced? \*

Enter your answer

# ASDS – Acute Stress Disorder Symptoms (R. Bryant 1999)

During or after the trauma, did you feel distant from your emotions?

During or after the trauma, did you feel in a daze?

During or after the trauma, did things around you ever feel unreal or dreamlike?

During or after the trauma, did you ever feel distance from your normal self or like you were watching it happen from the outside?

Have you been unable to recall important aspects of the trauma?

Have memories of the trauma kept entering your mind?

Have you had nightmares or bad dreams about the trauma?

Have you felt as if the trauma was going to happen again?

Do you feel very upset when you are reminded of the trauma?

Have you tried not to think about the trauma?

Have you tried avoid situations or people who remind you of the trauma?

Have you had trouble sleeping since the trauma?

Have you had difficulty concentrating since the trauma?

Have you become more alert to danger since the trauma?

Have you become more jumpy since the trauma?

When you are reminded of the trauma, do you sweat or tremble or does your heart beat fast?

- Falls vom Triageteam akzeptiert, weitere Fragebögen bevor die Therapie beginnt:

ACES Questionnaire

PCL-5 Questionnaire

PHQ-9 Questionnaire

PGTI-20 Questionnaire

DES 28 Questionnaire

CD RISC 10 Questionnaire

---

EMDR

---



# EMDR - Eye Movement Desensitisation and Reprocessing

"Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung"

- Entwickelt by Dr Francine Shapiro Ende der 80er Jahren
- Psychotherapie zur Behandlung von Traumafolgestörungen
- Die Wirksamkeit von EMDR ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt: Nach der Behandlung einer einfachen posttraumatischen Belastungsstörung mit EMDR fühlen sich 80 Prozent der Patientinnen und Patienten deutlich entlastet – und das bereits nach wenigen Sitzungen.
- Ein zentrales Element der EMDR-Behandlung ist die Nachverarbeitung der belastenden Erinnerung unter Nutzung bilateraler Stimulation

Was ist EMDR ([emdria.de](http://emdria.de))

Die genaue Funktionsweise von EMDR ist nach wie vor nicht vollständig verstanden. Die Psychologin Francine Shapiro aus New York entdeckte in den 1980er Jahren versehentlich die Wirkung von Augenbewegungen, als sie selbst unter erheblichem Stress litt. Sie bemerkte, dass das Bewegen ihrer Augen ihr Erleichterung verschaffte. Dies führte zur Entwicklung der EMDR-Methode (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Inzwischen wurde wissenschaftlich nachgewiesen, dass eine rechts-links Stimulation die Verarbeitung traumatischer Ereignisse unterstützt. Dies geschieht hauptsächlich durch Augenbewegungen, kann aber auch durch wiederholtes Antippen der Hände oder Knie erreicht werden. Die wissenschaftliche Forschung hat gezeigt, dass EMDR erfolgreich bei der Behandlung von psychischen Traumata eingesetzt werden kann.



# EMDR

- EMDR wird vom ISTSS und der Weltgesundheitsorganisation als Erstlinienintervention für Menschen mit Symptomen im Zusammenhang mit PTBS empfohlen.
- Das Britische National Institute of Health and Care Excellence (NICE) empfiehlt die Verwendung von EMDR, wenn die traumafokussierte kognitive Verhaltenstherapie (KVT) nicht erfolgreich ist oder der Klient die KVT ablehnt.

# EMDR



- Die EMDR-Therapie wird von der Weltgesundheitsorganisation als Traumabehandlung der Wahl für Kinder und Jugendliche empfohlen, da sie nicht darin besteht, die Erinnerung an das Traumaereignis noch einmal zu erleben, ausführlich darüber zu sprechen oder Details mit anderen zu teilen.
- Es wird auch von dem Hochkommissariat der Vereinten Nationen für Flüchtlinge empfohlen.

# EMDR

EMDR folgt einem standardisierten Ablauf, der in der Regel 8 Behandlungsphasen umfasst.

1. Lebensgeschichte und Behandlungsplan
2. Stabilisierung und Vorbereitung
3. Einschätzung und Bewertung vor dem Prozessieren
4. Prozessieren
5. Verankerung
6. Körpertest
7. Abschluss
8. Überprüfung und Neubewertung

- Zur Bearbeitung der Erinnerung wird die KlientIn wiederholt angeleitet, kurzzeitig mit der belastenden Erinnerung in Kontakt zu gehen, während gleichzeitig eine bilaterale Stimulation (Augenbewegungen, Töne oder kurze Berührungen z. B. des Handrückens - so genannte „Taps“) durchgeführt wird.
- Dies scheint nach allen derzeit vorliegenden wissenschaftlichen Untersuchungen die blockierte Verarbeitung der belastenden Erinnerungen zu aktivieren und ihre zügige Verarbeitung zu ermöglichen. Dies scheint auch der Grund dafür zu sein, das EMDR nachweislich 40% weniger Behandlungsstunden benötigt als andere bewährte Verfahren (van Etten 1998).
- Nach einer erfolgreichen EMDR-Sitzung erleben die meisten Patienten eine entlastende Veränderung der Erinnerung, die damit verbundene körperliche Erregung klingt deutlich ab und negative Gedanken können (auch von der Gefühlsebene her) neu und positiver umformuliert werden.
- Am Ende einer gesamten EMDR-Therapie sollten vorher belastende Erinnerungen nicht mehr als problematisch erlebt werden.

# Zielsetzung bei der Frühintervention

Gemäß Experten im Bereich der Frühintervention kann EMDR (zum Beispiel EMDR, das innerhalb der ersten Wochen nach einem traumatischen Ereignis durchgeführt wird) dazu beitragen, akuten Stress zu behandeln, solange die Traumagedächtnisse noch nicht konsolidiert oder integriert sind. Dies kann dazu beitragen, akute Belastungen zu bewältigen, was schützend gegen die Entstehung von PTBS wirken kann, und es kann dazu beitragen, subklinische Blockaden zu identifizieren, die sich negativ auf die adaptive Informationsverarbeitung (AIP) auswirken können.

# Ringfencing

- Obwohl eine Vorgeschichte des Klienten aufgenommen wird, begrenzen wir uns bei der Bearbeitung hauptsächlich auf die Ereignisse die sich auf das Massentrauma beziehen, oder einen direkten Einfluß darauf haben.
- Wir behandeln nicht alle Traumata, die ein Klient während seines Lebens erfahren hat.
- Dies bedeutet das wir es manchmal unseren Klienten nahelegen, weitere Therapie zu ersuchen.

# Herausforderungen

- Geringe Anfragen
- Neue Webseite
- Kontakte mit anderen Organisationen zu knüpfen

# Covid-19





# Covid-19



Wie andere Organisationen haben auch wir schon früh gesehen, dass Angestellte im Gesundheitswesen auch von der Arbeit während der Pandemie psychisch betroffen waren. Die Trauma Response Network hat seine Arbeit online umgestellt und EMDR Therapeuten aus ganz UK gewonnen, um ein online Therapie Angebot zu machen.

Ein Großteil unser Klienten während der Pandemie waren Angestellte im Gesundheitswesen, und der Prozess und die Unterstützung wird an Fallbeispielen erläutert.

# Covid - 19



In Zusammenarbeit mit der EMDR Association UK rekrutierte TRN fast 200 EMDR-TherapeutInnen und schulte sie in der Online-Durchführung von EMDR. Das Ziel war es Menschen, die an psychischen Problemen leiden, die durch die Pandemie ausgelöst wurden, zu helfen.

TRN nutzte Microsoft Teams, um EMDR durchzuführen. Inzwischen steht auch eine EMDR spezifische Plattform den TherapeutInnen kostenfrei zur Verfügung (bilateralbase).

# Covid-19



"Das Coronavirus ist ein Massentrauma, wie wir es noch nie erlebt haben. Es ist erwiesen, dass je früher die Symptome eines Traumas behandelt werden können, desto mehr können die potenziellen Auswirkungen verringert werden, aber die "Erste Hilfe" für psychische Gesundheit im Notfall ist den Menschen derzeit nicht so weit verbreitet, wie Krankenhäuser ausgestattet sind, um mit COVID-19 Infizierte zu unterstützen", sagte Susan Darker-Smith, EMDR-Therapeutin und Gründungsmitglied des Trauma Response Network.

# Überblick über die Covid-Unterstützung:



Bisher haben wir 86 Menschen unterstützt, die mit Problemen im Zusammenhang mit der Pandemie zu kämpfen haben:

- Familien, in denen jemand an Covid-19 gestorben ist.
- Personen, die unter Gesundheitsängsten aufgrund von Covid-19 liden.
- Ärzte, Krankenschwestern und andere Gesundheitsfachkräfte, die in Krankenhäusern arbeiteten.

# Covid – Info von Klienten und Klientinnen

- Ich arbeite als Assistenzarzt im Krankenhaus und wurde von einem klinischen Psychologen im Mitarbeiter-Support-Programm gesehen. Dieser empfahl mir diesen Ansatz zur Bewältigung meiner Antizipationsangst, die sich während der Pandemie verschlimmert hat.
- Ich wurde als Krankenschwester während der ersten Welle von COVID-19 in die Intensivpflege umgeschult. Dort habe ich den tragischen Tod eines Patienten erlebt, den ich während der Covid-19-Pandemie betreut habe. Zusätzlich dazu habe ich mich um einen Kollegen in der Intensivpflege gekümmert, der während der ersten Welle von Covid-19 verstorben ist.
- Ich fühle mich von der Covid-Situation überwältigt und verspüre eine tiefe Trauer, die seitdem noch schlimmer geworden ist.
- In den letzten zwölf Monaten habe ich in einem Covid-Bereich innerhalb der Intensivpflege gearbeitet.

# Covid

Ich arbeite in einem stark frequentierten Akutkrankenhaus und war während der gesamten Dauer von Covid-19 im Dienst. Speziell hatte ich einen Vorfall mit einem Patienten, den ich seit Januar 2020 betreute und der ursprünglich wegen eines Schlaganfalls aufgenommen wurde. Ende April 2020 hat er sich auf unserer Station mit Covid infiziert, aufgrund unzureichender persönlicher Schutzausrüstung (PPE). Ich habe ihn während des gesamten End-of-Life-Prozesses begleitet, als viele Aushilfskrankenschwestern und Mitarbeiter sich weigerten, in sein Zimmer zu gehen, weil sie Angst vor Covid hatten und wir nicht über ausreichende PPE verfügten. Ich war bei ihm, als er verstarb.

# Covid-19

Ich war auch dem Covid ausgesetzt und hatte selbst eine schwere Covid-Infektion, wodurch ich für 2 Monate vom Dienst freigestellt wurde. Dann versuchte ich, wieder zur Arbeit zu kommen, landete jedoch Ende Oktober 2020 aufgrund von Covid-Komplikationen erneut im Krankenhaus und wurde von Mitte Oktober bis Dezember 2020 freigestellt. Ich bin immer noch nicht zu 100 % wiederhergestellt, habe jedoch das Gefühl, die Situation nicht verarbeiten zu können, da Covid immer noch andauert und ich immer noch versuchen muss zu arbeiten, auch wenn ich nicht in Vollzeit arbeite, um meine Miete usw. zu bezahlen. Das ursprüngliche Trauma des Todes von G. und das Trauma, selbst im Krankenhaus gewesen zu sein, sind beides Dinge, durch die ich gerne hindurchkommen würde.

# Fallbeispiel - Tracey

- Leiterin des Betriebsärztlichen Dienstes in einem großen Krankenhaus
- ADSD-Score 70
- 8 Mitarbeiter sind im Krankenhaus verstorben.
- Wir hatten nicht die erforderliche Ausrüstung.
- Habe die Dienstpläne erstellt und sie in gefährliche Situationen gebracht.
- Habe mit einer jungen Krankenschwester gesprochen - 23 Jahre alt - sie hatte sich krank gemeldet - am Nachmittag erfuhr ich, dass sie an Covid-19 gestorben war.



- Tracey hat gerade ihre Kündigung eingereicht.
- Kann nicht abschalten.
- Neigung zur Katastrophisierung.
- Ständiges Grübeln über Menschen, die sterben.
- Ein eigenes kleines Kind - kann keine Zeit mit ihm genießen.

- Psychoeducation
  - Sicherer Platz – mit ihrem Labrador
  - Mindfulness – achtsamer Spaziergang
  - Gute Schlafhygiene
- 
- Negative Glaubenssätze: Ich bin machtlos; Ich hätte etwas tun sollen.
  - Positive Überzeugung: Ich habe alles getan, was ich konnte; Ich habe daraus gelernt.
- 
- Fühlt immer noch Traurigkeit.

# Covid - Joy

- Joy, eine 56-jährige Frau, erlebte die Auswirkungen von Long Covid, nachdem sie schwerwiegende Symptome wie Atembeschwerden (wurde von Rettungssanitätern zu Hause behandelt), Fatigue und Agoraphobie hatte.
- Kritik von Kollegen, da sie kürzere Schichten arbeitet. Kollegen können nicht verstehen, dass sie ein Jahr nach ihrer Covid-Erkrankung immer noch von Long Covid betroffen ist.

# Vorherige Trauma

- Emotional vernachlässigende Adoptiveltern
- Mündliche Gewalt beim Parken des Autos, beim Überqueren einer Brücke versehentlich vom Radfahrer angefahren, zu Boden gefallen, aber keine körperlichen Verletzungen

# Ziele

- Zum Arbeitsplatz zurückkehren anstelle von zu Hause zu arbeiten.
- Lernen, sich bei chronischer Erschöpfung selbst zu dosieren.
- In der Lage sein, über die Brücke von ihrem geparkten Auto zu ihrem Arbeitsplatz zu gehen (ca. 10 Minuten zu Fuß, manchmal im Dunkeln).

# EMDR

## Traumatische Erinnerungen

1-Sanitäter zu Hause helfen ihr beim Atmen

2- Mündliche Gewalt von einem Fahrradfahrer beim Parken des Autos

### Phase 3 - Target 1.

Sanitäter helfen der Klientin mit ihrer Schwierigkeit beim Atmen

NK “Ich bin hilflos” **SUDS 10**

PK “Ich bin in Sicherheit” **VoC 2 Gefühle: Angst, Schrecken**

### Phase 4 - Desensitisationphase von Target 1:

Das Trauma von Covid und die Behandlung durch Sanitäter lösten ein Gefühl der Ohnmacht aus, das bei der Verarbeitung der AIP des Klienten mit anderen Traumata in der Kindheit und nachfolgenden schwierigen Beziehungen in Verbindung gebracht wurde.

# EMDR

## **Phase 3 - Target 2.**

Das Gesicht des Fahrradfahrers schreit sie an.

NK Ich bin nicht sicher **SUDS 8**

PK I bin in Sicherheit **Voc 3    Gefühle: Angstzustände**

## **Phase 4 - Desensitisationsphase von Target 2:**

Kanäle entwickelten sich vom Vorfall beim Radfahren bis hin zur Angst davor, über die Brücke zu laufen, von wo aus sie ihr Auto parkt, um zu ihrem Arbeitsplatz zu gehen; Als Kind hat ihre Schwester versucht sie zu erdrosseln; Probleme mit dem Selbstwertgefühl; sich nicht gut genug fühlen im Zusammenhang mit emotionaler Vernachlässigung in der Kindheit.

Im Zusammenhang mit derselben Brücke tauchte eine bedeutsame Erinnerung auf: Hier hatte sich die Klientin zuvor von ihrem Sohn verabschiedet, als er in den Krieg ging.

# Ergebnis

- Die Klientin erkannte, dass ihr Covid-Trauma durch andere Traumata in der Kindheit und in späteren Beziehungen verschlimmert wurde;
- Klientin verhandelt über die Rückkehr an den Arbeitsplatz mit Unterstützung des Hausarztes;
- Klientin konnte ohne Flashbacks oder Ängste über die Brücke zum Arbeitsplatz gehen;
- Die Klientin berichtete, dass ihr Zittern aufgehört habe;
- Überweisung zur Organisation, die adoptierten Menschen helfen



# Online EMDR

Während der Pandemie war online EMDR die einzige Möglichkeit, EMDR anzubieten  
Die nationale Therapeutendatenbank ermöglichte, Klienten im ganzen Land zu sehen  
Kostenlose Fachplattform für TRN-Therapeuten (Bilaterale Basis)

Aktuelle Forschung von McGowan et al. (2021) untersuchte die Wirksamkeit von 33  
Therapeuten, die Online-Therapie für 93 Klienten anboten:

Reduzierte Symptome unabhängig von Alter, Geschlecht oder klinischem  
Erscheinungsbild

Die Dauer der EMDR-Praxis und der Grad der Akkreditierung hatten keinen Einfluss auf  
das Ergebnis

Vorteile der Online-Therapie: Reduzierung der Reisezeit und Gehaltseinbußen für  
Klienten; Verringerung der mit der Behandlung verbundenen Stigmatisierung; mehr  
Kontrolle über die Sitzung durch Wahl der Umgebung und Methode.

# Online EMDR

Die Covid-19-Pandemie erforderte von EMDR-Therapeuten kreative und flexible Reaktionen, um den Bedürfnissen der Klienten gerecht zu werden [18]. Büroschließungen und Reisebeschränkungen zur und von der Arbeit führten dazu, dass Therapeuten ihre Arbeit auf das Internet verlagern mussten. Die Ergebnisse dieser Evaluierung deuten darauf hin, dass ihnen dies gelungen ist.

[An evaluation of eye movement desensitization and reprocessing therapy delivered remotely during the Covid-19 pandemic | BMC Psychiatry | Full Text \(biomedcentral.com\)](#)

# TRN und Forschung

Seit Beginn des Angebotes von online EMDR für Trauma durch TRN ist Forschung zentral zu unserer Arbeit. Uns war es wichtig, die Wirksamkeit von online EMDR zu erforschen. Das Projekt wird geleitet von Professor Ian Barron, Director Center for International Education, Massachussets.

- ein einfaches Forschungsdesign wurde ausgewählt, mit minimalen Anforderungen an die Implementierung.
- generiert hoffentlich Evidenz für nationale und internationale Richtlinien - bietet Klienten einen besseren Zugang zu EMDR
- Forschung hilft Therapeuten unsere Welt zu einem heilenden Ort zu machen

# TRN und Forschung

## Research Design

- Mixed-Methods-Design: Prä-/Post-Test mit Follow-up
- Quantitativ standardisierte Symptommaße
- Qualitative Fragebögen nach Online-EMDR zum subjektiven Behandlungserlebnis

Erste Ergebnisse werden Ende 2023 erwartet; Veröffentlichung in 2024

# EMDR und humanitäre Einsätze

- <https://youtu.be/vStJ5indPFw>