

Notfallkoffer

Dissoziations-Stopp-Gruppe

Dr. Wibke Voigt

Fachklinik Kamillushaus, Essen

Psychotraumatologie Modul II

WVR, 04.05.2016, Bochum

Innere Hilfe

- Psychoedukation
- Stressmanagement durch imaginative Techniken, Stabilisierungsübungen
- Ressourcen suchen und verstärken

Stabilisierungsübungen

- *Übungen für innere Hilfe/innere Distanzierung
("therapeutische Dissoziation")*
 1. Innere Helfer
 2. Innerer Beobachter
 3. Innere Konferenz/Inneres Team
 4. Inneres Gepäck ablegen
 5. Frieden schließen mit sich selbst
 6. Körper-Licht-Meditation

nach Reddemann

Flashback: Hirndurchblutung im PET

(Positronen-Emissions-Tomographie)

- Ergebnisse von B. van der Kolk/ Rauch:
- Das Gehirn ist fast nur rechts aktiviert
- Cortex und limbisches System rechts sind aktiviert
- Das Brocca- Sprachzentrum (links) ist unterdrückt

Traumafolgen sind physiologisch verankert

- Blockade der Informationsverarbeitung: implizite, sensorische (amygdaloide) statt expliziter, kognitiver (hippocampaler) Erinnerung
- Die Sprachzentren sind unterdrückt (Brocca-Region)
- Die Lateralisation ist gestört
- Überflutung mit aktivierenden Neurotransmittern wie Noradrenalin, Glutamat
- Erniedrigte Ausschüttung von hemmenden Neurotransmittern wie Kortisol, Serotonin

Flashback-Stopp

- Bewusstes und energisches **Aktivieren des exterozeptiven Systems** (der 5 Sinne) = Anwenden von Skills sowie
- **Aktivierung des somatischen Nervensystems** (der Skelettmuskulatur) z.B. durch „Grounding“ +
- **Aktivierung des Neokortex** durch innere hilfreiche Sätze wie „Ich bin erwachsen“ „Es ist das Jahr 2015“ „Ich kann mich wehren“ etc. zur Orientierung im **Hier und Jetzt**
- Funktioniert nur, wenn diese (vorher erarbeiteten) Gegenmaßnahmen **täglich geübt** werden und im **„Notfallkoffer“** bei sich getragen werden

Multi-Notfallkoffer mit Skills

1. zur Beruhigung: Stresslevel senken
2. zur Realitätsorientierung
3. gegen Flashbacks/Erstarrung/Dissoziation
4. Gegen Craving
 - Tagsüber zuhause
 - Tagsüber unterwegs/auf der Arbeit
 - Nachts gegen Albträumen

Notfallkoffer

- Sollte **10 wirksame Skills** enthalten
- Muss von KlientIn **aktiv** angewandt werden
- Befähigt KlientIn, Flashbacks/ dissoziative Zustände/Erstarrung/Craving zu **verhindern oder rechtzeitig zu stoppen**
- Bringt KlientIn aus der Hilflosigkeit heraus
- Gibt ihr/ihm die **Kontrolle** über sich **zurück**
- **Stärkt** damit die **erwachsene Seite**

Skills sind sinnvoll und können helfen

- die Realität wieder fühlbar zu machen
- Erstarrung/Flashbacks/Dissoziation/Craving zu beenden
- und damit das Hyperarousal herunterzuregulieren

Erstellen eines Notfallkoffers