

Sicherheit finden –  
ein Therapieprogramm für  
traumatisierte Suchtpatient\*innen

Dr. Wibke Voigt

Fachklinik Kamillushaus Essen

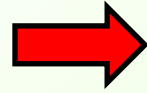
XXVII. Niedersächsische  
Suchtkonferenz, Hannover

29.11.2017

# Posttraumatische Belastungsstörung

(Voigt 2011)

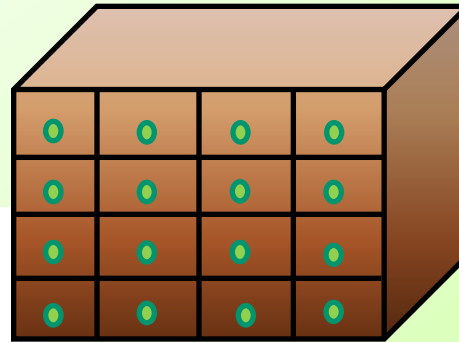
Nach einem Ereignis, das meine Seele verletzt hat, gibt es Störungen, die mich belasten.



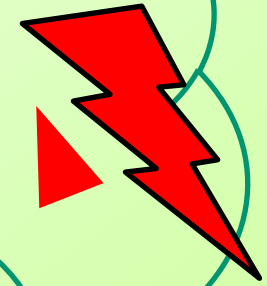
**Hyperarousal=Übererregung**

**Alpträume und Flashbacks**

Hippocampus  
(biographisches  
Langzeitgedächtnis)

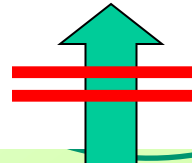


**fliegen im Kopf herum**



Ablageort für verarbeitete  
Erinnerungen

**Sicherung fliegt  
raus, wenn**



**zu viel Angst,  
Ohnmacht und  
Hilflosigkeit**

Thalamus

w.voigt@contilia.de

Aber die Amygdala, der Furchtkern, speichert auch bei Extremstress immer weiter Gefühle z.B. (Todes-) Angst und Körperempfindungen z.B. Schmerzen

# Normale Erinnerungen

- Kontrolle vorhanden
- Anfang und Ende vorhanden
- Relativ vollständig
- Zeitliche Einordnung möglich
- Verarbeitete Gefühle
- Mit Bildern verbunden
- Mit Sprache verbunden, verbalisierbar

# Traumatische Erinnerungen

- Keine Kontrolle; ausgelöst durch Trigger
- Anfang fehlt oft/Ende immer, also endlos, ewig
- Unvollständig, splitterhaft
- Zeitliche Einordnung fehlt, oft nicht möglich
- Unverarbeitete Gefühle von Todesangst, Hilflosigkeit und Ohnmacht genauso stark
- Oft ohne Bilder, stattdessen Körpererinnerung als Körperflashback
- Nicht verbalisierbar: „sprachloser Terror“

Sicherheit finden –  
Posttraumatische  
Belastungsstörung und  
Substanzmissbrauch

Therapiemanual von Najavits 2009

Deutsche Übersetzung von Ingo  
Schäfer, Hogrefe, Göttingen

# Setting

- halboffene Gruppe
- 1 x wöchentlich 1,5 Stunden
- bis zu zwölf TeilnehmerInnen

# Sitzungsinhalte grundsätzlich

- Keine Traumabearbeitung, sondern Behandlung der Traumafolgen durch Psychoedukation und „sichere Copingstrategien“
- Kognitive, verhaltensbezogene und interpersonelle Interventionen
- Flexibler Einsatz der Sitzungsthemen

# Ziele und Bereiche

- Sicherheit als oberste Priorität
- Integrierte Behandlung von PTBS und Substanzmissbrauch
- Schwerpunkt auf Idealen und Werten
- 4 inhaltliche Bereiche: kognitiv, verhaltensbezogen, interpersonell, Case-Management
- Berücksichtigung von Therapieprozessen



# Sitzungsstruktur

1. Begrüßung, 2-4 Minuten pro PatientIn
2. Zitat, ca. 10 Minuten
3. Inhalte werden mit den individuellen Erfahrungen der Patienten verknüpft und diskutiert
4. Abschlussrunde mit Vereinbarung für die kommende Woche, 2-4 Minuten pro Pat.

# Begrüßungsrunde

- Wie fühle ich mich?
- Welche Erfolgserlebnisse hatte ich seit der letzten Sitzung?
- Habe ich meine Vereinbarung eingehalten?
- Wie sieht meine Zukunftsperspektive aus?

# Mittelteil

- Austeilen von Materialien für die Sitzung
- Verknüpfung der Inhalte mit eigenen Erfahrungen und Diskussion
- Fokussierung auf sichere Copingstrategien, ggf. Vertiefung im Rahmen von Rollenspielen
- Herstellen des Bezugs zu Sucht und PTBS

# Abschlussrunde

- Was nehme ich aus der Sitzung mit?
- Welche Vereinbarung (Selbstverpflichtung) treffe ich bis zur nächsten Sitzung?
- Welche weiteren Unterstützungsangebote nutze ich in der kommenden Woche?

# Sitzungsthemen

- Einführung in die Behandlung/Case Management
- **Sicherheit**
- **PTBS: Die eigene Stärke zurückgewinnen**
- **Distanzierung von emotionalem Schmerz (Erdung)**
- **Wenn Substanzen Sie beherrschen**
- **Um Hilfe bitten**
- **Gut für sich sorgen**
- **Mitgefühl**
- **Rote und grüne Signale**

# Sitzungsthemen

- Ehrlichkeit
- Heilsames Denken
- Die innere Spaltung überwinden
- Verbindlichkeit
- Sich Bedeutungen erschließen
- Unterstützungsangebote
- Grenzen in Beziehungen
- Entdeckungsreise

# Sitzungsthemen

- Andere dazu bringen, Ihre Genesung zu unterstützen
- **Umgang mit Auslösern**
- Würdigung der eigenen Zeit
- **Gesunde Beziehungen**
- **Sich eine Freude machen**
- **Heilung von Wut**
- Das „Spiel der Lebensentscheidungen“ (Rückblick)
- Abschluss

# Sitzungsthemen

- Bitten Sie um Hilfe
- Gehen Sie Ärger aus dem Weg
- Seien Sie ehrlich
- Sorgen Sie gut für Ihren Körper
- Sehen Sie Ihre Möglichkeiten
- Setzen Sie Grenzen
- Geben Sie das Tempo an
- Vermeiden Sie vermeidbares Leid
- Organisieren Sie sich
- Hören Sie auf Ihre Bedürfnisse
- Arbeiten Sie an sich
- Übernehmen Sie Verantwortung
- Lernen Sie aus Erfahrung
- Fällen Sie eine Entscheidung
- Planen Sie
- Belohnen Sie sich
- Rückschläge sind keine Niederlagen
- Achten Sie auf Gefahrenhinweise



# Die Fachklinik Kamillushaus bietet einen Schutzraum

- **Sowohl nach außen gegenüber Tätern:** Schutz vor unerwünschten Anrufen und unerwünschten Besuchen, Kontaktvermittlung und Begleitung bei der Zeugenaussage vor der Opferschutzbeauftragten
- **Als auch innen:** wertschätzender, respektvoller und gewaltfreier Umgang miteinander bei gleichzeitiger Verantwortungsübernahme für den Umgang mit der eigenen Symptomatik

# Voraussetzungen im stationären und ganztägig ambulanten Setting

- Klares Behandlungskonzept, dass **alle** MitarbeiterInnen kennen und professionell leben
- Das gesamte Team ist geübt/beherzigt einen traumasensiblen Umgang
- Alle MitarbeiterInnen sind geschult im Umgang mit PatientInnen mit einer komplexen und dissoziativen Störungen – wenn möglich, auch das Zuweiser- und Behandlungssuchthilfesystem
- Es gibt regelmäßige Nachschulungen für neue MitarbeiterInnen

# Die Schulung für das gesamte Team beinhaltet zunächst..

- Die Vermittlung der Grundlagen der Psychotraumatologie einschließlich der neurobiologischen Besonderheiten des Traumagedächtnis
- Die Übungen „Innere Helfer“ und „Innerer sicherer Ort“ als Selbsterfahrung zu zweit
- Die Vermittlung der Tresorübung

# Die Schulung für das gesamte Team beinhaltet als nächstes..

- Wenn auch Pat. mit dissoziativen Störungen behandelt werden:
- Die Vermittlung der Theorie der strukturellen Dissoziation der Persönlichkeit n. v. d. Hart, Nijenhuis, Steele
- Das Einüben von Dissoziations-Stopp-Techniken, d.h. Mitarbeiter lernen, eine dissoziierte PatientIn im Notfall zu reorientieren im Hier und Jetzt
- Die Kenntnis der therapeutischen Arbeit mit Pat. mit dissoziierten inneren Persönlichkeitsanteilen

# Einzel- und Gruppentherapie

- Einzeltherapie ist zwingend notwendig!!
- Die Indikationsgruppen zur Informations- und Skillsvermittlung sind verhaltenstherapeutisch gestaltet
- Überprüfen, ob Patientin gruppenfähig ist
- In der Bezugsgruppe wird **nicht** über traumatische Ereignisse geredet!!

# Spezifische Indikationsgruppen

- **Bei komplexer PTBS sowie dissoziativen Störungen:**

(Albtraum-,Flashback-,) Dissoziations-Stopp-Gruppe:  
*Psychoedukation PTBS, Neurobiologie des Traumagedächtnis, Neurophysiologie, Multi-Notfallkoffer, Basics, Stressbewältigung, Umgang mit und Umschreiben von Albträumen*  
*(Theorie der strukturellen Dissoziation der Persönlichkeit n. Nijenhuis im Einzelgespräch)*

# Spezifische Indikationsgruppen

- **Bei komplexer PTBS sowie dissoziativen Störungen:**
- „Sicherheit finden“ (Seeking safety von Najavits; Übersetzung Ingo Schäfer)
- Umgang mit innerer Spannung (suchtspezifisch, DBT angelehnt)
- Training emotionaler Kompetenzen TEKn. Berking

# Spezifische Indikationsgruppen

- **Bei komplexer PTBS sowie dissoziativen Störungen:**
- Stabilisierungsgruppe: *Imaginationsübungen n. Reddemann wie Baumübung, Innerer sicherer Ort, Innerer Garten, Beobachterübung, Inneres Gepäck abladen etc.*
- Kunsttherapie: „Inneren sicheren Ort“ erschaffen mit Ton, Filz oder als Bild malen



# Spezifische Indikationsgruppen

- **Bei komplexer PTBS sowie dissoziativen Störungen:**
- Konzentrationale Bewegungstherapie
- Körperpsychotherapie (im Einzel)
- Meditation
- Achtsamkeitsbasierte Rückfallprophylaxe

# Das Pflegeteam unterstützt mit:

- Bezugspflege
- Aromatherapie
- Ohrakupunktur
- Skills wie Ammoniakfläschchen
- Rotlicht
- Wannenbäder (wenn vorhanden)
- Um das Hyperarousal/Craving herunterzuregulieren, Schlafstörungen zu minimieren

# Das Sportteam unterstützt durch

- Fitnessgymnastik
- Walking
- Gerätetraining, Muskelaufbautraining
- Mannschaftsspiele
- Wassergymnastik
- Yoga, PMR, Autogenes Training
- (Krankengymnastik, Massagen, Fango)

# Die Ergotherapie-Team befähigt durch

- Arbeitstherapeutische Maßnahmen in Hausbüro, im Hausservice, in der Hausrenovierung, im Garten, im Lesecafe, im Freien Kreativraum
- den Freien Kreativraum, den die Pat. bis 21 Uhr und am Wochenende unter Anleitung/in Kreativkursen nutzen können

Ich danke

Für Ihre Aufmerksamkeit!