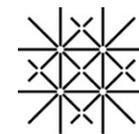


Seeking Safety

ein Therapieprogramm zur Behandlung Posttraumatischer Belastungsstörung und Substanzmissbrauch

nach Lisa Najavits

Begleitet von Claudia Mutschler, Monika Schweizer und
Lisa Unterseher, Pflegefachfrauen HF, Abt. U1



**Universität
Basel**

Grundsätzliches

Das Therapieprogramm besteht aus 25 Themen, die Reihenfolge ist beliebig, ein Thema kann mehrere Sitzungen ausfüllen

Die Gruppe kann offen oder geschlossen sein, je Sitzung 60-90 Min.

Sicherheit als oberstes Prinzip

Integrierte Behandlung von PTBS und Substanzmissbrauch

Schwerpunkt auf Idealen und Werten

Vier inhaltliche Bereiche: kognitiv, behavioral und interpersonell sowie Case Management

Basis der Behandlung ist die kognitive Verhaltenstherapie, gegenwarts- und problemorientiert, Ziel ist es, die aktuellen Symptome zu reduzieren und stabilisierend zu wirken

Gegenmittel zu Machtlosigkeit und Kontrollverlust
Strategien zur Selbstkontrolle, konkrete Handlungen sollen eingeübt werden, sichere Verhaltensweisen gefunden werden

Welche Bedeutung haben Suchtmittel, Hintergrund von bisherigen Handlungen verstehen, Hinterfragen von Werten, eigenes Schicksal mit Respekt betrachten

Dynamik im zwischenmenschlichen Bereich verstehen, Vertrauen aufbauen zu Menschen die unterstützen, und Grenzen setzen können zu destruktiven Menschen

Wichtige Themen

- Sicherheit
- Wenn Substanzen Sie beherrschen
- Um Hilfe bitten
- PTBS: die eigene Stärke zurückgewinnen
- Distanzierung von emotionalem Schmerz
- Rote und Grüne Signale
- Heilung von Wut
- Heilsames Denken
- Gesunde Beziehungen
- Gut für sich sorgen

Vom 11.07.2013 bis heute

Wie wir Sicherheit fanden

Regeln:

- Atmosphäre gegenseitigen Respekts
- Keine Einzelheiten des Traumas erzählen
- Alles was gesagt wird verlässt den Raum nicht
- Pünktlich beginnen und aufhören
- Sich melden wenn es zu viel wird

Gruppe ist offen für Patienten der Abt. U1, U3, U2,
sowie für tagesstationäre und ambulante Teilnehmer

Themen werden durch die Gruppe bestimmt

Befindlichkeitsrunde ergibt oft aktuelle Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen

Wichtig ist, dass alle sich beteiligen können, keine Monologe gehalten werden, niemand reden muss, Menschen, die in Not sind aufgefangen werden in der Gruppe (und bei Bedarf nach der Sitzung im Einzelgespräch)

Am Ende wird nach gewünschtem Thema für nächste Sitzung gefragt, ob individuell oder aus dem Manual

Sicherheit

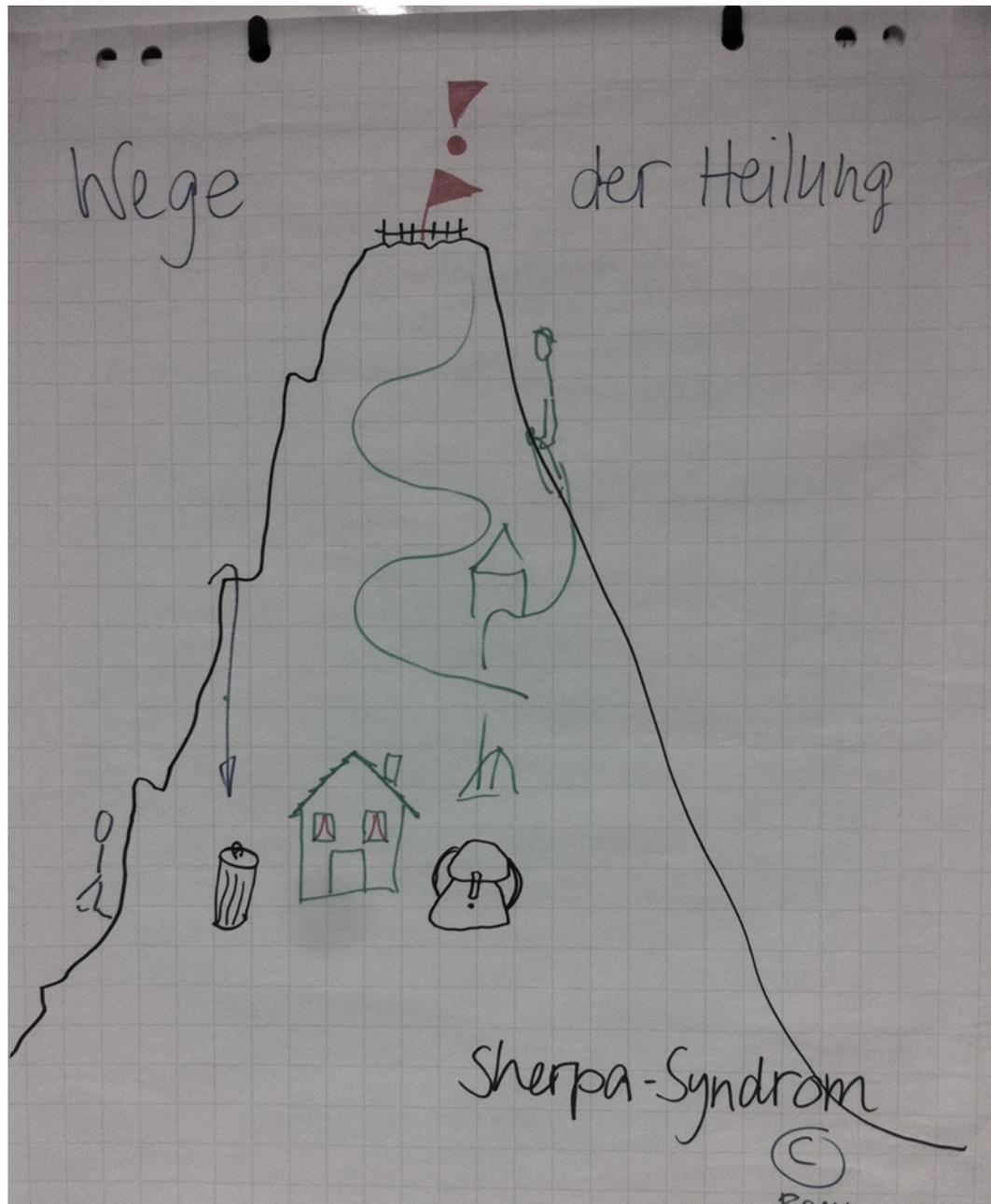
- Familie
- Job / sicheres Einkommen
- geregelter Tagesablauf
- Selbstdisziplin
- Stabilität
- Kraft z. Aushalten
- Optimismus, Zuversicht
- Ziel
- Freunde, Hobbies
- Ehrlichkeit
- Vorbilder
- Geduld behalten
- Verpflichtung
- Verantwortung
- Hilfe annehmen

gegenseitiger Respekt

- keine Monologe → Dialoge
- Akzeptanz
- Toleranz, Humor
- im eigenen Gärtli bleiben
- eigene & fremde Grenzen wahren
- keine Vorurteile, + Wertungen
- Achtung
- Verständnis
- Ehrlichkeit
- Rücksicht
- Hilfsbereitschaft
- Diskretion
- Vertrauen
- Störungen haben Vorrang
- in Bewegung sein/bleiben
- Zuhören
- nicht drinreden,

Selbst - Fürsorge

- Einsicht
- nein sagen
- s. selber gern haben
- Ehrlichkeit
- pers. Hygiene
- Struktur
- in den Spiegel schauen
- (• sich etwas gönnen)
- geschätzt werden
- Hilfe beanspruchen
- Aufgabe
- Würde behalten



Themen die von Gruppe gewählt wurden

- **Selbstbild** Gewinner – Verlierer, Umgang mit Resignation, Trauer
- **Identität** wo komme ich her, wo sind meine Wurzeln, Heimat
- **Schuldgefühle**, Verantwortung für sein Tun übernehmen
- **Mut und Selbstvertrauen**
- **Angehörige**
- **Umgang mit Angst** Erfahrung von Stolz, Kraft, wenn ich mich dem stelle
- **Sichere Orte**
- **Umgang mit Alleinsein / Einsamkeit**
- **Freude**

Grenzen

Mehr als 15 Teilnehmende

«Verladene» Teilnehmende, die die Gruppe stören
Einzelne, die sich zu viel Raum nehmen, immer
dazwischen reden

Tabuthemen (die traumatisierend sein können)

Andere ausfragen zu intimen Dingen

Über andere reden, die nicht da sind

Rückmeldungen Gruppe

Ich schätze :

- den gegenseitigen Respekt
- bin manchmal festgefahren in meinen Gedanken und Gefühlen, die andern Teilnehmer helfen mir, andere Ansätze zu finden, anders handeln zu können
- Alle haben die gleichen Probleme, es hilft mir Vertrauen zu fassen, kann mich öffnen
- Ich profitiere von den «alten» Gruppenmitgliedern
- Die Unterlagen helfen mir, lese sie oft noch zuhause
- Leitung gibt mir Sicherheit, wenn jemand Grenzen überschreitet
- Gruppe gibt neue Impulse

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!