

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

- 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
- Füllen Sie eine Entscheidung
- Planen Sie
- Belohnen Sie sich
- Rückschläge sind keine Niederlagen
- Achten Sie auf Gefahrenhinweise