

Multi-Notfallkoffer

Dr. Wibke Voigt

Fachklinik Kamillushaus, Essen

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

Skills sind sinnvoll und können helfen

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

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**

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 2025“ „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

Wofür ist eine Skillskette notwendig?

- Flashbacks triggern oft Suchtdruck (Craving)
- Craving triggert oft Flashbacks
- Suchtdruck dauert 15-20 min lang: solange müssen Skills eingesetzt werden! Deswegen ist eine Skillskette notwendig
- Bei Alkoholabhängigkeit sind Skills auf der Geschmacksebene am hilfreichsten

Gemeinsames Erstellen eines Multi-Notfallkoffers

Pause!

Erholen Sie sich und trinken Sie z.B.
einen Kaffee....