

Rheinfelder Tage 08.12.2011: 14.15 – 15.45
**Psychosomatik und Arbeit: Macht Arbeit
krank?**

**Handout:
Selbstüberforderung als Ursache
von Schmerz und Erschöpfung –
Hintergründe, Auswege**

Psychosomatische Abklärung: Vertiefte (bio-psycho-soziale) Schmerzanamnese

Bio

- somatische Zusatzsymptome (ausführliche Systemanamnese) und vertiefte Schmerzanamnese (Einflüsse, Verlauf) als Hinweise für eine andere spezifische Erkrankung (Abklärung nach Mass) oder als weitere typische Zeichen einer unspezifischen funktionellen Störung (somatoform).

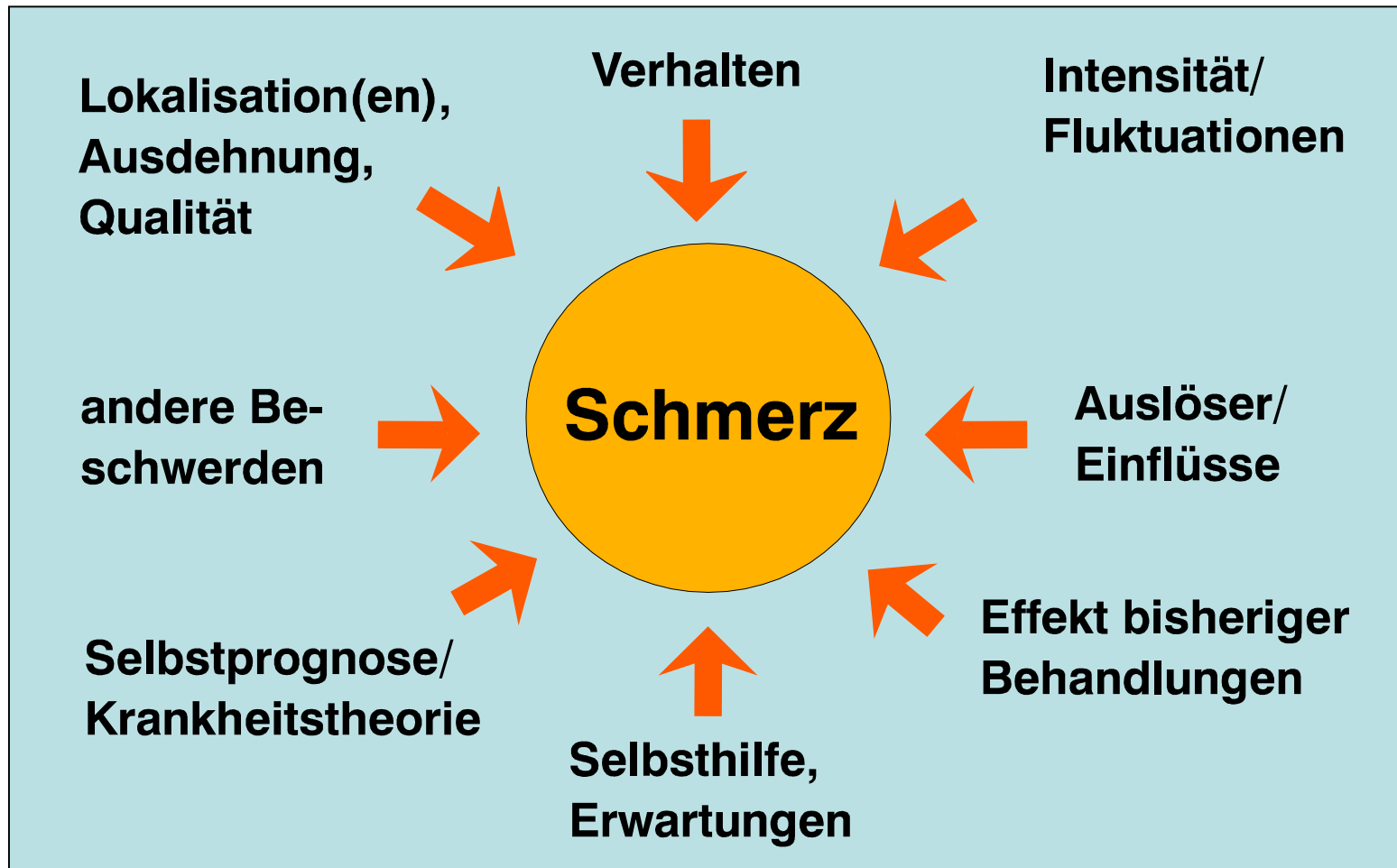
Psycho

- Zeichen von Depression oder Angst
- Hinweisen für Tendenz zu Selbstüberforderung („Schmerzpersönlichkeit“)

Sozial

- Belastungsfaktoren in Beziehungen (Familie) und Beruf
 - *verbessert die Vertrauensbeziehung*
 - *ergibt Ansatzpunkte für eine Psychotherapie*
 - *gibt prognostische Hinweise*

Vertiefte Schmerz-/ Symptomanamnese



Schmerzfragebogen

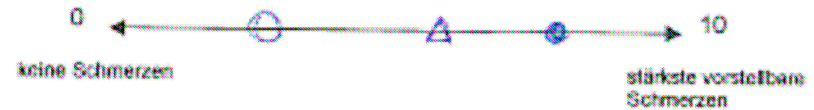
VAS-Skala mit 3 Angaben:
Extrem hoch? Moduliert?

Ganzkörperzeichnung vorne/hinten:
Umschrieben/diffus,
Lokal/generalisiert?
Typisches Muster?

1. Schmerzintensität: Wie stark waren Ihre Schmerzen in der letzten Woche?

Verwenden Sie die folgenden Symbole:

○ schwächster Schmerz ▽ momentaner Schmerz ■ stärkster Schmerz



Wenn Sie in letzter Zeit keine Schmerzen hatten, lassen Sie den Rest dieser Seite leer.

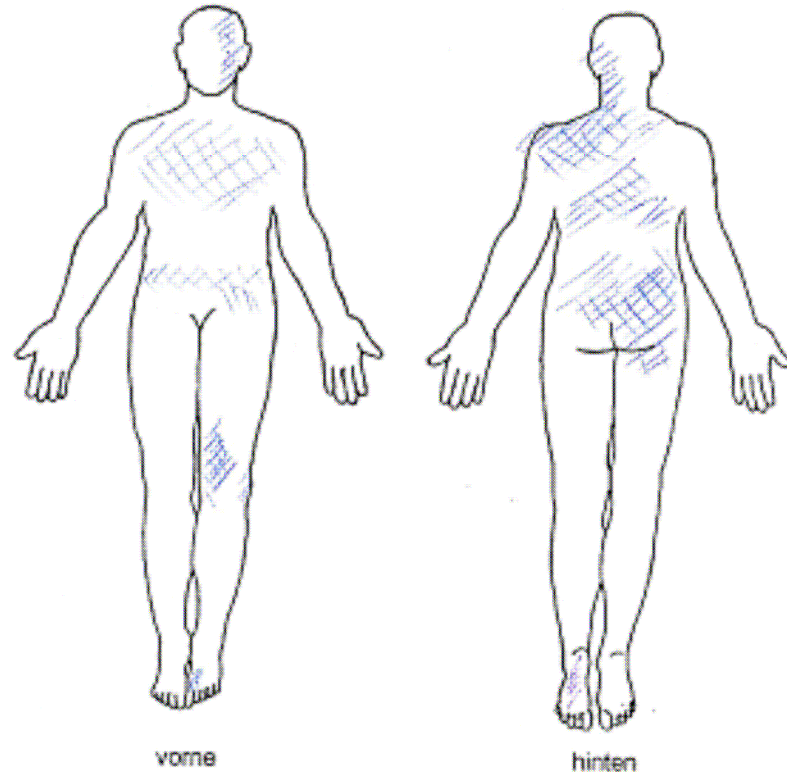
2. Schmerzdauer: Seit wann leiden Sie an diesen Schmerzen?

erstmalig aufgetreten: 1998 (Jahr, ev. Monat, Tag)

praktisch dauernd Schmerzen seit: Sept. 05 (Jahr, ev. Monat, Tag)

3. Schmerzlokalisation: Wo haben Sie Ihre Schmerzen?

(Bitte mit Strichen oder Schraffur einzeichnen, ev. schmerzhaftes Gebiet umkreisen)



Beschwerdenliste

Bis 27 Punkte:

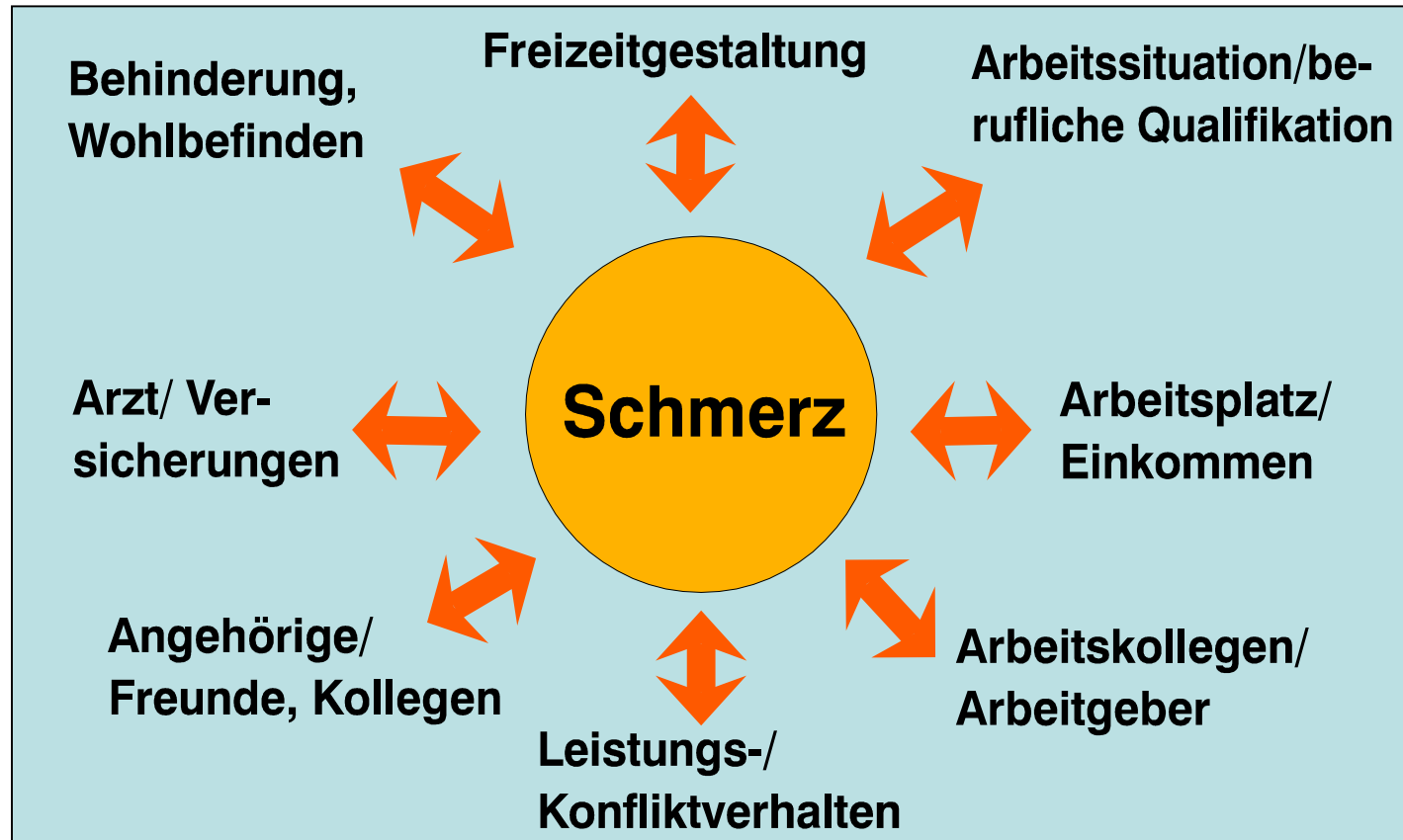
„normal“

**Chronische
Schmerzstörung/
Fibromyalgie:**

Ca. 40 – 65 Punkte,
mehr = Appell

Ich leide unter folgenden Beschwerden:	stark	mässig	kaum	gar nicht
1. Kopfschmerzen, bzw. Druck im Kopf	X			
2. Gleichgewichtsstörungen oder Schwindelgefühle		X		
3. Innere Unruhe	X			
4. rasche Ermüdbarkeit, resp. Erschöpfbarkeit	X			
5. Nacken- oder Schulterschmerzen	X			
6. Mangel an sexueller Erregbarkeit	X			
7. starkes Schwitzen		X		
8. Zittern		X		
9. Reizbarkeit		X		
10. Schwächegefühl		X		
11. Konzentrationsstörungen, Konzentrationsschwäche		X		
12. Schlafstörungen (Ein- oder Durchschlafprobleme)	X			
13. übermässiges Schlafbedürfnis		X		
14. Lärmempfindlichkeit	X			
15. Energielosigkeit		X		
16. Kreuz- oder Rückenschmerzen		X		
17. Überempfindlichkeit gegen Kälte			X	
18. Engegefühl oder Würgen im Hals beim Schlucken		X		
19. Bauchschmerzen (einschl. Magen- oder Unterbauchschmerzen)		X		
20. Verstopfung oder Durchfall		X		
21. Druck- oder Völlegefühle im Bauch		X		
22. Schweregefühl bzw. Müdigkeit in den Beinen	X			
23. Gelenk- oder Gliederschmerzen	X			
24. Kalte Hände oder Füsse			X	

Umfassende psychosoziale Anamnese



(Wechselwirkungen, Ursachen und Folgen nicht klar trennbar)

Counterdependency Skala

5 Original- und 3 (resp. 5) Zusatzitems

- Emotionale Unterdrückung (keine Probleme)
- Idealisierung von Beziehungen (in Ordnung)
- geschätzt dank Arbeitsleistungen
- Hohe Hilfsbereitschaft (Leute kommen zu mir)
- Selbstverantwortlichkeit (keine Hilfe holen)
- Verzicht auf Pausen oder Freizeit
- Hohe Leistungen, Perfektionismus
- Zufriedenheit mit Leistungen

➤ *Hohe Werte: Tendenz zur Selbstüberforderung*

Gregory, RG; Berry, SL: Psychosom. Med. 1999
Keel, P; Charles, I, Exner, V: 2011 (eingereicht)

Ursprüngliche Version:

1. Wenn mein körperlicher Zustand besser wäre, hätte ich keinerlei emotionale (psychische) Probleme.
2. Meine Beziehungen zu anderen Leuten sind völlig in Ordnung.
3. Dank meinen Arbeitsleistungen fühle ich mich als Person geschätzt (wertvoll).
4. Leute haben sich immer an mich gewandt, wenn sie Kraft und Unterstützung brauchten.
5. Ich frage andere Leute nicht gerne um Hilfe.
6. Um all meine Aufgaben erledigen zu können, verzichte ich auf Pausen oder Freizeit.
7. Bezüglich Qualität meiner Arbeit, Ordnung und Sauberkeit verlange ich viel von mir.
8. Wenn die Schmerzen mich nicht behindern (würden), kann (könnte) ich mit meinen Leistungen zufrieden sein.

Zweistufige Befragung zu Counterdependency

(Item 5 sowie 9/10 umgepolt, siehe Anhang)

1. Als ich gesund war, hatte ich keinerlei emotionale (psychische) Probleme.	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
2. Als ich gesund war, waren meine Beziehungen zu anderen Leuten völlig in Ordnung.	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
3. Als ich gesund war, fühlte ich mich dank meinen Arbeitsleistungen als Person geschätzt (wertvoll).	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
4. Als ich gesund war, haben sich Leute immer an mich gewandt, wenn sie Kraft und Unterstützung brauchten.	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
5. Als ich gesund war, fragte ich andere Leute gerne um Hilfe.	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
6. Als ich gesund war, verzichtete ich auf Pausen oder Freizeit um all meine Aufgaben erledigen zu können.	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
7. Als ich gesund war, verlangte ich viel von mir bezüglich Qualität meiner Arbeit, Ordnung und Sauberkeit.	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
8. Als ich gesund war, konnte ich mit meinen Leistungen zufrieden sein.	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
9. Als ich gesund war, konnte ich geduldig warten bis eine Aufgabe erledigt werden konnte.	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
10. Als ich gesund war, hatte ich meistens Vertrauen in andere Menschen, dass sie mich verstehen und ernst nehmen.	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
11. Obwohl ich Beschwerden habe, habe ich keinerlei emotionale (psychische) Probleme.	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
12. Obwohl ich Beschwerden habe, sind meine Beziehungen zu anderen Leuten völlig in Ordnung.	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
13. Obwohl ich Beschwerden habe, fühle ich mich dank meinen (beschränkten) Arbeitsleistungen als Person geschätzt (wertvoll).	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
14. Obwohl ich Beschwerden habe, wenden Leute sich an mich, wenn sie Kraft und Unterstützung brauchen.	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
15. Wenn ich Beschwerden habe, frage ich andere Leute gerne um Hilfe.	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
16. Obwohl ich Beschwerden habe, verzichte ich auf Pausen oder Freizeit um all meine Aufgaben erledigen zu können.	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
17. Obwohl ich Beschwerden habe, verlange ich bezüglich Qualität meiner Arbeit, Ordnung und Sauberkeit viel von mir.	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
18. Auch wenn ich Beschwerden habe, kann ich mit meinen (beschränkten) Leistungen zufrieden sein.	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
19. Auch wenn ich Beschwerden habe, kann ich geduldig warten bis eine Aufgabe erledigt werden kann.	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5
20. Auch wenn ich Beschwerden habe, habe ich meistens Vertrauen in andere Menschen, dass sie mich verstehen und ernst nehmen.	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft gar nicht zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5	trifft sehr zu 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

Schmerzpsychotherapie: Stufenkonzept

1. Diagnostikphase & Beziehungsaufbau (Vertrauensbildung)
2. Kognitiv-verhaltenstherapeutische Phase (“Leben mit dem Schmerz”, Hilfe zur Selbsthilfe); Umgang mit Widerständen gegen Veränderung
3. Hintergründe der Erschöpfung und der Schmerzen aufzeigen: Tendenz zu Selbstüberforderung, Anleitung zu Verhaltensänderung
4. Psychodynamische Aufarbeitung Bindungs- und Beziehungsstörung, Trauma-Arbeit

Schmerz-Psychotherapie

Beziehungsaufbau

- **Therapeuteneigenschaften:**
 - Empathie, Echtheit und positive Wertschätzung
- **Therapieziele:**
 - Partnerschaft durch Unterstützung mit Information und Anleitung zu Selbsthilfe

(= *Psychotherapie* → *Stufe 2*)

Schmerz-Psychotherapie

Voraussetzungen

- **Motivationsarbeit**
 - Abholen bei körperlichen Symptomen
- **Vertrauensbeziehung**
 - Rahmenbedingungen →
 - Vorsichtsmassnahmen →
- **gute sprachliche Verständigung**
- **Leidensdruck**
 - somatische Therapien ausgeschöpft
 - sekundäre Verluste grösser als Gewinn

Schmerz-Psychotherapie

Spezielle Rahmenbedingungen

- **Vertrauen bilden:** Symptome ernst nehmen, gründlich beobachten, hartnäckig und mit Intuition nach Einflüssen fahnden, Verhalten hinterfragen, Widerstände aufdecken
- **Abwehr vorläufig respektieren:**
 - Verleugnungstendenz (Belastungen)
 - Angst vor Ablehnung (Verstossung) und Verletzung (Retraumatisierung → *Stufe 4*)
- **Therapie schützen:**
 - Rückzug vermeiden, Motivation fördern, Struktur und Sicherheit geben (→); Umgang mit Widerstand → *Stufe 2*

Spezielle Vorsichtsmassnahmen

- **Struktur geben:**
 - Informieren, Fragen stellen Zusammenhänge ansprechen
 - Sicherheit geben: feste Termine, Erreichbarkeit garantieren (Abhängigkeit!)
 - zu Verhaltensänderung anleiten
 - Sprache des Unbewussten aktivieren (Träume, Tagträume)
 - Übertragung beachten: Beziehungsanalyse (*Stufe 4*)
- **Auftragsklärung:**
 - Zieldefinition: keine Heilung, wenig passive Hilfe (Medikamente mit beschränkter Wirkung), Anleitung zur Selbsthilfe („Leben mit den Symptomen“)
 - Hindernisse respektieren, Geduld zeigen

Samira's Traum (Fibromyalgiepatientin)

Nachts starkes Gewitter, sie geht zu Bett, hört Geräusche in Haus, Hunde bellen. Beruhigt sie, hält sie still. Geht allein nachsehen. Trifft schwarzen Mann auf Treppe, sieht ihn in Keller gehen, plündert ihre Vorratskammer. Sie ruft Polizei an. Nur ein Mann auf Posten, will nicht allein kommen, habe Angst, werde am Morgen kommen, wenn sie zu zweit seien. Sie soll im Schlafzimmer bleiben. Sie hört den Mann das Haus verlassen, geht ins Bett.

Stufe 2: KVT-Phase: „Leben mit den Symptomen“

Symptomatik ...

- ✓ ... **kennen lernen** (*Informationen über Krankheit, Hintergründe, Behandlung*)
- ✓ ... **verstehen lernen** (*Zusammenhänge mit Kognitionen und Verhalten erkennen*)
- ✓ ... **beeinflussen lernen** (*Selbstbehandlungsmaßnahmen lernen und einsetzen*)
- **Sehr geeignet für Gruppenbehandlungsprogramme**

Störung kennen lernen: Informationen

- **Information über die Krankheit** (z.B. Fibromyalgie): Ursachen, Verlauf, Prognose, Therapiemöglichkeiten (→ Patient als informierter Partner, Förderung der Autonomie)
- **Information über Schmerz**
/Symptom allgemein: Unterschiede akut/chronisch, organisch/funktionell, Schmerzleitung, Schmerzmodulation, „Gate-control“-Theorie, Stressmodell, Funktion vegetatives Nervensystem, Rolle des Cortisons und des Schlafs

Symptom verstehen lernen

- Wann ist es schlimmer/besser?
 - *Tagebuch, Einflussliste*
- Was teilt es mit?
 - *Zusammenhänge, Sachzwänge, Verhaltensmuster*
- Wovor schützt es?
 - *Überlastung, Stress, Nähe*
- Was bewirkt es?
 - *Wut, Schuldgefühle, Depression; Entlastung, Zeit für sich, Ruhe, Zuwendung*

Wochentag, Datum:	Zeitperiode (ungefähre Zeit des Eintrags)	Schmerzstärke* (0 - 10) / ev. Ort (Kopf, Nacken, Rücken, etc.)	Aktivitäten: Sitzen, Liegen, Spazieren, Arbeit, Übungen, Sport, etc.	Besonderes, Einflüsse: z.B. Behandlung, Medikamente; Freude, Ärger, Abwechslung
		K N R M		
Montag:	Morgen (8h) 10h	2 4 5	Näse + aufhängen	Rückensch
20.9.04	Vormittag (12h)	5 5 5 -	Liegen	Nisulid 100, 2 St.
	Nachmittag (18h)	3 3 4	Liegen, dann	" 2 St.
	Abend (22h) 21.15	3 3 4	Essen rüsten, Bett.	Erschöpfung Schwere Glieder
Dienstag:	Morgen (8h) 9h	- 4 3	Kassette von Therapie gehört	
21.9.04	Vormittag (12h)	4 4 3	Helfen beim Essen machen	Nisulid 100, 2 St.
	Nachmittag (18h) 15	5 5 3 -	Spazieren ca. 1 St.	" 2 St.
	Abend (22h) 21h	4 4 2	müde, abliegen.	
Mittwoch:	Morgen (8h) 9h	- 2 2	hüpfeln	nachher erschöpft
22.9.	Vormittag (12h)	6 6 2 -	ausruhen	Nisulid 100, 2 St.
	Nachmittag (18h)	5 5 2	einkaufen, essen	" 1 St.
	Abend (22h) 20h	4 3 2	Liegen	müde
Donnerstag:	Morgen (8h) 10h	2 4 4	Zi putzen	unterbrechen müssen
23.9.	Vormittag (12h)	7 7 5 -	ausruhen	Nisulid, 2 St.
	Nachmittag (18h)	5 7 4	paar Zeitungsartikel gelesen	" 2 St.
	Abend (22h) 20.15	6 6 3	Kopfwch-Zunahme Bett	" 1 St.
Freitag:	Morgen (8h)	8 8 - 8	starke halb-	Imigran 1 St.
24.9.	Vormittag (12h)	8 8 - 8	seitige Migräne	" 1 St.
	Nachmittag (18h)	5 5 - 5	mit Erbrechen ganzer Tag Bett.	" 1 St.
	Abend (22h) 19h	5 5 - 5	geschlafen	
Samstag:	Morgen (8h) 9h	- 4 -	einkaufen	erschöpft
25.9.	Vormittag (12h)	4 4 3	Essen rüsten	Nisulid 100, 1 St.
	Nachmittag (18h) 15	3 4 2 -	ausruhen	" 1 St.
	Abend (22h) 21h	2 3 2	Erde in Siedewanne	
Sonntag:	Morgen (8h) 9.30	- 4 2	Besuch ganzer Tag Eltern	Abwechslung
27.9.	Vormittag (12h)	4 5 2 -	Schiffahrt, 3 St.	Nisulid, 1 St.
	Nachmittag (18h) 15	8 8 2	abliegen Sp.	" 2 St.
	Abend (22h) 19h	6 8 -	ins Bett, schlafen	" 1 St.

Wann ist es schlimmer? Tagebuch

Schmerz beeinflussen lernen
= Anleitung zu Verhaltensänderung

**Rücksicht auf den Rücken –
Rücksicht auf sich selbst:**

- Rücken schützen
- Stress abbauen

Am Beispiel von
chronischen
Rückenschmerzen

Rücksicht auf den Rücken: Rücken schützen

- **Vor Überlastung schützen:**
 - Schwerarbeit dosieren (Pacing →)
 - konstante Haltungen meiden
- **Durch Training stärken:**
 - Bewegung im Alltag, Sport
- **Durch Ausgleich entlasten:**
 - Pausen, Abwechslung, Entspannung

Rücksicht auf sich selbst: Stress abbauen

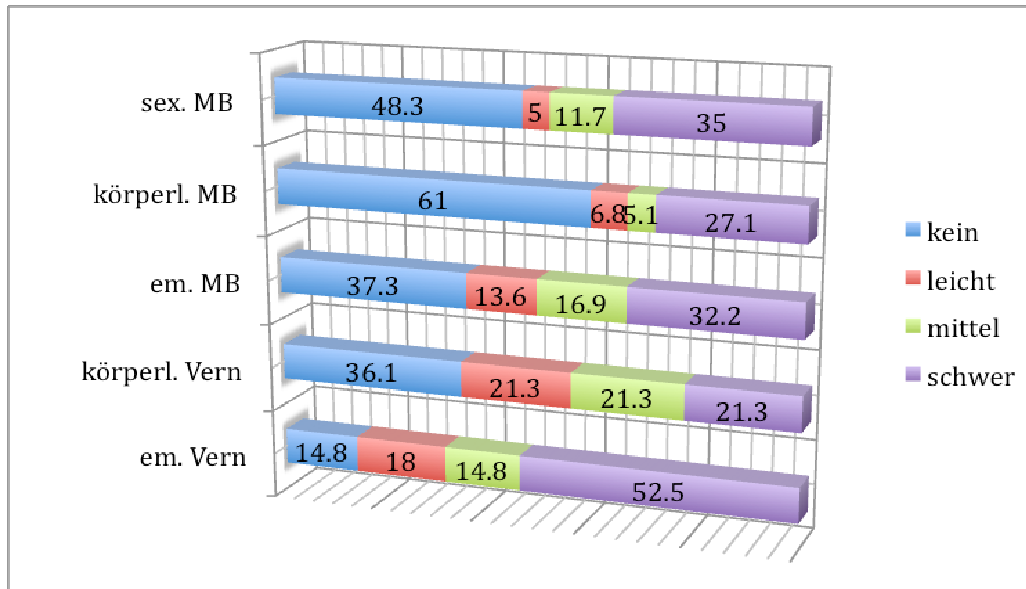
- Zeit nehmen für sich selbst
- Nein sagen lernen
- Sich durchsetzen lernen
- Konfliktfähiger werden
- Perfektionismus abbauen

Stufe 3: Hintergründe der Symptome aufzeigen

- Tendenz zur Selbstüberforderung führt zu Erschöpfung/Müdigkeit
 - Konfliktleugnung, sozial erwünschtes Verhalten
 - Leistungsorientierung, Durchhaltestrategien
 - Angst vor Abhängigkeit und Kritik/Ablehnung
 - Überwachsamkeit, Überhilfsbereitschaft
- Schmerzprovokation durch
 - Hartnäckiges Durchhalten, auf Zähne beißen
 - Ausblendung der Schmerzen während Leistung
 - Unfähigkeit zu leisten führt zu Schuldgefühlen, Wut und Enttäuschung; Verzicht schwierig

Hintergründe der Tendenz zu Selbstüberforderung: Traumen in Kindheit

- *emotionale Vernachlässigung* oder Missbrauch
- *körperliche Vernachlässigung* oder Missbrauch
- *sexueller* Missbrauch



Dissertation H.P. Sailer 2011

Stufe 4: Trauma aufarbeiten Ziele

- **Bewältigung der Vergangenheit erlaubt freieres Leben in der Zukunft**
 - Ablegen von zwanghaften, erschöpfenden Defensivhandlungen
 - Ablegen von Vermeidungsverhalten (Abhängigkeit, Nähe, Intimität)
 - Erlernen von Vertrauen, Inanspruchnahme von Hilfe, Zulassen von Schwäche („Gefühle“)
 - Verzicht auf Überwachsamkeit, Überanpassung, Überhilfsbereitschaft

Trauma aufarbeiten: *Rahmenbedingungen*

- **Information** über Symptome und Mechanismen der PTBS sowie geplanten Therapieprozess (Steuerung, Unterstützung)
- **Angst** vor Wiedererleben, Verleugnungs- und Verdrängungstendenz wohlwollend ansprechen
- **Klare Abmachungen für Aufarbeitung:** Tempo vereinbaren, Schutz anbieten, Schutzmassnahmen besprechen und einüben
- **Autonomie:** Pat. entscheidet *mit*, wie und wann die Aufarbeitung geschehen soll
- ! **Retraumatisierung vermeiden:** weder rücksichtslose Aufarbeitung noch verleugnendes Wegsehen