

Dissoziationsstopps zum Mitgeben/Lernen

Ziel:

Unterbrechen von situationsbedingten Dissoziationen durch Anwendung starker, aber neutraler Reize (Musterunterbrechung); Selbstverletzungen vermeiden außerhalb der Therapie/Beratung

Merke:

Selbstverletzungen haben meist den Zweck der Reorientierung, „sich wieder zu spüren“ (mit der Klientin individuellen Nutzen herausarbeiten); bei Sensibilisierung für die Übergänge (die meist nicht wahrgenommen werden) alternativen starken Reiz zur Reorientierung einführen.

Material (Trigger ausschließen!):

- scharfe/beißende Gerüche (Essig, Ammoniak, Kampfer, Meerrettich...)
- scharfe/saure/bittere Geschmacksvarianten (Pfeffer, Chili, Senf, Ascorbinsäure...)
- kalt/heiß/harte taktile Erfahrungen (Igelball, Schießgummi, kaltes Wasser, kleiner Stein mit harter Kante, Eis, Bürstenmassage...)
- laute, schrille, dissonante Klänge (gezielt eingesetzt)
- Bilder
- Kognitionen (aufgeschrieben, aufgehängt, eingesteckt)
- Atemübungen
- 5-4-3-2-1
- Positivlisten

Vorgehen:

- gemeinsam erarbeiten, was der Klientin in Ausnahmesituationen schon geholfen hat
- auf welchem Kanal sie besonders sensibel reagiert
- was sie überhaupt nicht ertragen kann
- wie viel Körperkontakt, Lautstärke etc. erlaubt ist
- ausprobieren und beurteilen lassen!