



# Skillstraining bei dissoziativer Identitätsstö- rung und Trauma

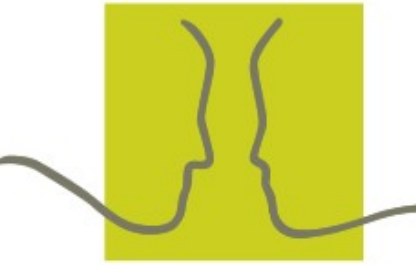
Dipl.-Psych. Katharina Burbat  
[k.burbat@klinik-waldschloessen.de](mailto:k.burbat@klinik-waldschloessen.de)

Dr. rer. nat. Katrin Barlovic  
[k.barlovic@klinik-waldschloessen.de](mailto:k.barlovic@klinik-waldschloessen.de)

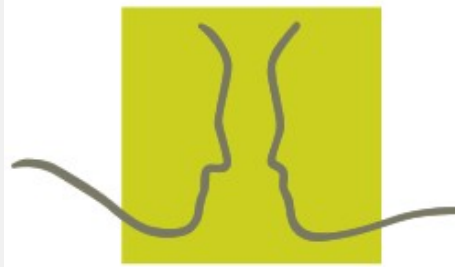


# Agenda

- 1 Rahmen des Trainings
- 2 Aufbau des Trainings
- 3 Kurze Vorstellung der Module
- \$ Praxis: Durchführen eines Moduls



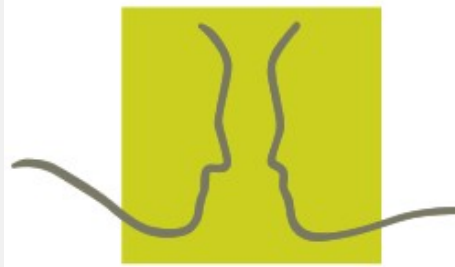
# In welchem Rahmen ist das Training eingebunden?



## Unsere Klinik

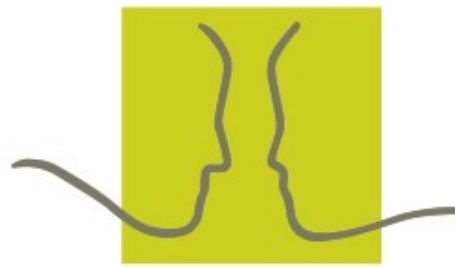
- 82 stationäre + 4 teilstationäre Behandlungsplätze
- 12 Stationen mit unterschiedlichen traumabezogenen Schwerpunkten und Konzepten
- 2 Stationen mit je 7 Plätzen für Patient\*innen mit DIS bzw. struktureller dissoziativer Symptomatik oder Störung
- Ambulanz + MVZ

# In welchem Rahmen ist das Training eingebunden?



- Einzel-PT
- Themenzentrierte Gruppe
- Regulationsgruppe
- **spezifisches Fertigkeitentraining**
- Traumainfo-Gruppe
- Psychotherapeutische Indikativgruppen
- Körper- und Kreativtherapie
- Sozialberatung
- Pflege-/ Cotherapie
- Ressourcenorientierte freie Gruppenangebote

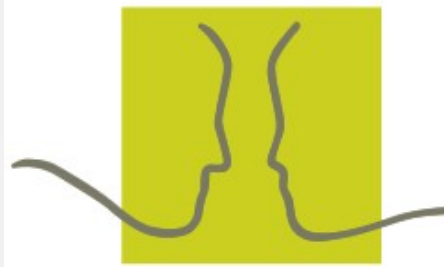
# Ziele des Trainings



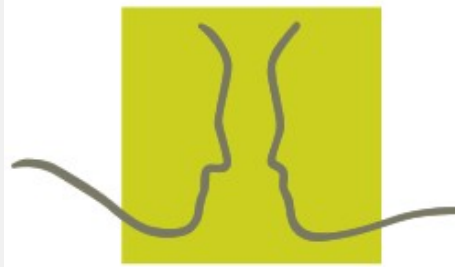
- Mehr Kontrolle über Symptome
- Mehr Funktionsfähigkeit im Alltag
- Höhere Lebensqualität
- **Schädigendes Verhalten/Problemverhalten durch funktionales ersetzen**
- Vermittlung **spezifischer** Fertigkeiten und Kenntnisse

# Aktiver Umgang mit Problemverhalten

- Selbstverletzungen
- Suizidalität
- Täterkontakt
- Substanzkonsum/Süchte
- Dissoziation
- Essstörungen



# Aktiver Umgang mit Problemverhalten



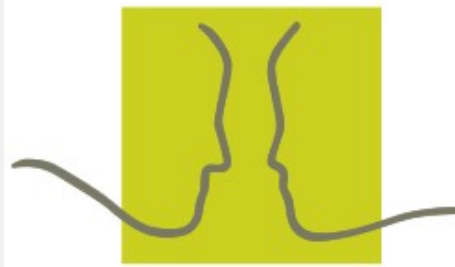
## Prinzip

- jede Form der Schädigung hat eine Konsequenz in der Therapie und wird dadurch markiert

## Ziele

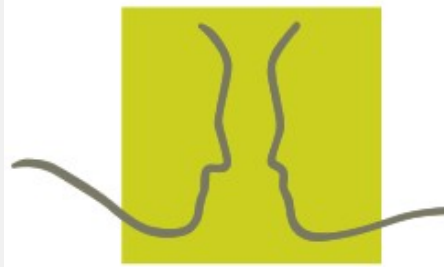
- Einordnung des Problemverhaltens und seiner Funktion im Rahmen des Störungsmodells
- Eigenverantwortung stärken/Selbstfürsorge und Halt geben/Fürsorge
- Gesamtperson stärken und Persönlichkeitszustände berücksichtigen
- Stabil, vorhersagbar und flexibel, individuell anpassbar

# Werkzeuge im Umgang mit Problemverhalten



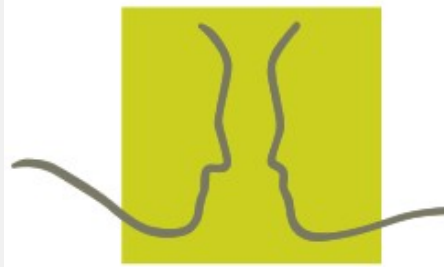
- Spezifische Verträge/ Vereinbarungen
- Verhaltensanalysen
- Nachbereitungsbögen für Therapiesitzungen
- Orientierungsphasen im Verlauf und Arbeit in Fokuskonzepten
  - Settingwechsel innerhalb der Klinik
- Therapiepause/“Beurlaubung“
- Therapieende/Entlassung

# Aktive Gestaltung des Rahmens beginnt vor Aufnahme



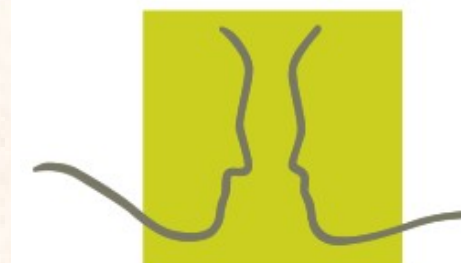
- Vor Aufnahme
  - Patient\*innenfragebogen
  - Checkliste mit Aufnahmebedingungen
  - Vorbefunde
  - Vorgespräch
  - Absprache eines vorläufigen Behandlungsplans
  - Oft schon Erarbeitung von Vereinbarungen/Verträgen
- Viele langfristige Prozesse („Intervaller“), oft mit Wiederaufnahmebedingungen
- Beziehungskontinuität – gleiche\*r Bezugstherapeut\*in über Intervalle hinweg

# Spezifische Diagnostik bei V.a. strukturelle dissoziative Störung



- strukturierte Interviews (z.B. SKID-D, TAD-S, ITI)
- klinische Eindrücke, Verhaltensbeobachtungen der verschiedenen Professionen
- keine spezifischen Interventionen, nur teilweise Integration ins stationäre Setting
- nach Abschluss der Diagnostikphase feste Stationszuordnung und umfängliche Integration ins stationäre Setting

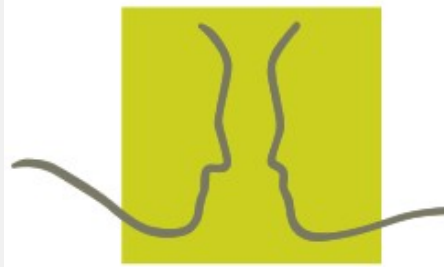
# Raum für Fragen



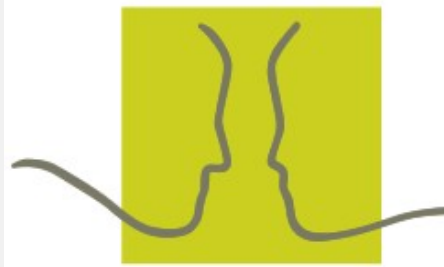
# Aufbau des Skillstrainings

10 Module zu spezifischen Themen:

- Orientierungshilfen im Hier und Jetzt – Orientierung im Innen
- Äußere Sicherheit verbessern – innere Sicherheit verbessern
- Umgang mit äußeren Triggern – Umgang mit inneren Triggern
- Ausstieg aus äußeren Täter – Opfer – Retter – Dynamiken -  
Innenkommunikation
- Umgang mit aktuellen Gefühlen – Umgang mit aktivierten Gefühlen innerer  
Anteile



# Aufbau des Skillstrainings

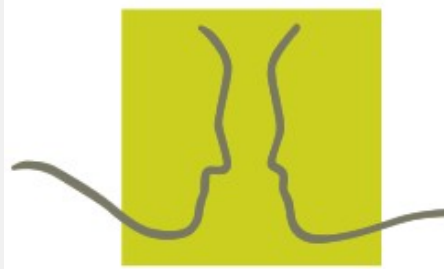


- Strukturierter Ablauf (Einstiegsrunde, Hausaufgaben, theoretischer Input, praktisches Üben)
- Gruppenregeln
- Ampelsystem > orientiert am Stresstoleranzfenster: Aussage über Orientierung in der Gegenwart des Einzelnen und der Gruppe
- Fokus liegt darauf, neue Erkenntnisse über sich selbst zu erlangen
- Prozessorientiert (auch Schwierigkeiten liefern Informationen)

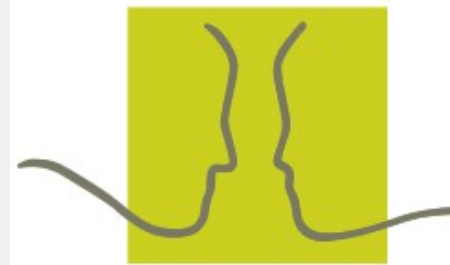
# Modul 1

# Orientierungshilfen im Hier & Jetzt

- Ziel: Ausstieg aus automatisierten Stressreaktionen durch Selbstbeobachtung und Erlernen von Regulationsstrategien
- Anspannungstheorie: Gleichzeitigkeit verschiedener Spannungszustände
- Stresstoleranzfenster: WOT - Wert
- Ampelsystem: individuelle Marker für Ampel
- Indikatoren und Zusammenhang für Anspannung und Dissoziation
- Stress- und Spannungsregulation: spezifische Skills



# Window of Tolerance

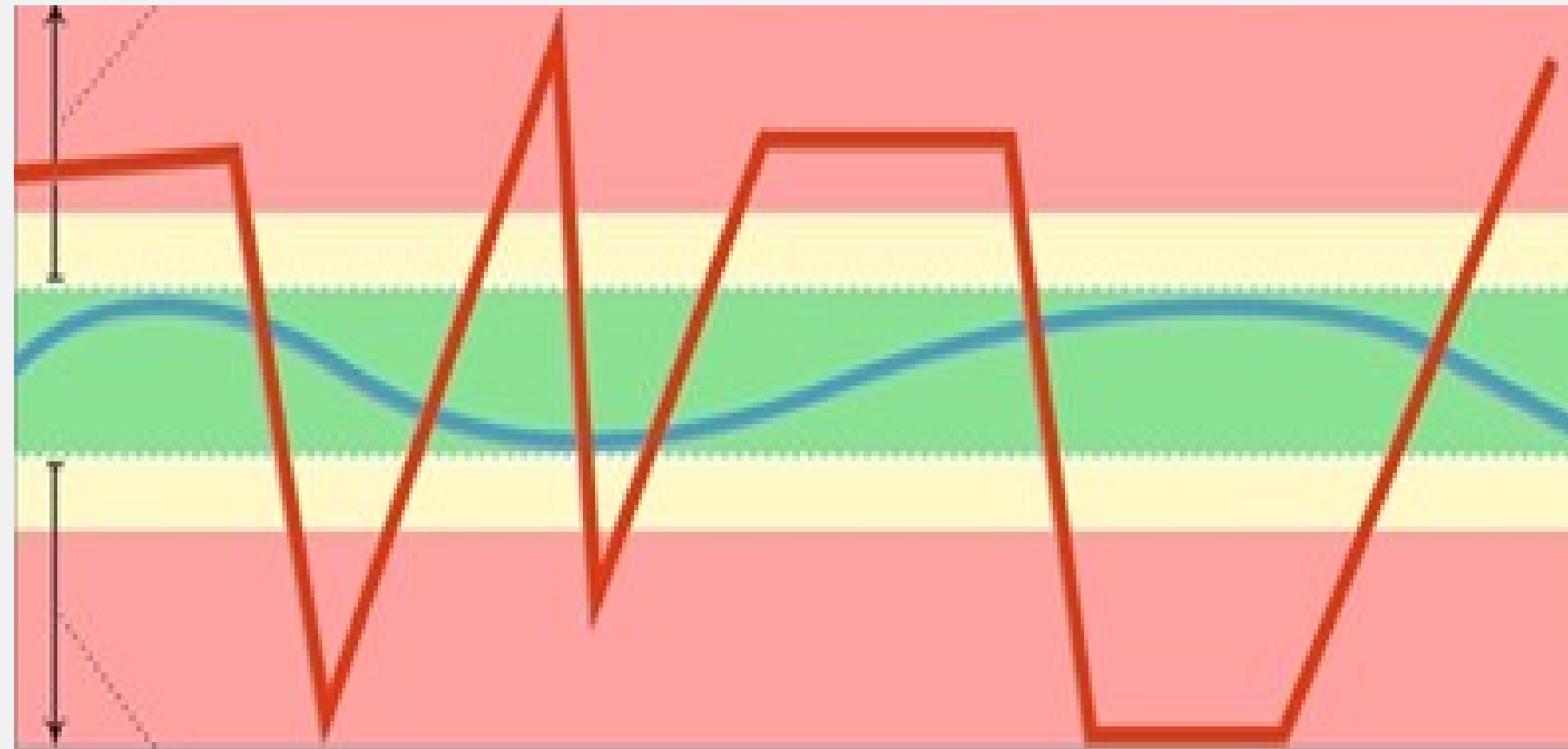


**Übererregung**  
(Sympathikus ist  
aktiviert)

Gesteigerte Herzfrequenz/Atmung,  
erhöhte Muskelanspannung, Unruhe, Nervosität,  
Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Panikzustände

Stressregulation  
komplex  
Traumatisierter

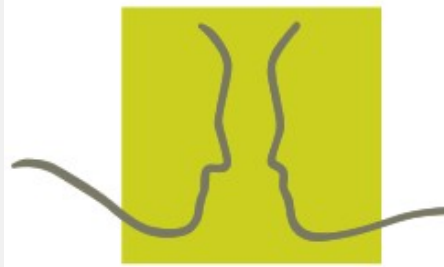
Stressregulation  
Gesunder



**Untererregung**  
(dorsaler Vagus ist  
aktiviert)

Entfremdungserleben,  
eingeschränkte Sinneswahrnehmung,  
eingeschränkte Bewegungsfähigkeit,  
veränderte Atmung und Herzfrequenz,  
stuporöse Zustände

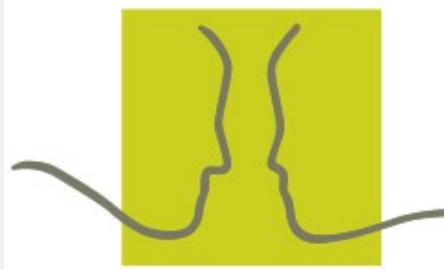
# Modul 2: Orientierung im Innen



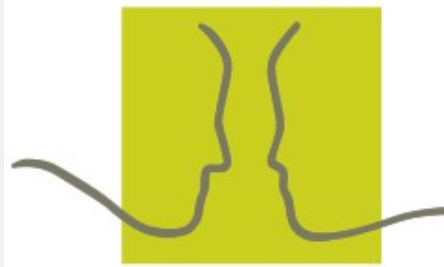
- Ziel: Reduzieren der phobischen Vermeidung des Innen
- Input und Austausch zum Modell der Traumatrinität der strukturellen Dissoziation
- Übung zur Aufmerksamkeitslenkung nach innen: vorsichtig und schrittweise, Eigenverantwortung der Teilnehmenden, Imagination mit Distanzierungsstrategien zur Vermeidung von Überflutung
- Auswertung: Was haben Sie über sich erfahren?

# Modul 3: Äußere Sicherheit verbessern

- Ziel: Wahrnehmen eigener Grenzen und Reflektion der eigenen Situation
- Sicherheit als Prozess
- pathologische Bindungs- und Beziehungsmuster als Reinszenierung traumabezogener Erfahrungen (Unterschiedliche Bindungs- und Beziehungserfahrungen innerer Anteile)
- Mangelnde Wahrnehmungsfähigkeit für eigene Grenzen
- Übung zur Grenzsetzung im Hier & Jetzt /Wahrnehmen von Signalen bei sich und anderen



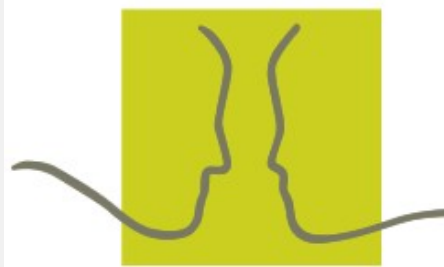
# Modul 4: Innere Sicherheit verbessern



- Austausch zur Bedeutung innerer Sicherheit
- traumabezogen erlebte Gewaltdynamiken laufen im Innen oft weiter und werden reinszeniert und von Alltagsanteilen vermieden
- Akzeptierende und wertschätzende Haltung gegenüber allen Persönlichkeitszuständen
- Einladung aller in die Therapie durch direkte Ansprache
- Übung zu inneren sicheren Orten
- Auswertung: Anwenden im Alltag

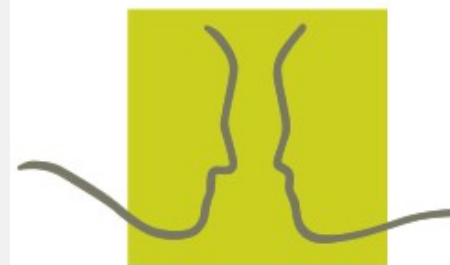
# Modul 5: Umgang mit äußeren Trigger

- Teufelskreis automatisierter Reaktionen auf Trigger im Außen > Aktivierung traumabezogener Konditionierungen und Intrusionen
- Wechsel in andere Persönlichkeitszustände möglich
- Ziel: Erleben von realer Kontrolle und Steuerbarkeit: Diskriminationstraining, Realitätscheck, Skills
- Üben von schrittweiser Exposition und Regulation mit symbolischem Trigger
- Übung Schutzhülle



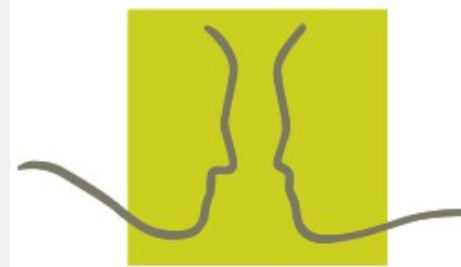
# Modul 6: Umgang mit inneren Triggern

- Ziel: belastende Wahrnehmungen im Innen besser steuern können
- Austausch bezüglich innerer Trigger und draus entstehender Dynamik (Teufelskreis)
- Erarbeiten von Ausstiegs- und Distanzierungsmöglichkeiten
- Individuelle imaginative Lösungen (u.a. Schutzhülle, innere Orte vgl. Modul 2)
- Gleichwertigkeit aller Bedürfnisse im Innen (Funktionalität, Kontrolle, Schutz, Sicherheit, Versorgung etc.)
- Kreative Distanzierungstechniken
- Austausch: individuelle positive Erfahrung



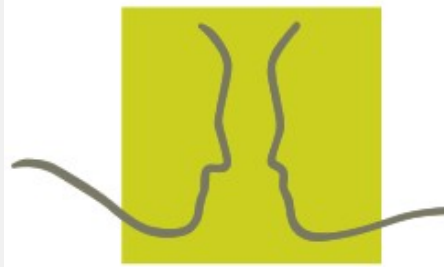
# Modul 7:

# Ausstieg aus äußeren Täter – Opfer – Retter - Dynamiken



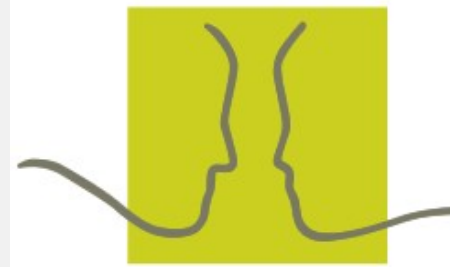
- Ziel: Erkennen und Unterbrechen problematischer Beziehungsdynamiken
- Erarbeiten der Positionen des Dramadreiecks: Täter – Opfer – Retter – Dynamik
- Aufstellungsarbeit und Reflektion der hinter der jeweiligen Position stehenden Absicht
- Erarbeiten von Veränderungsimpulsen: Eigenverantwortung

# Modul 8: Innenkommunikation



- Ziel: Ideenfindung für Kontaktaufnahme zu Innenteilen (Wie?)
- Metapher „alle in einem Boot“
- Konstruktiver Kontakt untereinander um Alltagsentscheidungen zu treffen, um Veränderungen in Gang zu setzen usw.
- Sammeln von Kommunikationsmöglichkeiten unter Einbezug verschiedener Wahrnehmungskanäle und Strategien
- Aufstellungsarbeit: Innere Konferenz zu Alltagsthema
- Veränderungsimpulse, Ideen, Erkenntnisse besprechen und ggf. üben

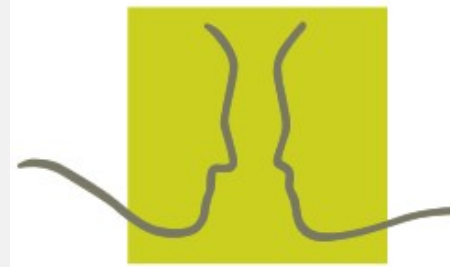
# Modul 9: Umgang mit aktuellen Gefühlen



- Ziel: Wahrnehmen und Umgang mit Gefühlen ohne überflutet zu werden
- Gefühle: körperliches Empfinden, Funktion, dahinterliegende Bedürfnisse > Gefühlsmemory
- Aversives und wenig differenziertes Erleben von Gefühlen > oft maladaptive Strategien (Vermeiden, Kompensation, Überflutung)
- Übung Pendeln zwischen Gefühls- und Handlungsraum

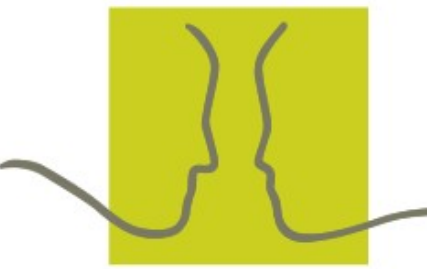
# Modul 10:

# Umgang mit aktivierten Gefühlen anderer Anteile



- Ziel: Umgang mit starken und/oder widersprüchlichen Gefühlen innerer Anteile in konkreten Situationen („Affektbrücken“)
- Bewertung von Situationen aufgrund unterschiedlicher Erfahrungshintergründe verschiedener Persönlichkeitszustände
- Handlungsfähigkeit im Alltag eingeschränkt durch ausgeprägte innere Ambivalenz
- Übung Schuldball
- Aufstellungsarbeit und Einüben der Strategien: Validieren, erneutes Prüfen, Kompromissfindung

# Fragen & *Diskussion* *n*





# Kontakt

✉ Dipl.-Psych. Katharina Burbat  
[k.burbat@klinik-waldschloesschen.de](mailto:k.burbat@klinik-waldschloesschen.de)

Dr. rer. nat. Katrin Barlovic  
[k.barlovic@klinik-waldschloesschen.de](mailto:k.barlovic@klinik-waldschloesschen.de)

📍 Klinik am Waldschlösschen  
Sudhausweg 6  
01099 Dresden