



PE-Behandlung Checkliste
Sitzung 1

PE-Behandlung	Check
1. Übersicht über den Verlauf der Sitzung und das Behandlungsprogramm • Übersicht über den Verlauf der Sitzung • Übersicht über das Behandlungsprogramm (10 wöchentliche (oder 2xwöchentlich) Sitzungen a 60-90 Minuten mit dem Ziel PTBS Symptome zu reduzieren)	
2. Präsentation des Therapierationals der Prolonged Exposure (PE) Therapie • Viele Überlebende eines Traumas zeigen PTBS Symptome kurz nach einem Trauma. Bei einigen gehen diese Symptome weg, bei anderen bleiben sie bestehen und sie entwickeln eine PTBS. • Diejenigen, die eine PTBS entwickeln sind gut im Vermeiden oder wegdrücken • Es gibt zwei Wege, wie Menschen vermeiden • Vermeidung von Gedanken und Gefühlen zu dem Trauma • Vermeidung von Plätzen, Situationen oder Dingen, die an das Trauma erinnern • Zwei Expositionsarten: Imaginative (In-Sensu) Exposition (Wiedererzählen und Wiederbesuchen des Traumas) und die In-Vivo Exposition • Imaginative Exposition: Wiederholtes und verlängertes Wiederbesuchen der Traumaerinnerung in Form der Imagination, erleichtert die emotionale Verarbeitung; hilft dem Patienten zu lernen, das Trauma bezogene Erinnerungen und Situationen nicht gefährlich sind und er damit umgehen kann. • In-Vivo-Expositionen: Annäherung/Konfrontation von vermiedenen Situationen, Aktivitäten, Plätze im realen Leben; Hilft unrealistische Ängste zu reduzieren; hilft zu erleben, dass die Angst ohne Weglaufen weniger wird. • Imaginative und In-vivo Exposition reduzieren beide PTBS Symptome. • Der zweite die PTBS aufrechterhaltende Faktor sind Sichtweisen und Einstellungen, die normalerweise von Individuen mit PTBS geteilt werden: Sie sehen die Welt als sehr gefährlich und sich selbst als sehr inkompetent an. • Vermeidung hält diese Gedanken aufrecht und verhindert Möglichkeiten neue Erfahrungen zu machen, die die Gedanken in Frage stellen. • Imaginative und In-Vivo Exposition bieten die Möglichkeit, die Erwartungen und Einstellungen auszutesten und in Frage zu stellen.	



PE-Behandlung Checkliste
Sitzung 1

PE-Behandlung	Check
3. Informationssammlung • Führe das Trauma-Interview durch (siehe Manual; Ziel: Anfang und Ende finden)	
4. Atemübung ▪ Atmung und die emotionale Verfassung stehen in Verbindung zueinander ▪ Tief einzuatmen hilft bei großen Gefahren (fight-flight) ist aber nicht nützlich in Situationen, die keine Gefahr bedeuten. ▪ Patienten hilft es sich zu entspannen, wenn sie lernen langsam zu atmen ▪ Anweisungen für langsames Atmen: ○ Atme kurz (normal) ein ○ Atme ganz langsam aus (und sage dabei „Ruuuuuuuuuuuuuhig“) ○ Zähle bis 4 (mind. 2) vor dem nächsten Atemzug ▪ Lass Patienten die Atemübung machen. 1-3 Minuten ▪ Fertige eine Loop-Aufnahme der Atemübung zum Anhören.	
5. Hausaufgaben ▪ Über die Atemübung drei Mal am Tag je 10 Minuten. ▪ Höre Dir die Aufnahme der Sitzung mindestens einmal an. ▪ Lies das Handout „Behandlungsrational“.	