

Traumatherapeutische Interventionen in der digitalen Beratung

Digitale Beratung, September 2018 Annagreta König Dansokho

1

1

Zielgruppe Digitaler Beratung

- **Insbesondere Zielgruppe von Mailberatung:**
- -Ratsuchende mit schambesetzten Themen
- -Menschen mit Borderlinesymptomatik, SSV, Suizidalität
- -Menschen mit Mißbrauchserfahrungen
- -Menschen mit Sozialen Phobien/ Messie/ Starkes Übergewicht
- -Menschen mit Ängsten vor Therapeut_innen

Digitale Beratung, September 2018 Annagreta König Dansokho

2

2

Spezifika von Traumatisierung:

- -Ausgeliefert-Sein
- -Verlust von innerer wie äußerer Sicherheit
- -Kontroll-Verlust
- -Demontage des Selbstwertes

Spezifika von Mailberatung

- -Anonymität (nach Wunsch)
- -Assynchronität
- -niederschwellige, eigene Wahl der Berater_in (je nach Portal)

Mailberatung bietet:

- Mailberatung bietet ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit und der Selbst-Kontrolle:
- in der Wahl der Berater_in
- -in der Wahl des eigenen Namens
- -in der Wahl des Momentes
- -im Schreiben selbst
- -in der Selektion dessen, was präsentiert wird
- -in der Selektion dessen, worauf eingegangen wird
- -in der Frequenz

Digitale Beratung, September 2018 Annagreta König Dansokho

5

5

Mailberatung bietet:

- Mailberatung gewährleistet:
- -eine sichere Datenverbindung (je nach Anbieter)
- -Datenschutz
- -Anonymität
- -den Verbleib der ratsuchenden Person in einem scheren äußeren Rahmen

Digitale Beratung, September 2018 Annagreta König Dansokho

6

6

Interventionen

- In der Traumatherapie wird im Allgemeinen von vier Phasen gesprochen:
- 1. Beziehungsaufbau/ Anamnese/ Diagnostik/ Psychoedukation
- II. Stabilisierung
- III. Traumakonfrontation
- IV. Abschied und Neuorientierung

Welche Traumatherapeutische Interventionen sind online sinnvoll

- Es gibt internetbasierte Traumabearbeitungsmodule, die ohne personelle therapeutische Begleitung erfolgen
- Meist kognitiv-behaviorale Manuale, die eine vorgegebene Anzahl von Einheiten umfassen.
- Meist entwickelt im Kontext der Nachbehandlung von Soldat_innen nach Kriegseinsatz.

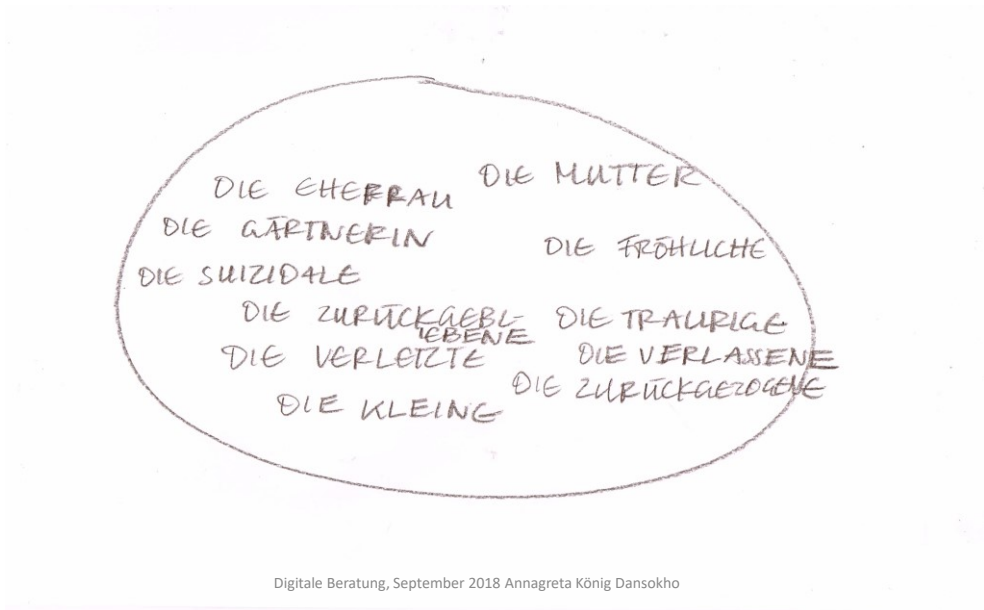
Welche Traumatherapeutische interventionen sind online sinnvoll

- Beziehungsaufbau/ Anamnese/ Psychoedukation
- Stabilisierung:
 - **-Immaginationsübungen**
 - -Sicherer Innerer Ort
 - -Tresor
 - **Stressregulationsübungen**
 - -Stressbarometer

Welche Traumatherapeutische interventionen sind online sinnvoll

- **Stressregulationsübungen**
- Ampel
- **Ego-State-Arbeit**
- Innere-Team-Arbeit
- Innere-Kind-Arbeit

Mein inneres Team



11

Grenzen traumatherapeutischer Interventionen in der digitalen Beratung

Ankündigung von Suizid

Therapie bei komplexer Traumatisierung/ Hochfrequente Behandlung erforderlich

Traumakonfrontation

Symptome schwerer psychischer Störung

12

Literatur

- Bergmann, W.: Digitale Therapie. Was bieten die Programme wirklich. In: Psychologie heute, 9/2018, S. 37-43
- Eichenberg/ Kühne: Einführung Onlineberatung und –therapie. UTB, 2014
- Eichenberg, Chr./ Aden, J.: Online-Beratung bei Partnerschaftskonflikten: Positive Beziehungsqualität. In: arzteblatt, PP 13, Ausgabe September 2014, Seite 418ff.
- Engelhardt, E.: Qualitätsmerkmale guter Onlineberatung –Aktuelle Anforderungen an Forschung und Praxis. In: ISTB Jg. 31(3) 2013, S. 111-115
- Huth-Hildebrandt, Chr.: Vom antwortenden Tagebuch zur Nutzung

Digitale Beratung, September 2018 Annagreta König Dansokho

13

13

Literatur

- Huth-Hildebrandt, Chr.: Vom antwortenden Tagebuch zur Nutzung virtueller Räume. Entstehung, Entwicklungen und Perspektiven der Online-Beratung. In: Familiendynamik, 1/2011, S. 2-10
- Klasen, M.: Geschichten über Geschichten: Kreatives Schreiben und narrative Ansätze in der systemischen Onlineberatung. In: Kontext, 44,2, S. 149-174
- Knatz, B./Dodier, B.: Hilfe aus dem Netz. Theorie und Praxis der Beratung per Mail. Klett-Cotta, 2003

Digitale Beratung, September 2018 Annagreta König Dansokho

14

14