



H A M B U R G

Klinik und Poliklinik für
Psychiatrie und Psychotherapie



Spezialambulanz für Traumafolgestörungen

STAIR-Gruppe

Ein ambulantes Gruppenangebot für Patient:innen
mit komplexer PTBS

Komplexe Traumafolgen

Unter komplexen Traumatisierungen versteht man sich wiederholende traumatische Ereignisse, die oft bereits in frühen Lebensphasen beginnen. Häufig handelt es sich um Erfahrungen von sexueller, körperlicher oder emotionaler Gewalt in der Kindheit oder Gewalterfahrungen im Erwachsenenalter.

Zu den Folgen zählen häufig Symptome der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS):

- Wiederholte belastende Erinnerungen an das Ereignis, „Flashbacks“ und Alpträume
- Vermeidung bestimmter Erinnerungsreize
- Anhaltende Bedrohungsgefühle mit erhöhter Wachsamkeit und Schreckhaftigkeit

Zudem haben Betroffene oft Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen und im Bereich der Emotionen. Es kann ihnen schwer fallen Vertrauen aufzubauen, Intimität zuzulassen, mit Kritik durch andere umzugehen oder in angemessener Form für die eigenen Bedürfnisse einzutreten. Nicht selten neigen sie dazu berufliche oder private Beziehungen abrupt zu beenden. Sie erleben es als herausfordernd Emotionen angemessen wahrzunehmen und zu differenzieren, leiden unter starken, negativen emotionalen Reaktionen und haben Schwierigkeiten damit die emotionale Balance zu finden. Schließlich sind Selbstbild und Selbstwert oft durch die Erlebnisse negativ beeinflusst. Diese Probleme können gemeinsam mit Symptomen der PTBS vorliegen oder auch unabhängig davon auftreten.

An wen richtet sich STAIR?

Das Skillstraining zur Affektiven und Interpersonellen Regulation (STAIR) wurde speziell für Menschen entwickelt, die an den Folgen komplexer Traumatisierungen leiden. Insbesondere Beschwerden bezüglich Emotionen und interpersonellen Regulationsstörungen im Zusammenhang zu traumatischen Erlebnisse in der Vergangenheit können im Rahmen der Gruppe bearbeitet werden. Ziel ist es Betroffene zu unterstützen, ihre Bewältigungsstrategien zu verbessern und neue soziale sowie emotionale Ressourcen zu entwickeln.

In der Gruppe lernen die Teilnehmenden Fähigkeiten, die ihnen helfen, Gefühle besser zu regulieren, gesunde Beziehungen aufzubauen und ein mitfühlenderes Verhältnis zu sich selbst zu entwickeln. Im Mittelpunkt stehen dabei Methoden zur Emotionsregulation, die Arbeit an belastenden, wenig hilfreichen Beziehungsmustern sowie am Selbstkonzept.

Rahmenbedingungen der Gruppe

- Gruppengröße: max. 9 Teilnehmende
- Nach Geschlecht getrennt
- 17 wöchentliche Gruppensitzungen
- Übungen zwischen den Sitzungen
- Externe Einzeltherapie parallel möglich und erwünscht

Die Inhalte von STAIR

Emotionsregulation

- Bewusstes Wahrnehmen von Emotionen
- Benennen und Beschreiben von Emotionen
- Emotionsregulation auf 3 Ebenen (Körper, Gedanken, Verhalten)
- Akzeptanz von Gefühlen
- Belastungstoleranz

Selbstkonzept

- Einfluss von Traumatisierungen auf das Selbstbild
- Zusammenhänge Trauma, Stresserleben und Achtsamkeit
- Wahrnehmung von Gefühlen und Gedanken über sich selbst
- Förderung von Selbstmitgefühl
- Individuelle innere und äußere Ressourcen

Zwischenmenschliche Beziehungen

- Traumabezogene Beziehungsmodelle
- Handlungsfähigkeit in Beziehungen
- Für eigene Bedürfnisse eintreten, Grenzen setzen
- Flexibilität in Beziehungen
- Bindungsfähigkeit, Nähe fördern

Gruppenanmeldung

Drei Schritte zur Gruppe

- 1) Vereinbarung eines Indikationsgesprächs
- 2) Entscheidung über Gruppenteilnahme (seitens Patient:in & Therapeut:in)
- 3) Wöchentliche Gruppensitzungen

+49 (0) 40 7410 - 53210

(040) 7410 -59643

ambulanz.psychiatrie@uke.de

Erreichbarkeit: Mo. bis Fr.: 8 bis 15 Uhr

Checkliste für den Ambulanztermin

- ☐ Versicherungsnachweis (Krankenkassenkarte)
- ☐ **Quartalsaktueller Überweisungsschein** von der/ dem Haus- oder Fachärzt:in
- ☐ Ggf. Vorbefunde u. Berichte früherer Behandlungen
- ☐ Ausreichend Zeit vor dem ersten Termin für die Anmeldung einplanen

Gut zu wissen

Das Team der **Spezialambulanz für Traumafolgestörungen** besteht aus ärztlichen und psychologischen Mitarbeiter:innen, die in der Diagnostik und Behandlung von Störungen in der Folge traumatischer Belastungen geschult sind und sich regelmäßig fortbilden.

So finden Sie zu uns

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Zentrum für Psychosoziale Medizin
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Psychiatrische Klinik und Spezialambulanzen
Gebäude W37 | Neubau | Erdgeschoss
Martinistraße 52 | 20246 Hamburg

Weitere Informationen zur Anreise und zu Parkmöglichkeiten im Internet: www.uk.de/patienten-besucher/anreise/index.html

U-Bahn: Linien U1, U3 | Stationen: Kellinghusenstraße, Eppendorfer Baum, Hoheluftbrücke
Buslinien: 20, 25, X35,
Haltestellen: UK Eppendorf; Löwenstraße/Facharztklinik



< Aktuelle Änderungen oder Ergänzungen erhalten Sie auf unserer Webseite www.uk.de/psych/ambulante-angebote