



Zentralinstitut
für Seelische
Gesundheit

Traumafokussierte Dialektisch Behaviorale Therapie (TF-DBT)

Dr. Miriam Biermann

Riehener Seminar, Basel, 22.10.2024

- Theoretischer Hintergrund und Entwicklung der TF-DBT
- Störungs- und Behandlungsmodell der TF-DBT
- Strukturelle und inhaltliche Veränderungen in der TF-DBT
 - Strukturierte Expositionen in sensu
 - Erweiterung des Wise Mind Konzepts der DBT

Background

Effectiveness of DBT



Cochrane Database of Systematic Reviews

Psychological therapies for people with borderline personality disorder (Review)

Storebø OJ, Stoffers-Winterling JM, Völlm BA, Kongerslev MT, Mattivi JT, Jørgensen MS, Faltinsen E, Todorovac A, Sales CP, Callesen HE, Lieb K, Simonsen E

Total: 15 RCTs n= 902	
DBT vs TAU (k=12, n=720)	DBT vs Waiting List (k=3, n=182)
<ul style="list-style-type: none"> • BPD severity, SMD -0.60, k=3, n=149 • Self-harm, SMD -0.28, k=7, n=376 • Psychosocial functioning -0.36, k=6, n=225. 	<ul style="list-style-type: none"> • BPD severity, SMD -0.71, k=2, n=117; • Psychosocial functioning SMD -0.73, k=2, n=117

Background

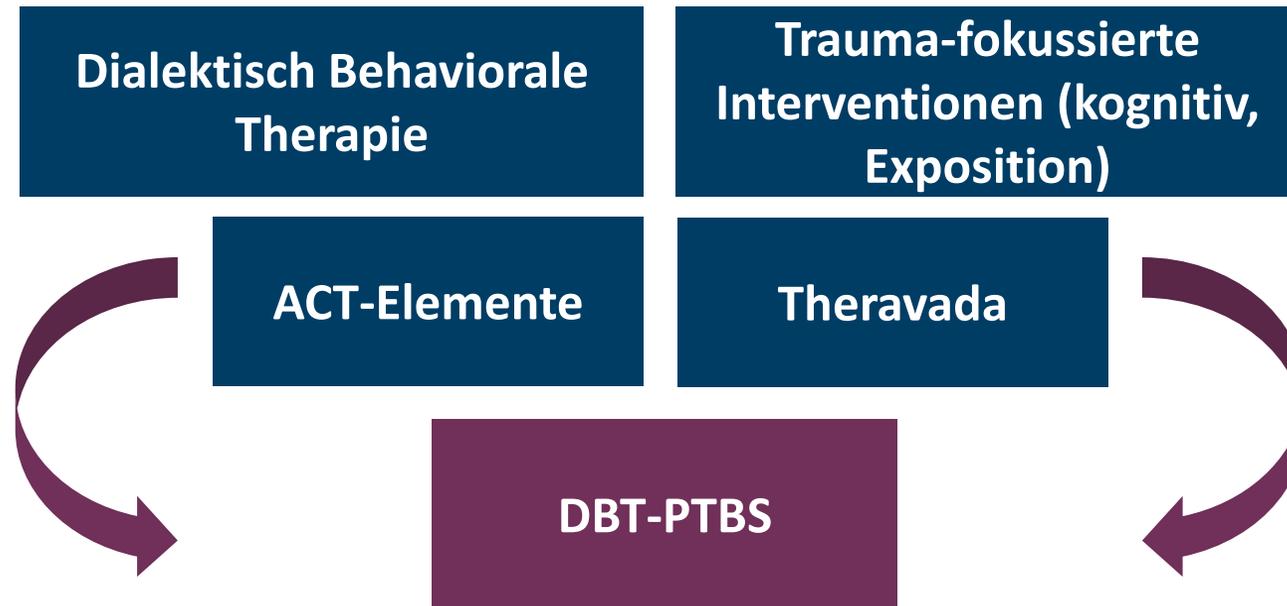
Effectiveness of DBT



Accordingly, one could still quote a saying of M. Linehan in 1996:

“DBT may currently be one of the best treatments available, but it is far from being good”

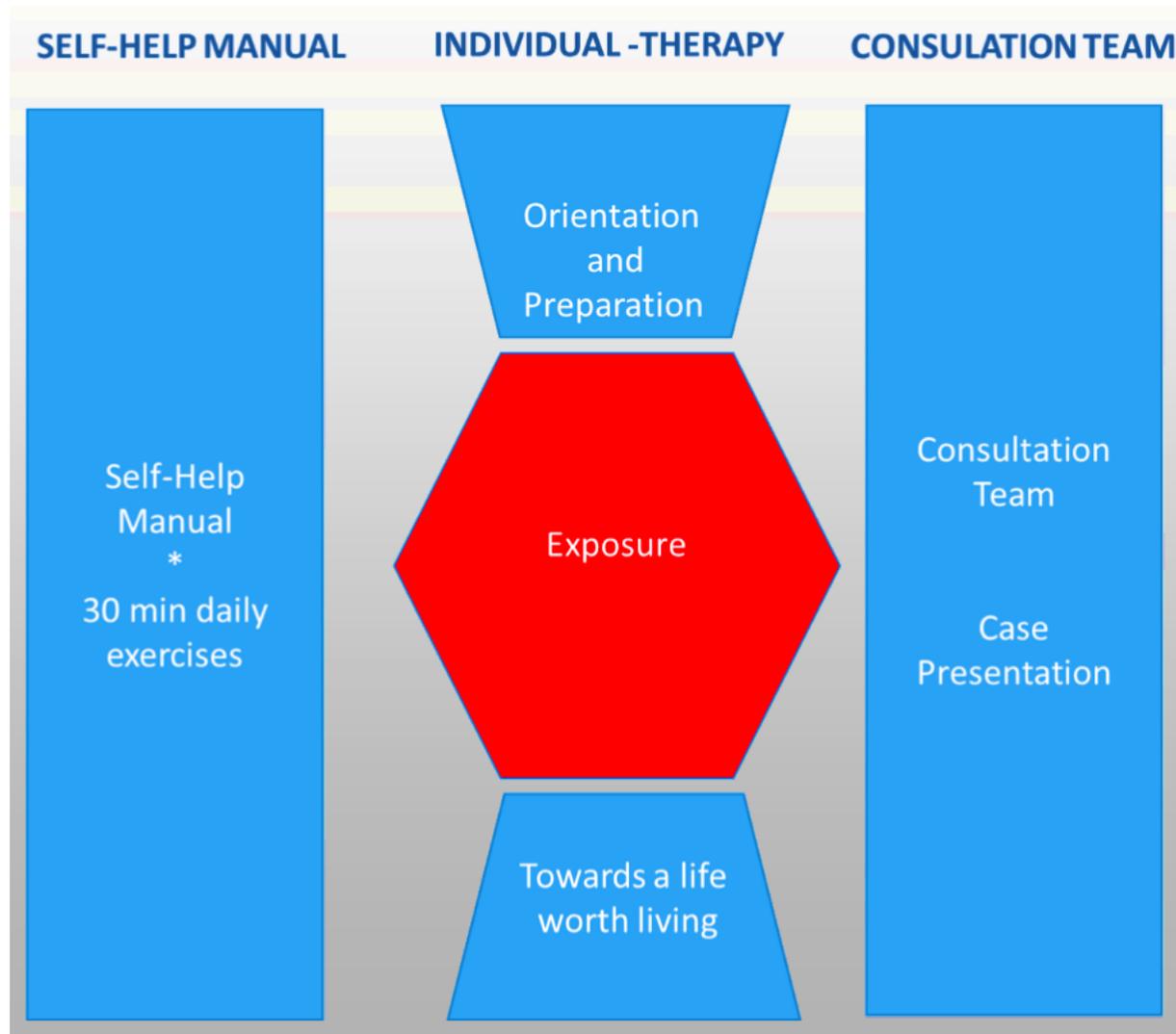
Theoretischer Hintergrund und Entwicklung der TF-DBT aus der DBT-PTBS



- a) DBT-PTBS stationär (12w)
- b) DBT-PTBS ambulant (12m hochfrequent + 3m niederfrequent)

Theoretischer Hintergrund und Entwicklung der TF-DBT

Struktur der DBT-PTBS

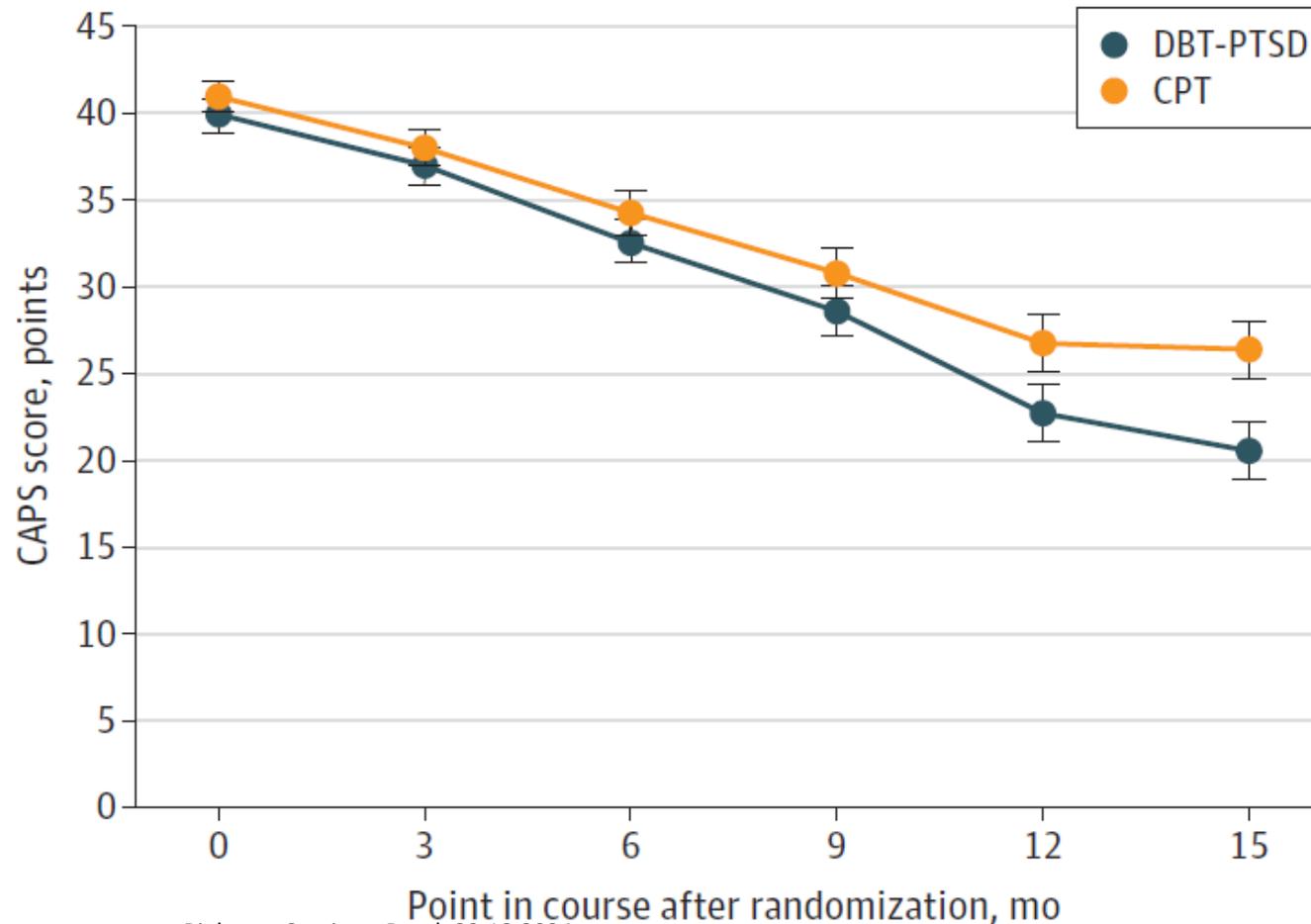


Theoretischer Hintergrund und Entwicklung der TF-DBT

RCT: DBT-PTBS versus CPT (*Bohus*, Kleindienst* et al., JAMA Psychiatry, 2020*)

Primärergebnisse auf der CAPS total score, ITT (n = 193)

A Course of mean CAPS scores



CAPS T1-T6

Improvement CPT:
14.6 points, $d=0.98$

Improvement DBT-PTSD:
19.4 points, $d=1.35$

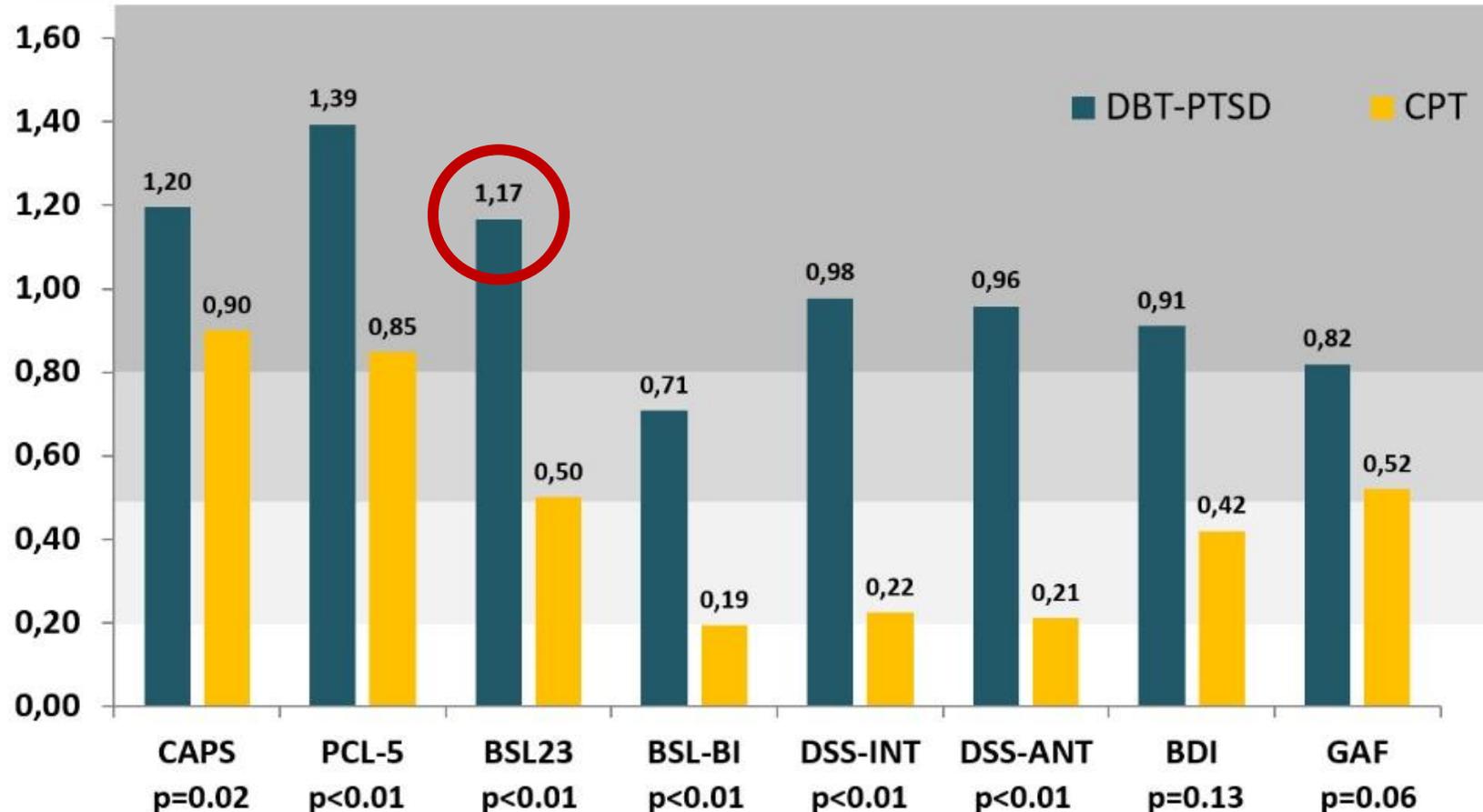
Between groups:
 $d=0.33$, $p=0.02$

Theoretischer Hintergrund und Entwicklung der TF-DBT

RCT: DBT-PTBS versus CPT *(Kleindienst et al.; JCCP, 2021)*

Ergebnisse der n = 93 Patienten mit Doppeldiagnose PTBS + BPS

Cohen's d



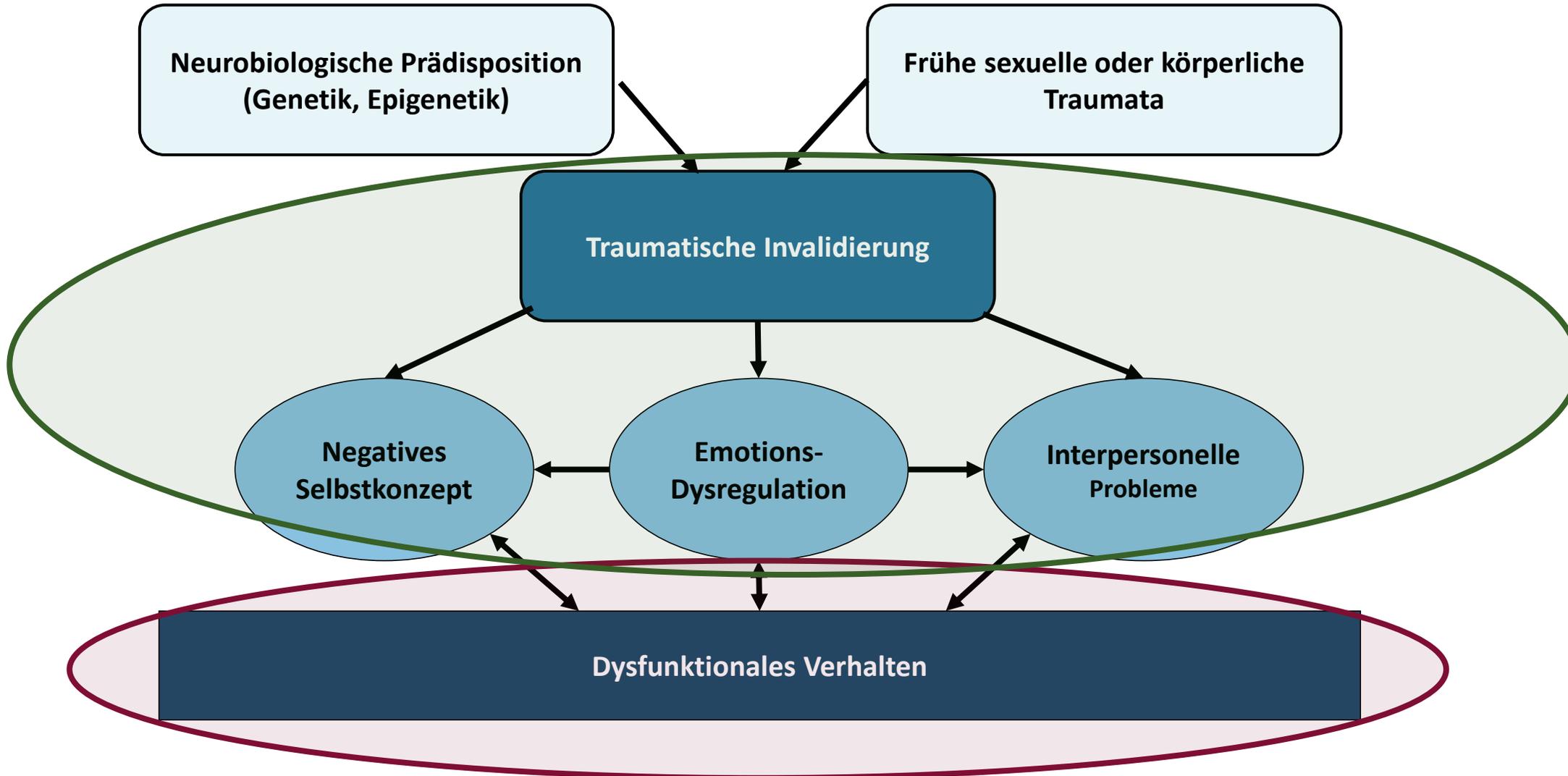
Theoretischer Hintergrund und Entwicklung der TF-DBT

Expositionsbasierter Ansatz für die Behandlung der BPS

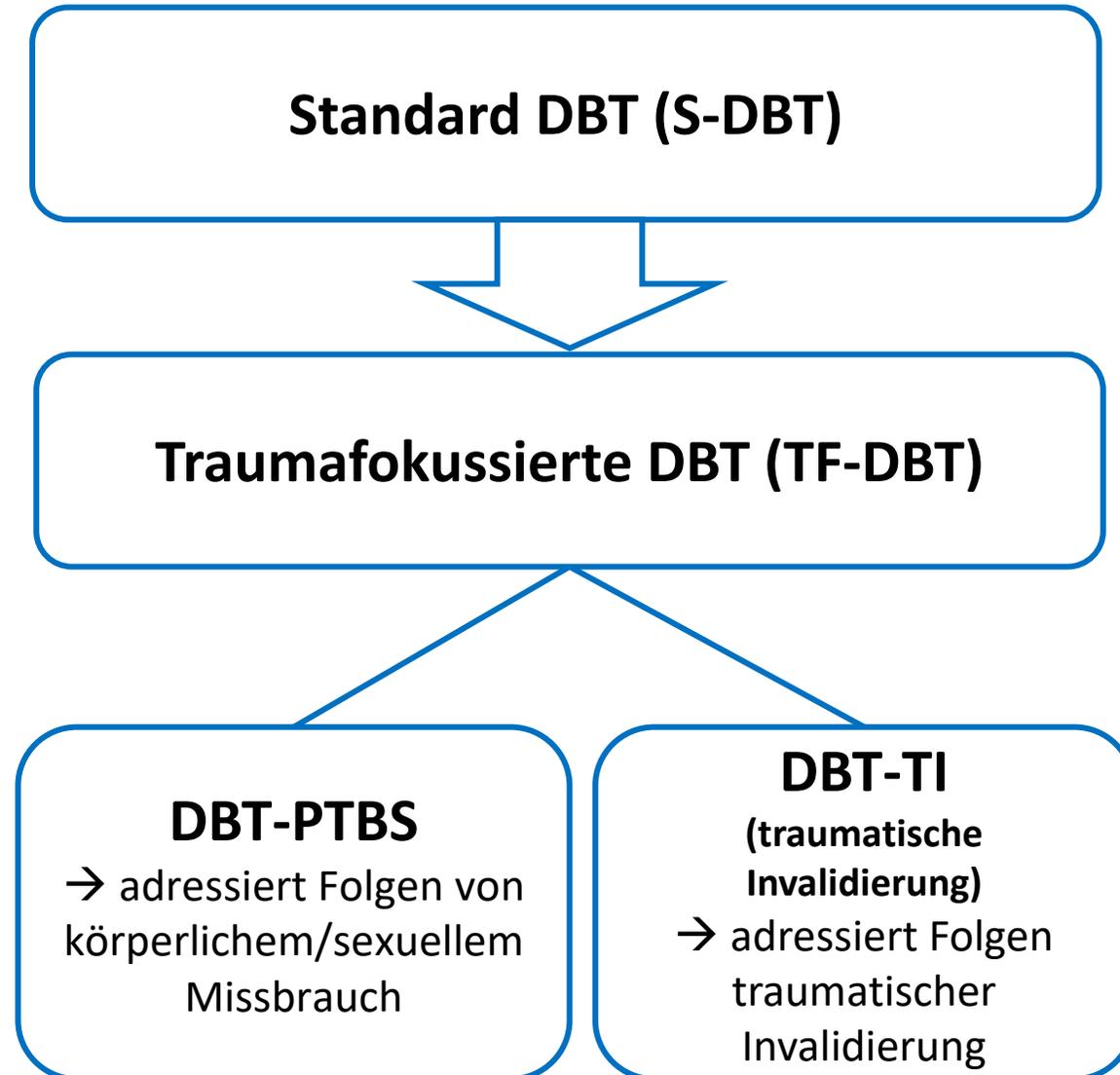
Idee:

- Nutzung von vier Wirkmechanismen:
 - 1.) Inhibitorisches Lernen
 - 2.) Neue soziale Lernerfahrungen
 - 3.) Revision früherer Bewältigungsstrategien sowie von Einstellungen und Überzeugungen bzgl. der traumatischen Invalidierung (Neubewertung)
 - 4.) Akzeptanz der Erlebnisse
- Intensive Arbeit am Aufbau einer inneren Haltung von Wohlwollen, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit für sich selbst und andere, um die schmerzhaften Gefühle verarbeiten zu können (Wise Mind)

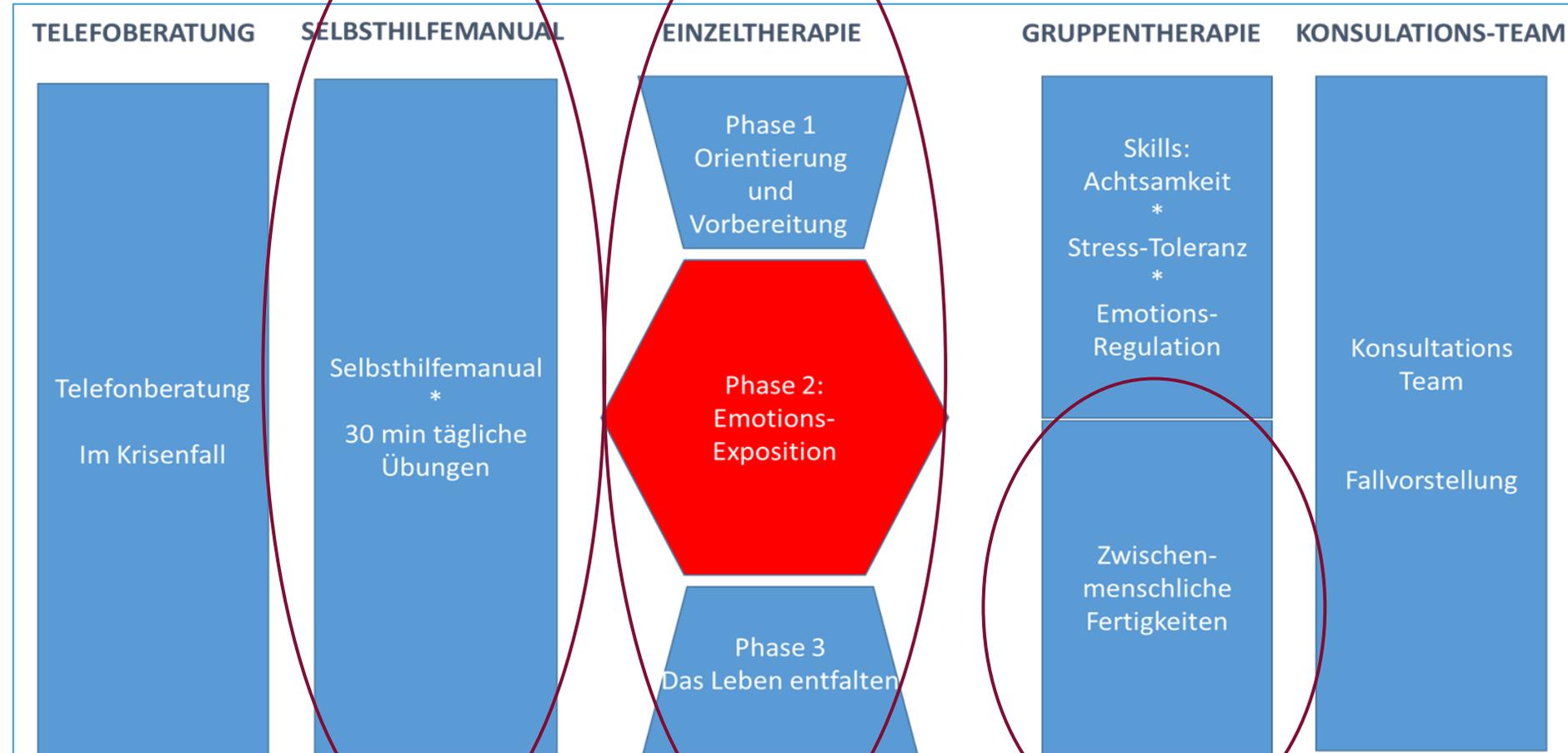
Störungs- und Behandlungsmodell der TF-DBT



Struktur der TF-DBT

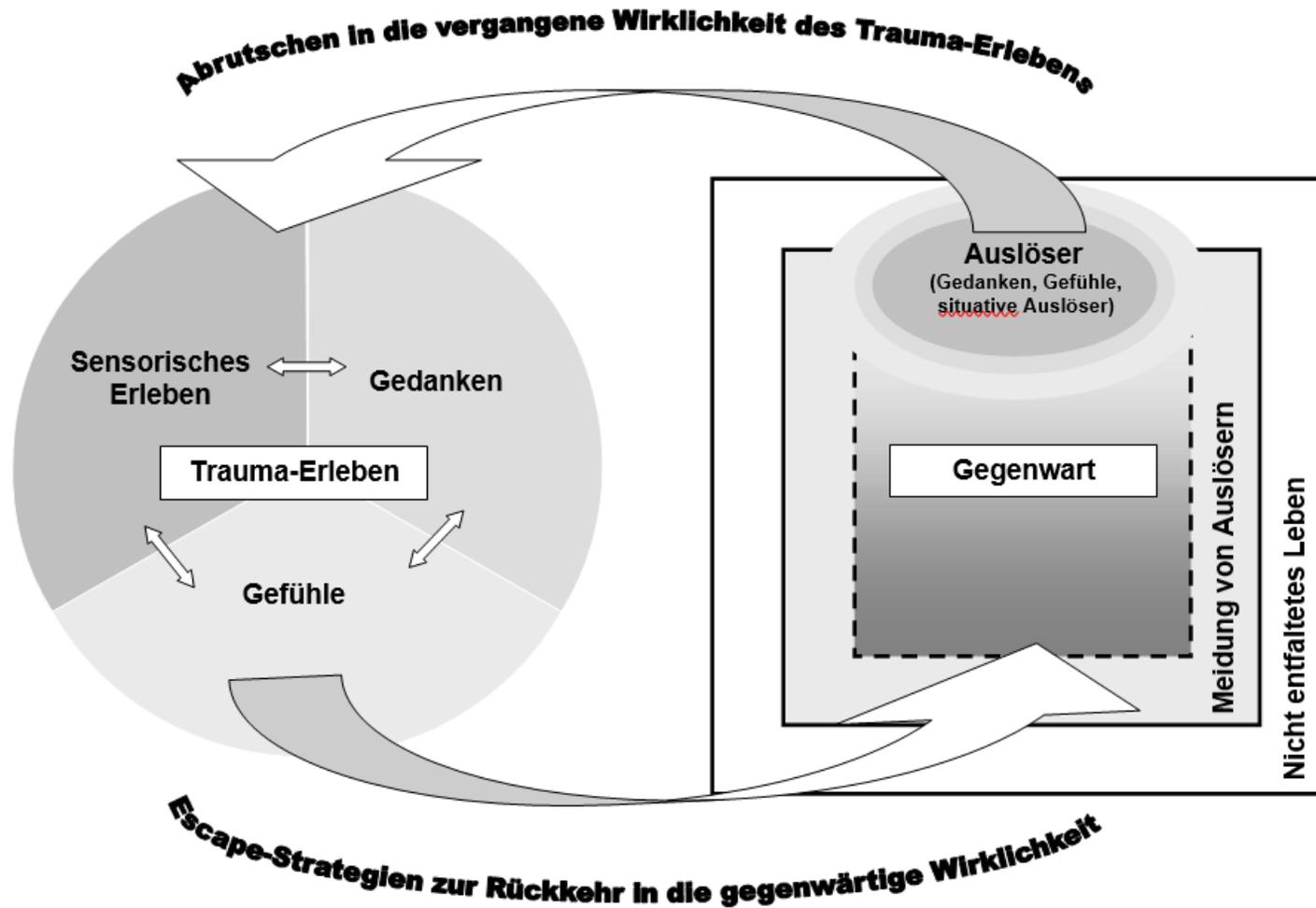


Inhaltliche und strukturelle Veränderungen in der TF-DBT



Inhaltliche und strukturelle Veränderungen in der TF-DBT

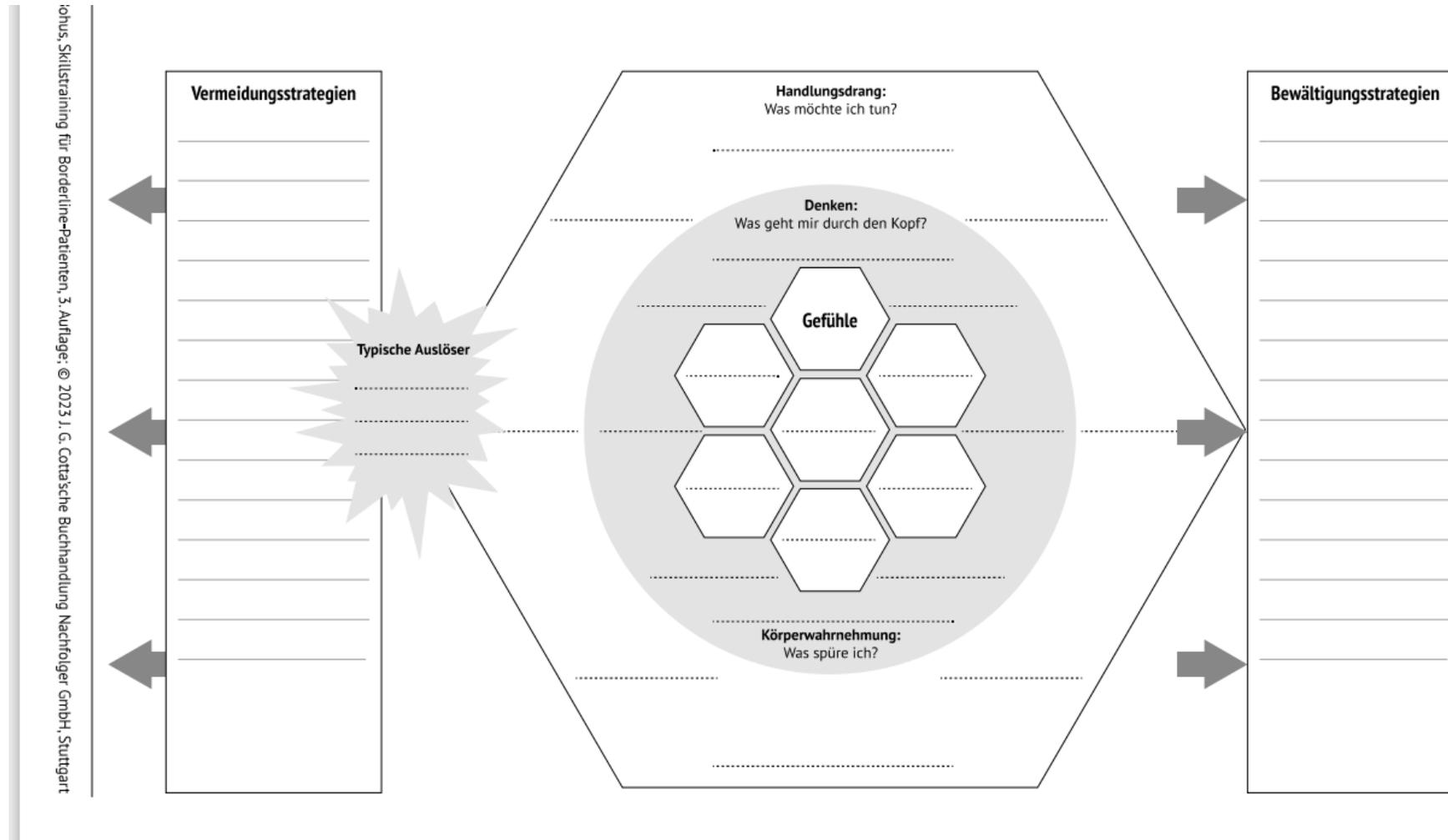
- Strukturierte Exposition in sensu zu Emotionen des Traumanetzwerks (DBT-PTBS) bzw. der Schlüsselemotionennetzwerke (SENs; DBT-TI)
- Anreicherung/Erweiterung des Wise Minds der DBT
- Training zwischenmenschlicher Fertigkeiten
- Selbsthilfemanual



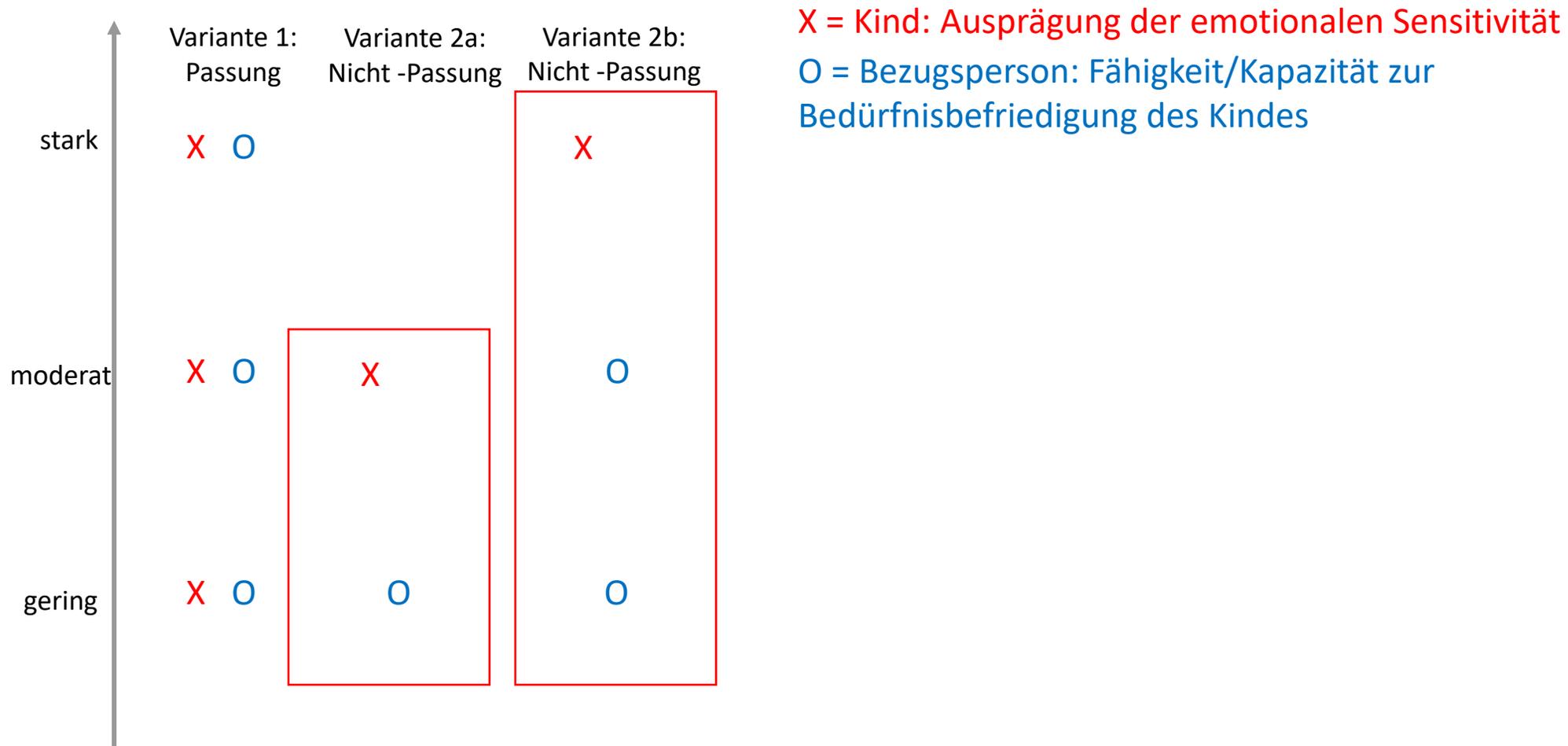
TF-DBT

Störungsmodell der BPS: Schlüsselemotionennetzwerke (SENs)

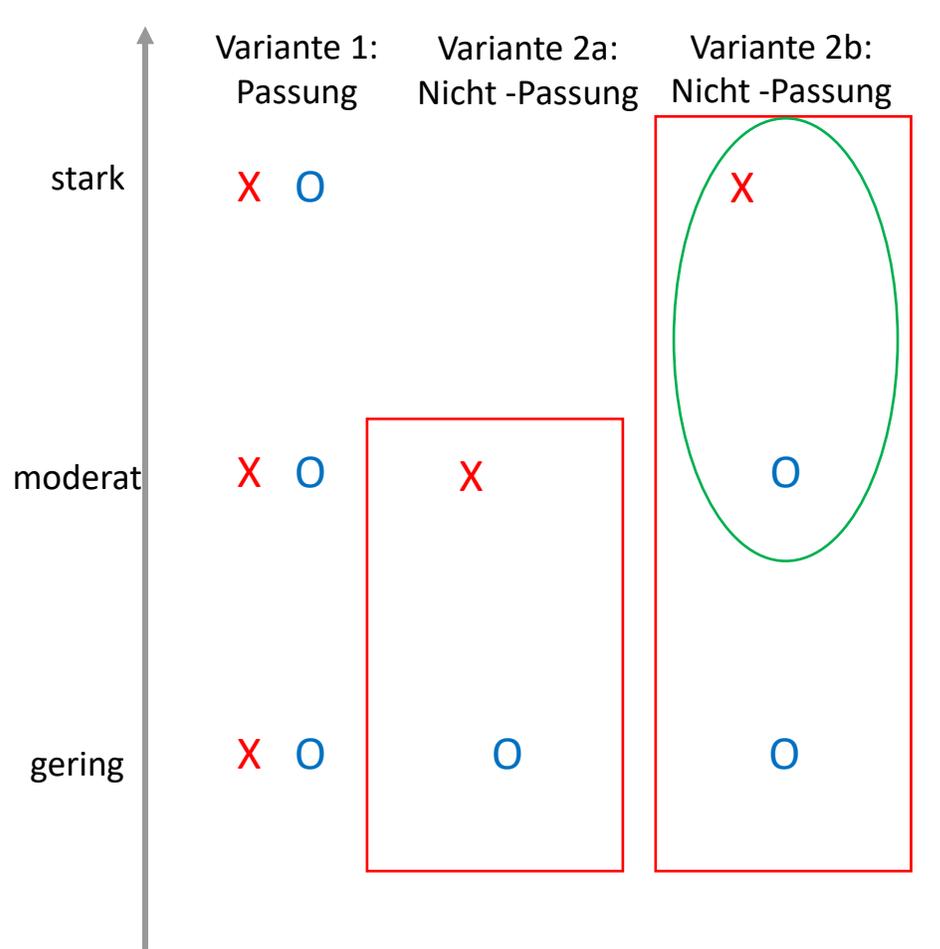
Skillsmanual S. 272-286



Berücksichtigung einer potentiellen Subjektivität von Invalidierungserfahrungen



Berücksichtigung einer potentiellen Subjektivität von Invalidierungserfahrungen



X = Kind: Ausprägung der emotionalen Sensitivität

O = Bezugsperson: Fähigkeit/Kapazität zur Bedürfnisbefriedigung des Kindes

Achtsamkeit in der DBT

**Mentale
Fertigkeit**

**Mentale
Haltung**



**Spirituelle
Erfahrung**

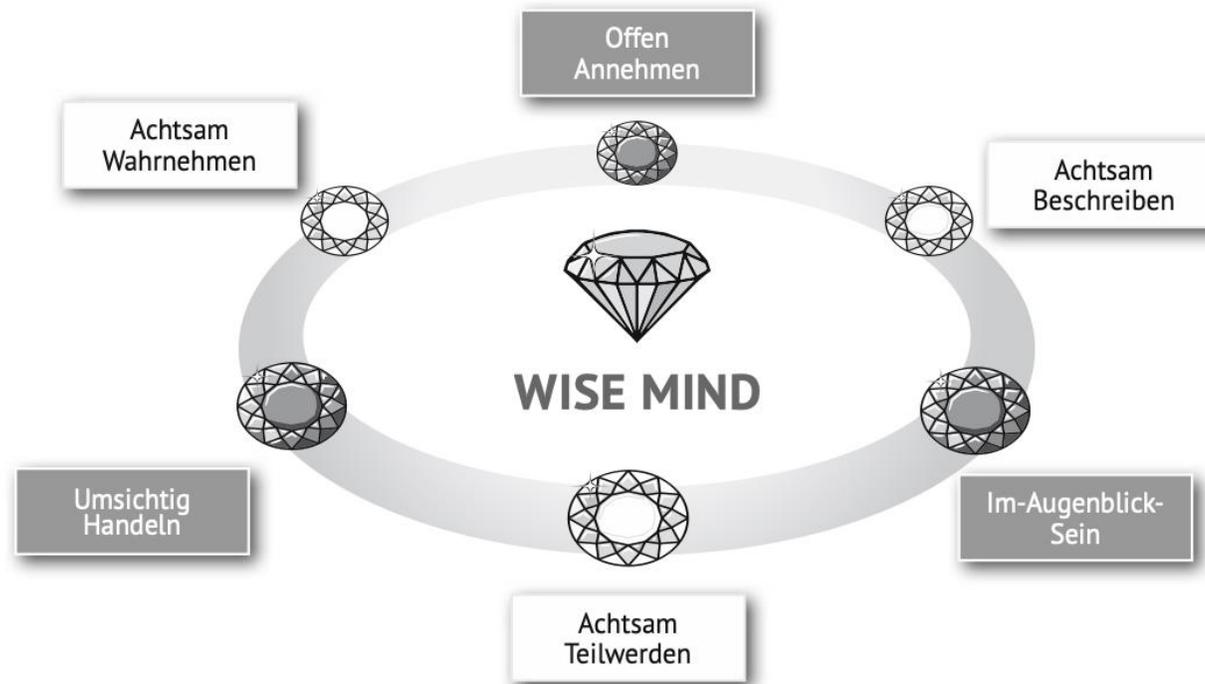
Achtsamkeit in der DBT

Ring der Achtsamkeit

Skillsmanual S. 34

Achtsamkeit ist das Wunder, das unseren zerstreuten Geist blitzschnell zurückrufen kann und ihn zur Gesamtheit zurückführt, so dass wir jede Minute des Lebens erleben.

(Thich Nhat Hanh)



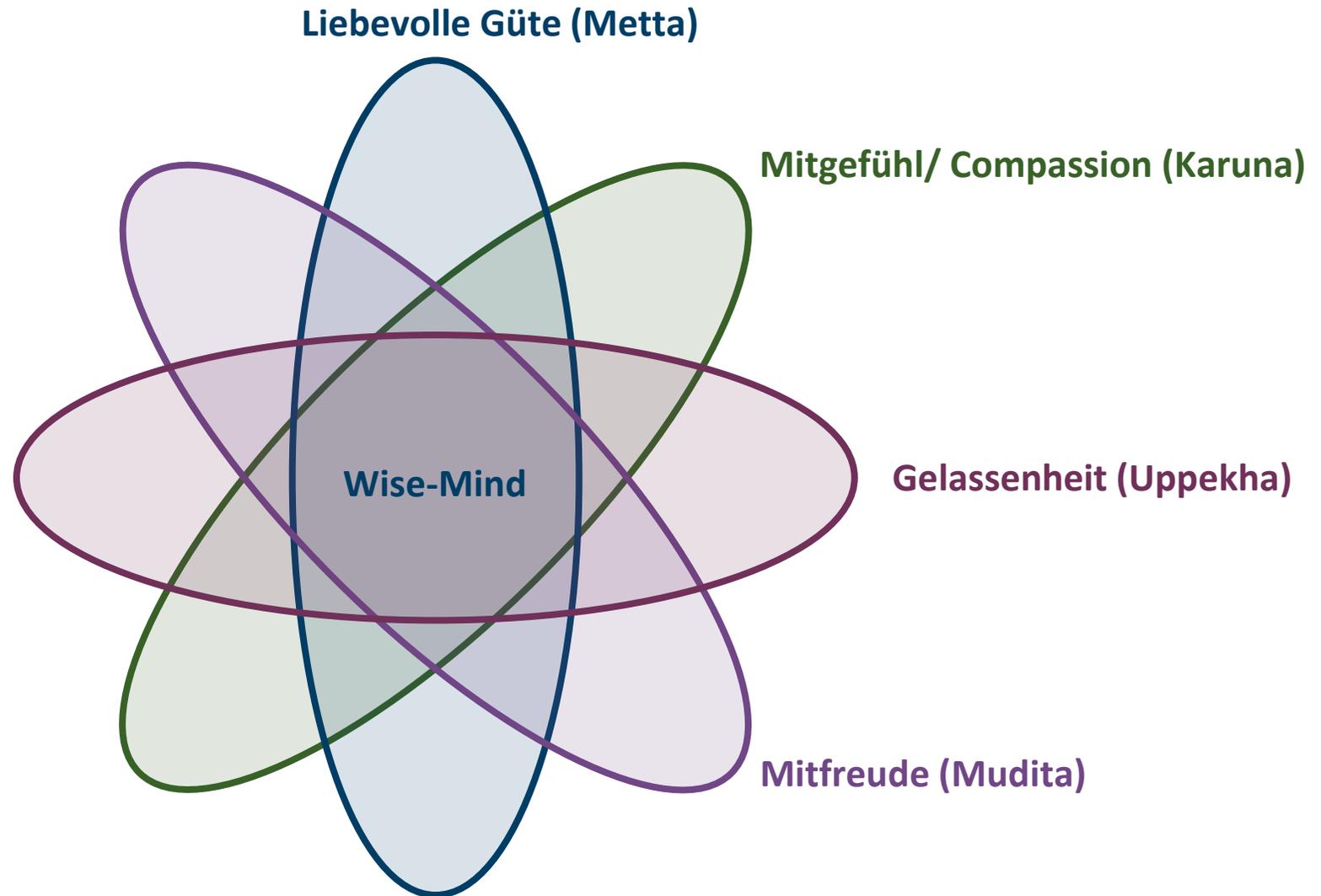
TF-DBT

Wise Mind

Skillsmanual S. 51-52

- Herzstück im Ring der Achtsamkeit
- Weisheit, die jeder Mensch in sich trägt, und die jeden Menschen mit der ganzen Welt verbindet
- Wise Mind kann letztendlich nur durch eigene Erfahrung gespürt werden
- eine jedem Menschen innewohnende und universelle Erfahrungsquelle, die uns Menschen mit allen anderen Wesen der Erde und des Universums verbindet
- persönliche „Home-Base“ betrachten. Als einen geistigen Ort, auf dem man sicher steht, verbunden ist mit seinen Werten und dabei offenen Zugang zu anderen hat
- Marsha Linehan beschreibt die Anfänge von Wise Mind so: „Wenn man nach Wise Mind sucht, ist es wie die Suche nach einem neuen Radiosender. Am Anfang hört man viel Rauschen. Nach einer Weile ist das Gehör besser geübt und es erkennt die ersten Melodien, die man sucht. Mit der Zeit werden die Melodien immer deutlicher

Wise-Mind: Die 4 Brahmavihāra



Skillsmanual S. 52

- **Liebevolle Güte** (metta) bedeutet Freundlichkeit, Wohlwollen, Freundschaft, guten Willen und aktives Interesse am Glück aller. Es ist eine weiche Zuneigung und Fürsorge für andere ebenso wie für sich selbst
- **Mitgefühl** (karuna) ist die Fähigkeit zu tiefer Einfühlung in das Leid, andere Wesen und Engagement, anderen zu helfen. Das bedeutet, das Leiden anderer zu erkennen und darauf zu reagieren und dann Maßnahmen zu ergreifen, um dieses Leiden zu lindern
- **Mitfreude** (mudita) bedeutet die Fähigkeit, das Glück und Wohlbefinden anderer Lebewesen zu schätzen und sich für sie zu freuen
- **Gelassenheit** (upekha), die vierte Tugend, bedeutet freudigen Gleichmut, Unvoreingenommenheit und Besonnenheit. Es ist die Fähigkeit, allem mit einem offenen und ruhigen Herzen und Geist zu begegnen, egal, ob es sich um eine wünschenswerte und angenehme Erfahrung handelt oder nicht

Wise Mind als „Herzstück“ der TF-DBT

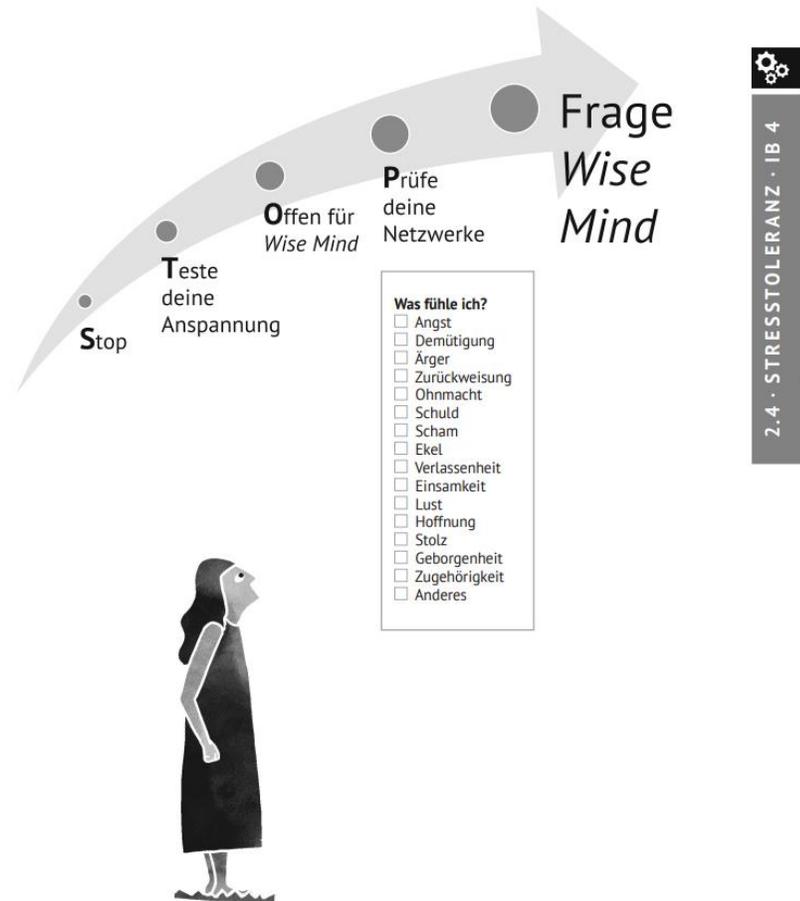
- Wise Mind als „innerer Kompass“ um stimmige Entscheidungen zu treffen
- Alle Skills sind mit Wise Mind verknüpft

Skillsmanual S. 100-101

STOP-SKILL

1/2

Immer wenn Ihre innere Anspannung so hoch ist, dass Sie nicht mehr klar denken können, immer, wenn Sie kurz davor sind, unüberlegt zu handeln, weil ihre Gefühle Sie überwältigen, dann setzen Sie den Skill „Stopp – Frage Wise Mind“ ein.



Wise Mind als „Herzstück“ der TF-DBT

STOP-Skill

Skillsmanual S. 100-101

2.4 · STRESSTOLERANZ · IB 4

STOPP - FRAGE WISE MIND

2/2

	<p>STOPP: Sie haben das Gefühl, dass Sie nicht mehr klar denken können, dass Ihre Anspannung sehr hoch ist, dass Sie zu raschen und unüberlegten Handlungen getrieben werden? Sagen Sie STOPP. Treten sie innerlich einen Schritt zurück.</p>
<p>Wie hoch ist die Anspannung?</p> <p>> 70 %</p>	<p>Testen Sie die Anspannung: Klären Sie zunächst, wie hoch, auf einer Skala von 0 bis 100 Ihre gegenwärtige innere Anspannung ist (siehe 2.4 AB 1). Falls Ihre innere Anspannung höher als 70 ist, wenden Sie rasch wirksame Hochstress-Skills an. Dies sind in erster Linie starke sensorische Reize, oder Atemtechniken, oder auch Bewegung (siehe 2.4 IB 4 Hochstress Skills).</p>
<p>< 70 %</p> <p>Öffnen Sie sich für <i>Wise Mind</i></p> <p>Beschreiben Sie Ihre Gedanken und Gefühle</p>	<p>Offen für <i>Wise Mind</i>: Falls Ihre innere Anspannung niedriger als 70 ist, aktivieren Sie <i>Wise Mind</i>: Legen Sie Ihre Hand dorthin, wo Sie <i>Wise Mind</i> am besten spüren. Entspannen Sie Ihre offenen Hände und ihre Kiefermuskeln, lächeln Sie sanft. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung: Atmen Sie 10-mal langsam einund aus. Sagen Sie beim Einatmen sanft „<i>Wise</i>“; beim Ausatmen sagen Sie sanft „<i>Mind</i>“. Öffnen Sie sich für Ihr inneres Bild von <i>Wise Mind</i>.</p> <p>Beobachten Sie, wie es Ihnen in diesem Moment gerade geht. Was fühlen Sie? Was denken Sie? Was spüren Sie im Körper? Wie ist der Handlungsimpuls? Sagen Sie sich leise: „Ja ... das ist jetzt gerade so.“</p>
<p>Emotionale Netzwerke</p>	<p>Wenn Sie alte Netzwerke aktiviert haben, das heißt, sich in einem alten Film gefangen fühlen, dann sollten Sie den Skill „Was ist der Unterschied?“ einsetzen (siehe 2.4 AB 2). Sie können Sich auch noch einmal vergegenwärtigen, was im wirklichen Leben gerade geschieht (Reality Check). Damit können Sie Ihrem Gehirn die gegenwärtige Realität vermitteln und die alten Netzwerke abschwächen.</p>
<p>Gemischte Emotionen</p>	<p>Falls kein altes Netzwerk aktiviert ist, beobachten und beschreiben Sie alle Ihre gegenwärtigen Gefühle. Behandeln Sie alle Gefühle gleich. Alle wollen gehört werden. Versuchen Sie, zu den jeweiligen Gefühlen ein Bedürfnis zu artikulieren. „Was will das Gefühl?“ Lassen Sie auch diese Bedürfnisse zu, ohne sie zu verurteilen. Breiten Sie Ihre Hände aus, heißen Sie alle Gefühle willkommen und sagen: „Ja, das ist jetzt gerade so.“ (Siehe auch 2.5 IB 28 und 2.5 AB 15 „Gemischte Emotionen“). Gemischte Gefühle zeigen häufig sehr unterschiedliche Bedürfnisse und drängen zu widersprüchlichen Handlungen. Die Folge ist häufig intensive Anspannung, weil man nicht weiß, welchem Gefühl man folgen soll.</p>
<p>Fragen Sie <i>Wise Mind</i></p>	<p>Passt das? Vertrauen Sie Ihrem intuitiven Wissen. Fragen Sie <i>Wise Mind</i> um Rat: 1. Was brauche ich jetzt gerade? 2. Wie soll ich umsichtig handeln? 3. Tun Sie das!</p>

Wise Mind in der Exposition

TF-DBT-TI Therapeutenmanual S. 78-79

Ziele der Wise Mind Expositionsphase:

- Patienten sollen die Erfahrungen der traumatischen Invalidierung als schmerzhaften, aber integralen Bestandteil ihrer eigenen Biografie akzeptieren (integrieren)
- Voraussetzung ist, dass die Patienten ein stabiles inneres Bild (imago) von Wise Mind haben



Zentralinstitut
für Seelische
Gesundheit

miriam.biermann@zi-mannheim.de