



Praxis für ganzheitliche Traumatherapie
Simone Brero
(Dipl. Biologin, Traumatherapeutin, Heilpraktikerin f. Psychotherapie)
Scheidegger Str. 33, 81476 München, Tel.: +49 (0)89 21 528 222
mail@trauma-therapie.info www.trauma-therapie.info



Das Safe and Sound Protokoll

Das „**Safe and Sound Protokoll**“ (**SSP**) ist eine therapeutische Intervention für Kinder und Erwachsene, die auf der Polyvagalthorie von Dr. Stephen Porges basiert. Vom SSP profitieren besonders Menschen, die Probleme haben, sich sicher, verbunden und im sozialen Kontakt entspannt zu fühlen. Das Safe and Sound Protokoll beinhaltet das Hören von speziell gefilterter und modulierter Musik, die unser Nervensystem beruhigen kann. In den letzten zwanzig Jahren wurde das SSP an einer Vielzahl von Probanden mit unterschiedlichen Störungsbildern getestet und in seiner Wirksamkeit bestätigt.

Hintergründe

Das Safe and Sound Protocol (SSP) basiert auf dem Hören von 5 Stunden speziell gefilterter und modulierter Musikstücke, die wie im Folgenden erklärt, auf unser Nervensystem wirken: Der Tonfall der menschlichen Stimme ist eine Möglichkeit für unser Nervensystem den Grad der Sicherheit zu bestimmen, da verschiedene Tonfrequenzen unterschiedliche Informationen vermitteln. Niedrige Frequenzen (wie z.B. Donnerrollen oder Löwengebrüll) und extrem hohe Frequenzen (z.B. gellende Schreie) werden mit Klängen von Bedrohung und Gefahr assoziiert und vermitteln Alarmbereitschaft. Wie in der Polyvagal-Theorie beschrieben, sind soziales Verhalten und emotionale Regulierung nur möglich, wenn das Nervensystem die Umgebung als sicher einstuft. Während wir Töne von 20-20.000 Hz hören können, sind es die mit der menschlichen Stimme verbundenen mittelhohen Frequenzen (von etwa 1.000-5.000 Hz), die uns vermitteln, dass wir bei unseren Freunden und unserer Familie in Sicherheit sind. Beispielsweise nutzt eine Mutter, die ihr Kind liebevoll mit Ihrer Stimme beruhigt, dieses Frequenzspektrum. Dabei wird der ventrale Vagusnerv, ein Teil des Parasympatikus, der umgangssprachlich auch als „Entspannungsnerv“ bezeichnet wird, aktiviert.

Wie wirkt das SSP?

Aus verschiedenen Gründen (Auswirkungen eines Traumas, niedriger Muskeltonus oder eine Vorgeschichte mit Ohrinfektionen) kann die Fähigkeit des Mittelohrmuskels, das Trommelfell so zu spannen, dass die Klänge der menschlichen Stimme optimal wahrgenommen und verarbeitet werden können, beeinträchtigt sein, wodurch der ventrale Vagusnerv nicht mehr ausreichend stimuliert wird und das Gefühl von Sicherheit verloren geht.

Durch die Betonung der Frequenzen der menschlichen Stimme in der SSP-Musik und die Modulation der Frequenzbänder innerhalb der Musik wird das neuronale Netzwerk, das mit dem Hören verbunden ist, systematisch trainiert und die Wahrnehmung des gesamten Spektrums der menschlichen Stimme verbessert. Dem Nervensystem können nun wieder Signale der Sicherheit und Ruhe vermittelt werden. Plötzlich sind die Stimmen von Freunden und Familie ein Zeichen von Sicherheit. Sobald ein Gefühl der Sicherheit erreicht ist, sind emotionale Widerstandsfähigkeit, eine gute Regulierung des Nervensystems sowie eine bessere Kommunikation möglich.

Für wen ist das SSP geeignet?

Bei folgenden Symptomen, die mit einer Dysregulierung des autonomen Nervensystems einhergehen, kann das SSP hilfreich sein:

- Schwierigkeiten in der Selbstregulation (z. B. Ablenkbarkeit, Impulsivität, soziale Verhaltensauffälligkeiten, emotionale Abgestumpftheit)
- Traumafolgestörungen
- „Hochsensibilität“ bzw. Hypervigilanz (insbesondere Geräuschempfindlichkeit)
- innere Unruhe, Getriebenheit, Reizbarkeit und Reaktivität
- Ängsten und Panikattacken
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen sowie Hyperaktivität (ADHS/ADS)
- Soziale und emotionale Schwierigkeiten
- Störungen der sensorischen Verarbeitung (verbale Aufforderungen nicht verstehen, Probleme beim Leseverstehen)
- Sprachentwicklungsstörungen
- Autismusspektrumstörungen
- Körperliche Beschwerden, die durch Stress verschlimmert werden

Was kann sich durch das SSP verbessern?

- besser entspannen, ruhiger werden und tiefer schlafen
- in Stresssituationen leichter Ruhe bewahren
- weniger defensiv oder aggressiv reagieren
- aus Erregungszuständen schneller in Balance kommen
- in lauten Umgebungen Gesprächen leichter folgen
- „zugänglicher“ und sozial aktiver werden ohne Angst
- mehr Sicherheit und Verbindung spüren

Wichtig: Das SSP ist kein Wundermittel, welches unsere Diagnosen wegzaubert. Es kann jedoch, insbesondere im Rahmen einer Therapie, Symptome verringern und das Lebensgefühl in vielerlei Hinsicht verbessern.

Technische und sonstige Voraussetzungen

- Ein Smartphone oder Tablet (Android ab 5.0 oder iOS ab 13.0)
- Kopfhörer, die das Ohr umschließen und **nicht** geräuschreduzierend sind (z.B. noise-cancelling Funktion abstellbar). Dr. Porges und sein Team empfehlen beispielsweise die Kopfhörermodelle: »Audio Technica ATH-M20x DJ-Kopfhörer« oder »OneOdio Over Ear«, die z.B. auf Amazon erhältlich sind.
- Einen Computer oder ein anderes weiteres Endgerät, damit wir uns bei den gemeinsamen Hörsessions über Zoom sehen können
- einen ruhigen Ort zum Hören
- es ist empfehlenswert, das SSP in Gegenwart einer vertrauten, Ihnen zugewandten Person zu hören

Kontraindikationen

Die Anwendung des SSP Protokolls ist nicht empfohlen bei:

- Epilepsie
- Schizophrenie
- bipolarer Störung
- Selbstverletzungstendenzen
- starkem Tinnitus
- Suizidgedanken oder vorangegangenen Suizidversuchen

- Menschen, die derzeit in instabilen (gewaltvollen oder missbräuchlichen) Partnerschaften leben
- Menschen, die sich gerade vor oder unmittelbar nach einer extremen Lebensveränderung befinden

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob eine Behandlung mit dem SSP für Sie in Frage kommt, sprechen Sie mich gerne an.

Die drei SSP-Pathways

SSP Connect

SSP Connect beinhaltet drei verschiedene Playlists (Erwachsenenversion, Kinderversion oder mit klassischer Musik), die jeweils 5 Stunden unmodulierte, ungefilterte Musik enthalten. Es kann bei Bedarf vor dem Hören der modulierten Musik (SSP Core) genutzt werden, um den Klienten an die Lieder, die Kopfhörer und das Musikhören im Allgemeinen zu gewöhnen. Dies generiert „Sicherheit“ im Nervensystem. Das SSP Connect kann auch über Lautsprecher und in beliebiger Reihenfolge gehört werden.

SSP Core

SSP Core ist das ursprüngliche SSP-Programm, wie es seit der Veröffentlichung 2017 im Einsatz ist. Es liegt als Erwachsenen- und Kinderversion, sowie als klassische Musikversion, welche besonders traumasensitiv ist, vor. SSP Core beinhaltet 5 Stunden stark modulierte Musik, die unbedingt über ohrumschließende Kopfhörer ohne "Noise Cancellation" gehört werden sollte. Um eine optimale Wirkung durch die langsam stärker werdende Modulierung der Lieder in der Playliste zu erzielen (Trainingseffekt für den Mittelohrmuskel), sollte die vorgegebene Reihenfolge der Lieder auf jeden Fall eingehalten werden.

In manchen Fällen ist es hilfreich SSP Core nach einer gewissen Zeit zu wiederholen (Booster). Ein Abstand von mindestens 6 Wochen sollte zum ersten Durchgang aber in jedem Fall eingehalten werden.

SSP Balance

bietet die Möglichkeit, die Erfolge des Hörens von SSP Core zu erweitern und zu integrieren. Es kann auch der Stabilisierung des erreichten Zustands dienen. Außerdem kann es als Vorbereitung auf SSP Core oder einen SSP Core Booster verwendet werden. Es liegt in denselben drei Versionen wie SSP Core und Connect vor beinhaltet dieselben Musikstücke, allerdings mit einer deutlich geringer ausgeprägten Modulation.

Diese Musik dient weniger als eine neuronale Übung, sondern mehr als eine verkörperlichte Erinnerung von Sicherheit, die während es SSP Core erlebt werden konnte. Die Musik kann in beliebiger Reihenfolge gehört werden, außerdem können Kopfhörer beliebiger Art oder Lautsprecher verwendet werden.

Ablauf und Betreuung

Nach einem telefonischen Erstgespräch, bei dem wir klären, ob das Safe and Sound Protokoll eine hilfreiche Option für Sie ist, schicke ich Ihnen den Behandlungsvertrag per e-mail. Nach dessen unterschriebener Rücksendung erhalten Sie eine e-mail von Unyte-ILS Success, welche Ihnen genaue Anweisungen zur Installation der Unyte-ILS-App zur Verfügung stellt.

Nach Absprache mit mir können Sie nun schon mit dem Hören des SSP-Balance oder Connect beginnen.

Nun vereinbaren wir einen ersten ca. 30 minütigen Termin entweder in meiner Praxis oder per Zoom, bei dem Sie beginnen die Core Version zu hören. Abgestimmt auf Ihre erste Hörerfahrung erstelle ich Ihnen im Anschluss einen Hörplan für zu Hause und informiere Sie ggf. über regulatorische Übungen, die Sie bei Bedarf ausführen sollen.

Das SSP steht Ihnen nun für drei Monate zur Verfügung. Eine Verlängerung ist gegen Aufpreis möglich.

Während der gesamten Zeitspanne können Sie mich bei aufkommenden Fragen oder Unsicherheiten per WhatsApp oder e-mail kontaktieren und ggf Live-Termine zur emotionalen

Unterstützung bei mir buchen.

Wenn Sie die fünf Stunden der Core Version durchgehört haben und ggf noch einige Zeit SSP-Balance zur Integration gehört haben, treffen wir uns noch einmal für ein kurzes Abschlussgespräch.

Kosten für das SSP-Paket:

350 Euro

Der Paketpreis beinhaltet folgende Leistungen:

- die Bereitstellung der drei verschiedenen Pathways SSP-Connect, SSP-Core und SSP-Balance entweder als Pop-Musik oder klassische Musikvariante via der Unyte-ILS App für drei Monate. Eine Verlängerung ist gegen 15 Euromonatlichen Aufpreis möglich.
- Ein telefonisches Beratungsgespräch
- Ein bis zwei ca. 30 minütige Livesession mit mir über Zoom oder optional in meiner Praxis) zum Beginn von SSP Core
- Während der Laufzeit von SSP Core Kontakt via Messenger (WhatsApp oder Signal) oder via Email zum Austausch von Erfahrungen und Klärung von Rückfragen, bei Bedarf auch telefonisch
- Die Bereitstellung und Auswertung von spezifisch Fragebögen vorher und nachher als Vergleichskontrolle
- Ein telefonisches Abschlussgespräch

Zusätzliche Live Sessions, die den im Paket inbegriffen Rahmen übersteigen, können zum Stundensatz von 90 Euro extra dazu gebucht werden.

Im Rahmen einer regelmäßigen Therapie bei mir reduziert sich der Preis auf 300 Euro.

Gerne können Sie mich für weitere Informationen per e-mail (mail@trauma-therapie.info) oder telefonisch unter 089-21528222 kontaktieren.