

Trauma **Hilfe** Zentrum München e. V. (THZM)

BIOFEEDBACK IM THZM



Was ist Biofeedback?

Beim Biofeedback werden die, mit technischer Hilfe registrierten physiologischen Prozesse in graphischer oder akustischer Form dargestellt bzw. rückgemeldet.

Mit Hilfe des Biofeedbacks können uns auf diese Weise körperliche Prozesse, die wir nicht oder nur ungenau wahrnehmen, bewusst gemacht werden.

Es werden körperliche Vorgänge registriert, die durch das autonome Nervensystem reguliert

werden – also Vorgänge, die nur in begrenztem Maße einer willentlichen Beeinflussung zugänglich sind: Herzfrequenzen, Hauttemperatur, Hautleitfähigkeit, Fingerdurchblutung.

Mit anderen Worten: es wird unser Stresspegel gemessen. Dauerhafter Stress kann Erkrankungen unterschiedlicher Art hervorrufen.

Manche Menschen reagieren mit Kopf- oder Rückenschmerzen, andere mit erhöhtem Blutdruck oder Schlafstörungen.

Ziel des Biofeedbacks

Es wird eine Strategie entwickelt, mit deren Hilfe gelernt wird, körperliche Funktionen zu beeinflussen und dadurch Entspannung zu ermöglichen.

Innere Bilder, Atemtechniken, spezifische Entspannungsformeln und anderes können hier zum

Einsatz kommen. Der Erfolg wird jeweils mit Hilfe des Biofeedbacks dokumentiert und trainiert. So kann individuell maßgeschneidert für jede*n Einzelne*n eine Technik entwickelt und geübt werden, die zu einer Linderung der Beschwerden führt.

Wann kann Biofeedback helfen?

Bei unter anderem folgenden Erkrankungen kann Biofeedback erfolgreich eingesetzt werden:

Spannungskopfschmerzen, Rückenschmerzen, Angststörungen, Hypertonus, Schlafstörungen, Somatoforme Störungen.

Zu meiner Person:

Dr. med. Claudia Prollius

Nach 26 Jahren als Hausärztin in Kombination mit Psychotherapie bin ich nun ausschließlich psychotherapeutisch tätig.

Meine Basis ist die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. Hinzugekommen sind zahlreiche Fortbildungen auch im Bereich Traumatherapie (E. Nijenhuis, Suzette Boon und anderen), EMDR (Arne Hoffmann), SE (Heike Gattnar).

Wir können kein Biofeedback anbieten, wenn ...

- die Betroffenen akut suizidal sind, sich die Gedanken an einen Suizid aufdrängen.
Wir verweisen in einem solchen Fall an:
 - die Arche München
 - den Krisendienst Psychiatrie Oberbayern
 - eine der Telefonseelsorgen
 - oder an die Rettungsleitstelle unter der Nummer 112
- die Betroffenen derzeit so mit ihrer Suchterkrankung kämpfen, dass ihnen der Besuch bei uns nur unter massivem Suchtmittelgebrauch möglich wäre.
Wir bitten in einem solchen Fall darum, Kontakt mit einer entsprechenden Suchtberatungsstelle aufzunehmen. Wir überlegen dann gerne gemeinsam mit den Betroffenen und der Fachstelle, mit der Sie an Ihrer Suchterkrankung arbeiten, ob und wann ein Biofeedback möglich gemacht werden kann.

Kosten und Termine des Biofeedbacks

In der Regel dauert eine Biofeedback-Einheit 50 Minuten. Termine finden nach vorheriger Terminvereinbarung in der Regel am Donnerstagnachmittag statt.

Die Kosten belaufen sich auf 75,- € / Einheit und sind von der / dem Betroffenen selbst zu tragen.