

Hanna Wolter

Dipl.-Psychologin · Dipl.-Pädagogin

SSP (Safe and Sound Protocol) Das Ohr als Tor zur Veränderung

Das **Safe and Sound Protocol (SSP)** ist eine therapeutische, nichtinvasive Intervention für Kinder und Erwachsene, die auf den Forschungen zur Polyvagaltheorie von Dr. Stephen Porges beruht und wissenschaftlich als gut wirksam bestätigt wurde.

Unsere Welt ist unübersichtlich und oft beunruhigend. Äußere Situationen und Schwierigkeiten können wir meist nicht kontrollieren, aber wir können etwas dafür tun, dass unser Nervensystem besser und flexibler darauf reagieren kann - dies reduziert den dadurch entstehenden Stress.

Das Ohr ist dabei das Tor zur Veränderung: Über die Tonschwingungen wird der Vagus-Nerv stimuliert, dieser signalisiert dem Organismus, dass er Stress loslassen und sich entspannen kann. Entspannt können Körper und Geist besser funktionieren.

SSP kann daher Menschen dabei helfen, das eigene Nervensystem zu mehr Aufmerksamkeit und Widerstandskraft (Resilienz) zu regulieren, sodass man sich sicher, stabil und wohl fühlen und besser auf die Veränderungen des Lebens reagieren kann.

SSP hat sich besonders bewährt bei

- innerer Unruhe, Ängsten und Schwierigkeiten, zur Ruhe zu kommen
- Schwierigkeiten in der Selbstregulation (Impulsivität, Ängstlichkeit, Ablenkbarkeit ...)
- Unkonzentriertheit, Lernschwierigkeiten
- Geräuschempfindlichkeit, Hochsensibilität
- Stress-assoziiertem Körperzustand
- Schwierigkeiten in der sozialen Interaktion
- Traumafolgestörungen.

Ich biete SSP als zusätzliche Leistung zu Psychotherapien oder als einzeln zu buchendes Paket an.

Anwendung von SSP

Wenn Sie Fragen haben bzw. sich für SSP entscheiden, melden Sie sich bitte per Email oder telefonisch in meinen Sprechzeiten (Mo 12.30 - 13.30 und 18.30 - 19.00) bei mir; Sie erhalten dann weitere Informationen.

Die Anwendung läuft über eine App, die Sie sich herunterladen. Sie hören jeden Tag SSP, wobei die Dauer des Hörens individuell unterschiedlich ist: von 10 Minuten über 30 Minuten (am häufigsten) bis zu 1 Stunde täglich.

Die beiden ersten Einheiten von SSP Core, dem Herzstück von SSP, hören wir gemeinsam, entweder in meiner Praxis oder per Video; so kann ich Sie emotional wie auch ggf. technisch begleiten. Den Rest hören Sie allein, vielleicht in Anwesenheit einer vertrauten Person, bei der Sie sich sicher und aufgehoben fühlen, so dass Ihr Bindungssystem aktiviert ist. Auch ein Haus- oder Kuscheltier oder die Erinnerung an Momente der positiven Verbundenheit mit anderen kann Ihr Bindungssystem aktivieren.

In der Zeit, in der Sie SSP Core hören, unterstütze ich Sie bei Bedarf per Email. Über das Internet bin ich mit Ihrer App verbunden und kann Ihren Fortschritt verfolgen.

Zu Beginn und am Ende werde ich Ihnen einige Fragen stellen, damit Entwicklung/Unterschiede sichtbar werden können. Am Ende führen wir persönlich oder telefonisch ein kurzes Abschlussgespräch.

Umfang der Leistungen

Sie können das gesamte SSP (Connect, Core und Balance, je fünf Stunden) einmal chronologisch komplett hören; dafür können Sie sich insgesamt zwei Monate Zeit nehmen. Kosten: 420,00 Euro. Sollten Sie verlängern wollen, zahlen Sie für jeden weiteren Monat 25,00 Euro.

Bitte beachten Sie, dass nicht in Anspruch genommene Leistungen nicht erstattet werden.

Technische Voraussetzungen

- Ein Smartphone oder Tablet (Betriebssysteme: Android mind. 5.0, iOS mind. 13.0)
- On-ear-Kopfhörer, die das Ohr möglichst umschließen, für größtmöglichen Schutz. Bitte kein Noisecancelling, da dies die Wirkung der modulierten Musik verändert. Dr. Porges empfiehlt: Audio Technika ATH-M20-DJ-Kopfhörer oder OneOdio Over Ear.
- Ein ruhiger Ort und genügend Zeit, damit Ihrem Nervensystem die Anpassung gelingen kann.
- Bei Anwendung zuhause ein weiteres Endgerät (PC o.ä.), damit wir uns während der beiden Einheiten, die wir gemeinsam hören, sehen können.

Hinweis

Bitte weisen Sie mich darauf hin, wenn einer oder mehrere der folgenden Punkte auf Sie zutreffen: Sie nehmen Psychopharmaka, Sie verletzen sich selbst, Sie haben Suizidgedanken, Sie sind schwanger, Sie haben gerade große Lebensveränderungen erlebt (Trennung, Jobverlust etc.), Sie leben in einer instabilen Partnerschaft, Sie leiden an Krämpfen oder Anfällen (z.B. Epilepsie), Sie haben ein schwerwiegendes Trauma erlebt, das noch nicht verarbeitet ist.

Sie können trotzdem SSP machen; ich kann Sie allerdings besser begleiten, wenn ich von Ihren aktuellen Erfahrungen weiß.