

Das Safe and Sound Protocol SSP



Dr. Stephen Porges hat die Polyvagaltheorie in 40jähriger Forschung über das menschliche Nervensystem entwickelt. Das SSP basiert auf dieser Theorie. Das Hörprogramm, das es seit 2017 gibt, führt zu einer besseren Regulation des Nervensystems. Dieses ist bei vielen Menschen aus dem Takt geraten und sie fühlen sich daher oft gestresst, neigen zu Aggression oder sind gar nicht mehr anwesend und flüchten in ihre eigene Welt.

In der Praxis sieht man dann, dass Menschen mit Suchterkrankungen reagieren, Panikattacken bekommen oder sich in Depressionen oder Angststörungen flüchten.

Stephen Porges entdeckte, dass bei vielen Menschen die Mittelohrmuskulatur eingeschränkt ist. Daher ist es ihnen nicht möglich, die menschliche Stimme aus den Umgebungsgeräuschen herauszufiltern. Dies führt dazu, dass das Nervensystem sich ständig im Kampf- oder Fluchtmodus befindet, also Bedrohung empfindet. Dies hat wieder negative Folgen für das soziale Zugewandtsein und die Selbstregulation.

Mit SSP hat Porges eine Grundlage geschaffen, dass sich der Mensch wieder sicherer und stabiler fühlen kann. Durch das Hören der modulierten Musik beim SSP wird der Vagus über die Mittelohrmuskeln stimuliert – und dieser mit einer Schutzschicht ummantelt, die eine schnellere Reizleitung ermöglicht..

Höhere Hirnfunktionen – wie Erinnerung und Konzentration werden leichter zugänglich und schließlich wird auch eine neue neuronale Basis geschaffen, die uns Sicherheit und Stabilität vermitteln. Das Hier und Jetzt kann besser wahrgenommen werden.

Das Safe and Sound Protocol hat sich auch ganz besonders bei Kindern bewährt. Aber auch Erwachsene können großen Nutzen daraus ziehen.

Wann ist das SSP sinnvoll?

Wenn du im Alltag nur noch funktionierst

Wenn du selten im Hier und Jetzt bist

Bei Ängsten

Wenn du ungesunde Regulation von außen einsetzt – um dich zu beruhigen. Das kann Alkohol, Shoppen, Sex, Essen, Rauchen....sein!

Wenn du dich nicht mehr richtig entspannen kannst und immer auf Hochtouren läufst

Wenn du antriebslos bist und keine Freude empfindest

Wenn du dich nicht zugehörig fühlst – wenn du Isolation spürst, obwohl Menschen um dich herum sind

Wenn du an Panikattacken leidest

Wenn du geräuschempfindlich bist und dir sensorische Reize oft zu viel sind

Wenn du schlecht schläfst

Hier sei noch gesagt, dass SSP keine Meditations- bzw. Entspannungsmusik ist. SSP ersetzt auch nicht eine Behandlung durch den Arzt. Sie ist kein Allheilmittel. Sie wurde entwickelt, um eine neue neuronale Basis aufzubauen, die Menschen mehr Sicherheit und Stabilität gibt.

Die 3 Möglichkeiten des SSP

Es gibt 3 Pfade:

SSP Connect

Dieser Pfad ist ungefilterte Musik, die dazu dient, Vertrautheit herzustellen, sie ist quasi zum Aufwärmen. Sie können diese Musik bis zu einer Stunde pro Tag hören.

SSP Core

Das ist das Kernprogramm, die 5 Stunden, die sie an 5 aufeinanderfolgenden Tagen hören – wobei Sie einen Co-Regulator brauchen. Das kann ein Partner/ eine Partnerin, ein Freund/eine Freundin sein, eine Person, bei der Sie sich wohlfühlen.

SSP Balance

Balance dient der Festigung des Erreichten – und kann im Anschluss an Core gehört werden. Sie können wieder eine Stunde pro Tag hören.

SSP Connect und Balance wird dann über die App gehört. Dazu brauchen Sie mich nicht! Sie suchen sich dazu einen ruhigen Raum, an dem Sie es sich gemütlich machen.

Ablauf

Es gibt die Möglichkeit SSP in der Praxis – oder in Begleitung über Zoom zu hören. Es gibt aber auch die Möglichkeit einer Heimversion.

Das SSP in der Praxis

Wird vor Ort oder mit meiner Begleitung am PC via Zoom absolviert – es dauert 5 Stunden an 5 aufeinanderfolgenden Tagen – wobei es eine ausführliche Einführung vor der ersten Stunde gibt und eine kurze Nachbesprechung nach jeder Einheit.

Somit kommen ungefähr 8 Stunden zusammen.

Sie hören in dieser Zeit speziell modulierte Musik über Kopfhörer. Dieses Training aktiviert die Mittelohrmuskulatur dauerhaft und schafft die erwähnte neue neuronale Basis.

Ich bin die ganze Zeit anwesend, da die Co-Regulation sehr entscheidend ist. Das ist im Grunde dieselbe Methode, die eine Mutter benutzt, um ihr Kind zu beruhigen. Ich bin für Sie da, falls Gefühle an die Oberfläche drängen.

Die SSP Heimversion

Dazu brauche ich Ihre Email-Adresse. Sie bekommen ein Email von Unyte – Sie melden sich mit Ihrer Email-Adresse und einem Passwort an – und können schon zu hören beginnen, aber sie beginnen mit SSP Connect, diesen Pfad können Sie als Einstieg gut verwenden.

Wir können auch gleich gemeinsam mit Core beginnen. Ich gebe Ihnen dann eine Einführung über Zoom, danach hören wir die erste halbe Stunde gemeinsam. Auf Wunsch können wir auch die gesamte erste Stunde gemeinsam anhören.

Welche Version für Sie ideal ist, können wir auch telefonisch entscheiden.

Die Preise:

SSP CORE in der Praxis oder begleitet über Zoom:

An 5 aufeinanderfolgenden Tagen – 5 Stunden Musik und jeweils eine Nachbesprechung.

Vor der ersten Stunde eine umfangreiche Einführung bzw. Erklärung.

Gesamtzeit: ca. 8 Stunden

Zugriff auf SSP Connect und SSP Balance für einen Monat

Preis: 500 Euro

Wenn ein weiteres Familienmitglied (Ihr Kind oder PartnerIN) hören möchte, kostet das 100 Euro zusätzlich (auch bei der Heimversion möglich)

SSP CORE als Heimversion:

Ich erkläre Ihnen den Vorgang und höre mit Ihnen via Zoom die erste halbe Stunde gemeinsam!

Zugriff auf SSP Connect und SSP Balance für einen Monat

Preis: 300 Euro

Wenn Sie weiter auf SSP Connect und SSP Balance über das Internet zugreifen wollen, verrechne ich 100 Euro pro Monat.

Wenn Sie mir ab und zu ein kurzes Feedback über Ihre Erlebnisse während der Heimversion als Mail schreiben, würde ich mich sehr freuen. Ich sehe auf meinem PC Ihren Fortschritt.

Sie brauchen also ein Smartphon oder Tablet

Kopfhörer, die die Ohren umschließen

Einen angenehmen Ort zum Hören

Andrea Niedrist

a.niedrist@gmx.at

office@hypno-beratung.at

HP: hypno-beratung.at

Mobil: 0043 660 770 60 59

Safe & Sound Protocol (SSP) Podcast
A Polyvagal Informed Therapy



**NEUE ENTWICKLUNGEN -
DIGITAL SSP UND NEUE WEGE**