



4. Fachtagung Traumanetz Seelische Gesundheit

„Trauma und Ressourcen – Was schützt, was stärkt, was heilt?“

7. Oktober 2011 – Deutsches Hygiene-Museum Dresden



ABSTRACT ZUM WORKSHOP

TRAUMATISIERTE MENSCHEN IN DER BEGEGNUNG – IM ALLTAG ERKENNEN UND UNTERSTÜTZEN (MIT WAHRNEHMUNGSHILFEN, ERLEBNISBERICHTEN, PRAKTISCHEN ÜBUNGEN, ERARBEITUNG VON GRENZEN)

ELKE SCHACH (CHEMNITZ) & CATHRIN SPINDLER (ANNABERG-BUCHHOLZ)

Die meisten traumatisierten Menschen erleben in der Zeit nach dem Trauma ein erheblich verändertes Befinden, was sie nicht einordnen können. Auch das Beschreiben fällt oft schwer. Nach einer Latenzzeit von mehreren Monaten nimmt die Verunsicherung zu, da verschiedene Ängste den Alltag behindern, Körperreaktionen auftreten, Alpträume quälen und scheinbar aus dem Nichts auftauchende Erinnerungen an das Ereignis lähmen. Die Betroffenen können in der Regel nicht konkret sagen, was Ihnen in dieser Situation hilft. Die Helfer stoßen mit ihren unterstützenden Maßnahmen an Grenzen.

Der Workshop soll einen kurzen theoretischen Überblick über typische Symptome einer PTBS und wesentliche Bausteine einer traumaspezifischen Therapie ermöglichen.

Rückblickende Berichte von Betroffenen, die eine Traumatherapie in Anspruch genommen haben, was sie sich gewünscht oder gebraucht hätten, verdeutlichen die Differenzierung zwischen

- Hilfestellung durch umgebende Personen, welche ausführlich dargestellt, diskutiert und erläutert werden und
- Einleitung einer therapeutischen Intervention.

Grundsätze für Laien, Berater und Therapeuten werden vorgestellt und mit Beispielen unterlegt.

Eine gemeinsame Übung für eine stabilisierende Imaginationstechnik aus der Traumatherapie und ausreichend Zeit für Fragen, Diskussion, Erfahrungsaustausch schließen den praktischen Teil ab.