



4. Fachtagung Traumanetz Seelische Gesundheit

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

7. Oktober 2011 – Deutsches Hygiene-Museum Dresden



ABSTRACT ZUM VORTRAG

TRAUMASPEZIFISCHE SELBSTFÜRSORGE

ANNETTE BRINK (BERLIN)

Selbstfürsorge ist ein zentraler Aspekt der Traumatherapie und stellt sich zum einen als Kernkompetenz von Traumatherapeuten und andererseits als wichtiges Ziel und Wirkfaktor für traumatisierte Patienten dar.

Im Sinne einer Kernkompetenz von Therapeuten bildet Selbstfürsorge die Grundbedingung von Stabilität und Belastbarkeit und dient der Prophylaxe von sekundärer Traumatisierung. In der Beziehungsgestaltung kann gelebte Selbstfürsorge sowohl als „gutes Modell“ fungieren, als auch eine Richtschnur für schonende Traumatherapie sein.

Im Vortrag werden konkrete Aspekte einer guten Selbstfürsorge vermittelt, die unter Beachtung der life-work-balance sowie der Rahmenbedingungen der therapeutischen Arbeit, der Pflege einer professionellen Einbettung und Vernetzung bis hin zu Selbstfürsorge im Kontakt zum Traumapatienten – also während der Therapiestunde oder Beratung – stehen. Gemeinsame Rituale, Beachtung körperlicher „Anzeiger“, Pausen- und Grenzgestaltung können hier-für wertvolle Elemente sein.

Selbstfürsorge als Ziel bzw. Wirkfaktor für traumatisierte Patienten stellt die Grundbedingung für einen selbstverantwortlichen und sich selbst schützenden Umgang dar. Dieser ist häufig durch die Traumatisierung zentral gestört und kann unter Einbezug von Ressourcen wiederentdeckt oder auch neu erlernt werden. Unter den Oberbegriffen Stabilisierung, Inne-Kind-Arbeit, Teile-Arbeit oder Ressourcen-EMDR finden sich bereits eine Fülle von sinnvollen Ansätzen, wie Selbstfürsorge gesteigert und gelebt werden kann.