



4. Fachtagung Traumanetz Seelische Gesundheit

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

7. Oktober 2011 – Deutsches Hygiene-Museum Dresden



ABSTRACT ZUM WORKSHOP

SCHONENDE TRAUMATHERAPIE MARTIN SACK (MÜNCHEN)

Durch den Einsatz schonender konfrontativer Techniken können die evidenzbasiert wirksamen Prinzipien traumatherapeutischer Behandlungen unabhängig von einer Ausrichtung auf bestimmte Therapieverfahren oder Therapieschulen auch bei Patienten mit komplexen Traumafolgestörungen und dissoziativen Störungen zur Anwendung gebracht werden. Der Einsatz von Techniken zur Distanzierung und Dosierung der Belastung während der Aktualisierung traumatischer Erinnerungen, ermöglicht eine situationsangemessene Anpassung an die individuelle Belastungstoleranz. Zudem lassen sich die vielfältigen Möglichkeiten zur Aktivierung von Bewältigungsressourcen nutzen, um zumindest auf der imaginären Ebene das nachholen zu können, was in der traumatischen Situation gefehlt hat und um Erfahrungen von Bewältigung zu gewinnen. Damit wird es möglich, schon sehr frühzeitig direkt an der Traumafolgesymptomatik zu arbeiten. Längere vorbereitende Phasen einer stabilisierenden psychotherapeutischen Behandlung sind dann nur noch in Ausnahmefällen erforderlich.