



4. Fachtagung Traumanetz Seelische Gesundheit

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

7. Oktober 2011 – Deutsches Hygiene-Museum Dresden



ABSTRACT ZUM VORTRAG

TRAUMA UND RESSOURCEN MARTIN SACK (MÜNCHEN)

Traumatisierungen, besonders wenn diese in vulnerablen Entwicklungsphasen während der Kindheit geschehen, führen nicht nur häufig zu einem komplexen Bild an posttraumatischen Beschwerden, sondern auch zu einem Defizit an persönlichen Ressourcen. Dabei lassen sich Ressourcen als Veränderungspotentiale definieren, die uns helfen Krisen und Belastungssituation zu meistern. Ressourcenaktivierung ist somit notwendigerweise ein grundlegendes Therapieelement in der Traumatherapie. Entwicklungen aus den letzten Jahren zeigen, dass ressourcenorientierte Therapiestrategien auch im Rahmen konfrontativer Behandlungen umgesetzt werden können. Dadurch wird Traumatherapie für Patienten und Behandler besser steuerbar und weniger belastend.