

# TRIMB UND TRAUMATHERAPIE 2.TEIL

mit Ellen Spangenberg

*anlässlich 30 Jahre Notruf und Beratungsstelle für Frauen*

TRIMB-Einführung in Neu-Ulm

Auf Initiative der Notruf- und Beratungsstelle für Frauen in Neu-Ulm (Neu-Ulmer Arbeiterwohlfahrt OV e.V.) wird 2018 diese Fortbildung zur TRIMB-Methode stattfinden.

Termin: 28.-29. Juni 2018 (Do-Fr)

Teilnahmegebühr: 300-360 Euro (nach Selbsteinschätzung, siehe Anmeldebedingungen)

Info und Anmeldung: Anmeldung bitte an Ellen Spangenberg (siehe Anmeldeformular)

*Die Fortbildung richtet sich an Fachkolleginnen, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten*

In den Pausen gibt es einen kleinen Imbiss sowie kalte und warme Getränke, am Freitag kann ein Mittagstisch in der Umgebung genutzt werden. Pro Fortbildungs-Tag gibt es 8 Unterrichts-Einheiten á 45 min. Fortbildungspunkte werden bei Bedarf bei der zuständigen Landesärztekammer Bayern beantragt. Für diese Fortbildung werden Grundkenntnisse der Psychotraumatologie der TN vorausgesetzt.

Ellen Spangenberg



*Respekt  
Humor  
Kompetenz  
Empathie  
Grenzen  
Selbstfürsorge  
Leichtigkeit  
Zuversicht  
Ehrlichkeit  
Zutrauen  
Präsenz  
Klarheit  
Achtsamkeit  
Kreativität  
Freude*

Ärztliche Psychotherapeutin. Bereits während

des Studiums langjährige Mitarbeit in einem Frauennotruf. Über viele Jahre Assistenz-Ärztin in der Wicker-Klinik Bad Wildungen mit dem Schwerpunkt frauen-orientierter Traumatherapie. Mehrjährige Tätigkeit als Oberärztin der Klinik am Homberg, Bad Wildungen, Psychosomatik, hier Aufbau einer Station mit dem Schwerpunkt Traumatherapie. Seit 2008 niedergelassen in eigener psychotherapeutischer Privat-Praxis in Kassel. Neben tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie zahlreiche traumatherapeutische Fort- und Weiterbildungen.

Seit 2006 Fortbildungstätigkeit im Bereich Psycho-traumatologie, die neben der Vermittlung der TRIMB-Methode auch vielfältige weitere Themen abdeckt.

In diesem Ansatz geht es weniger um das wiederholte und schmerzhaftes Nacherleben traumatischer Erfahrungen, sondern vielmehr um deren Würdigung und behutsame sowie lösungsorientierte Bearbeitung. Selbstwirksamkeit, Stabilität und Würde der KlientInnen stehen dabei im Vordergrund.

### Psychotherapie und Trauma

In den letzten Jahren wurde die Bedeutsamkeit von Traumatisierungen für die Entstehung psychischer Symptome und Erkrankungen immer deutlicher herausgearbeitet und auch erforscht. Hierdurch hat sich die Traumatherapie rasant weiter entwickelt. Bisherige Behandlungsansätze wurden kritisch reflektiert und für das Trauma-Klientel neue Ansätze entwickelt, die die Besonderheiten der posttraumatischen Hirnphysiologie einbeziehen. Hierdurch konnten mit traumatisierten KlientInnen wesentlich bessere Fortschritte erreicht werden. Inzwischen gibt es in diesem Feld recht divergente Ansätze. Insbesondere die Bedeutung von Stabilität versus Traumakonfrontation wird kontrovers diskutiert. Für komplex traumatisierte KlientInnen mit noch geringer Stabilität sind

viele Methoden der Trauma-Exposition allerdings zu belastend bzw. kontraindiziert. Für diese Klientel sind Ansätze entwickelt worden, die Traumainhalte auf sehr behutsamere Weise prozessieren. Hierzu gehört auch die TRIMB-Methode. Dabei folgt TRIMB über das Methodische hinaus einem Menschenbild, in dem Würde, Selbstwirksamkeit, Vielfalt und Wahlmöglichkeiten im Vordergrund stehen. Die Methode ist natürlich kein Wundermittel, sondern ein Baustein innerhalb der Traumatherapie und setzt – wie alle anderen Methoden – genaue Diagnostik und psychotraumatologische Kenntnisse voraus. Traumatherapie bedeutet auch, das Schwere möglichst leicht zu machen. So werden wir uns bei jedem Seminar auch dezidiert der Psychohygiene zuwenden und Freude und Humor aktivieren.

Im März 2015 ist im Klett Cotta-Verlag das erste Handbuch Buch über die TRIMB Methode erschienen:

„Behutsame Trauma-Integration (TRIMB)“ Aufgrund der großen Nachfrage 2017 bereits in 3. Auflage

*Seminare und Fortbildungen siehe auch unter [www.ellen-spangenberg.de](http://www.ellen-spangenberg.de)*

TRIMB und Traumatherapie

Ingrid Olbricht († 2004), die frühere Chefärztin der Wicker-Klinik, hat uns die TRIMB-Methode hinterlassen, die sie, aufbauend auf einer indigenen Atem-Technik, für die Traumatherapie entwickelt hat. Diese Methode wird kontinuierlich von Ellen Spangenberg weiter entwickelt und dem aktuellen Kenntnisstand angepasst.

Trauma

Recapitulation with

Imagination

Motion and

Breath

TRIMB nutzt Imagination, Atmung und eine lateralisierende Kopfbewegung, um Trigger und Traumamaterial auf behutsame Weise zu prozessieren. Die Methode führt dabei nicht tiefer in das Traumaerleben hinein, stattdessen wird dieses nach vorsichtiger Tuchfühlung rasch und lösungsorientiert entgiftet. Oft ist die Entlastung so tiefgreifend, dass sich danach eine klassische Trauma-Konfrontation erübrigt. TRIMB kann aufgrund des behutsamen Ansatzes gut bei komplex traumatisierten KlientInnen und oft bereits in der Stabilisierungsphase eingesetzt werden. Selbststeuerung und Selbstwirk-

samkeitserleben der KlientInnen werden sichtbar verbessert. Zudem werden sowohl KlientIn als auch TherapeutIn weniger stark durch Traumamaterial belastet. Hierdurch schließt sich eine Lücke für KlientInnen, die nicht stabil genug sind (oder werden können) für eine klassische und durchaus belastende Trauma-Rekonstruktion, die jedoch mit alleinigen Stabilisierungs-methoden nicht mehr voran kommen.

#### TRIMB-Einführungs-Seminare

Die Anwendung der TRIMB-Methode setzt psychotraumatologische Grundkenntnisse voraus. In Erfurt sowie in Hannover werden diese im Überblick vermittelt, insbesondere wird auf hirnhysiologische Vorgänge sowie Konzepte der phasen-spezifischen Traumatherapie eingegangen und das Erlernte hierin eingebettet. Für traumatherapeutisch erfahrene KollegInnen gibt es spezifische Seminare in denen psycho-traumatologische Grundlagen nicht vermittelt, sondern vorausgesetzt werden, siehe jeweilige Ankündigung. Alle Prozess-Methoden werden an eigenen (nicht traumatischen) Situationen erarbeitet, was eine gewisse Bereitschaft zur Selbsterfahrung voraussetzt, und dann in Kleingruppen-Arbeit eingeübt, so dass TeilnehmerInnen sie nach den Seminaren in die eigene psychotherapeutische Arbeit einflechten können.

#### Vertiefungs- und Themen-Seminare

Im TRIMB-Vertiefungs-Seminar 1 werden die bisher erlernten Techniken vertieft und erweitert, die Arbeit mit verletzten inneren Anteilen (Ego-State-Ansatz) wird praxisnah eingeführt und erprobt. Im TRIMB-Vertiefungs-Seminar 2 wird neben TRIMB weitere Ressourcen-Stärkung u.a. mit dem Ressourcen-Team vermittelt. Für die Themen-Seminare, die unabhängig von TRIMB gebucht und nachfrageorientiert angeboten werden, gibt es unterschiedliche Schwerpunkt-Themen z.B. Umgang mit selbstschädigenden Verhaltensweisen, Arbeit mit so genannten Täter-Introjekten, Umgang mit (höhergradig) dissoziativen KlientInnen, Psychohygiene und Resilienz der BegleiterInnen.

In allen Folge-Seminaren ist auch Raum für Supervision, unter anderem mit systemischen Aufstellungsmethoden (jenseits des Hellinger-Ansatzes) – und natürlich für Psychohygiene.

#### Inhouse-Fortbildungen

Auf Anfrage komme ich auch in Ihre Institution, um MitarbeiterInnen gezielt zu Ihren Wunschthemen fortzubilden.

Anmeldeformular siehe hier:Flyer-Trimb-2018-Neu-Ulm

**Buchveröffentlichungen:**

Dem Leben wieder trauen. 4. Auflage Patmos 2016.

Behutsame Trauma-Integration (TRIMB). Klett Cotta 2017.



Wilhelmshöher Allee 306 b

34131 Kassel

Tel. 0561 – 521 83 85

[www.ellen-spangenberg.de](http://www.ellen-spangenberg.de)

[info@ellen-spangenberg.de](mailto:info@ellen-spangenberg.de)