

## 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

### Veranstaltungsort:

Begegnungsstätte M.I.T.T.E.  
Eckstraße 10, 89231 Neu-Ulm

### Info und Anmeldung:

Anmeldung bitte an Ellen Spangenberg  
siehe Anmeldeformular

### Zeiten (voraussichtlich):

Donnerstag: 12.00 Uhr bis 19.30 Uhr  
Freitag: 09.00 Uhr bis 16.30 Uhr

In den Pausen gibt es einen kleinen Imbiss sowie kalte und warme Getränke, am Freitag kann ein Mittagstisch in der Umgebung genutzt werden. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, ob Sie vegetarische Versorgung wünschen.

Pro Fortbildungs-Tag gibt es 8 Unterrichtseinheiten á 45 min.  
Fortbildungspunkte werden bei Bedarf bei der zuständigen Landesärztekammer Bayern beantragt.

Für diese Fortbildung werden Grundkenntnisse der Psychotraumatologie der TN vorausgesetzt.



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

### Ellen Spangenberg

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 frauenorientierter 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 schmerzhaft Nacherleben traumatischer Erfahrungen, sondern vielmehr um deren Würdigung und behutsame sowie lösungsorientierte Bearbeitung. Selbstwirksamkeit, Stabilität und Würde der KlientInnen stehen dabei im Vordergrund.

### 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  
info@ellen-spangenberg.de

## TRIMB und Traumatherapie



mit Ellen Spangenberg  
28.-29. Juni 2018

in Kooperation mit der  
Neu-Ulmer  
Arbeiterwohlfahrt OV e. V.  
anlässlich 30 Jahre  
Notruf und Beratungsstelle  
für Frauen



## 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.

T  
R  
a  
u  
m  
a  
  
R  
e  
c  
a  
p  
i  
t  
u  
l  
a  
t  
i  
o  
n  
w  
i  
t  
h  
  
I  
m  
a  
g  
i  
n  
a  
t  
i  
o  
n  
  
M  
o  
t  
i  
o  
n  
a  
n  
d  
  
B  
r  
e  
a  
t  
h

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 Tuchföhlung 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 Selbstwirksamkeitserleben der KlientInnen werden sichtlich 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 Stabilisierungsmethoden 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 hirneurophysiologische 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.

## Anmeldebedingungen:

An den Fortbildung teilnehmen können psychologische und ärztliche PsychotherapeutInnen sowie TherapeutInnen anderer Berufsgruppen (HP-Anerkennung), BeraterInnen und Fachleute aus psychosozialen Einrichtungen. Es sollten fundierte Vorkenntnisse und Berufserfahrung bestehen.

### *Psychotraumatologische Grundkenntnisse werden vorausgesetzt!*

Die Teilnahme an TRIMB-Fortbildungen berechtigt nicht zur Führung des Titels Traumatherapie, da hierfür umfassendere Kenntnisse notwendig sind. Auch berechtigt sie nicht dazu, die TRIMB-Methode lehrend weiter zu vermitteln.

Die Teilnahme an den Seminaren ist eigenverantwortlich, d.h. jede TeilnehmerIn übernimmt für die Wahrnehmung und Wahrung ihrer eigenen Grenzen, insbesondere in den Selbsterfahrungs-Anteilen, selbst die Verantwortung, Haftung wird nicht übernommen.

Die Kosten für ein Seminar sind nach Selbsteinschätzung einkommensabhängig gestaffelt wie folgt:

Nettoeinkommen	bis 1.000 €	➔	300 € TN-Gebühr
	bis 1.500 €	➔	320 € TN-Gebühr
	bis 2.000 €	➔	340 € TN-Gebühr
	über 2.000 €	➔	360 € TN-Gebühr

Die Teilnahmegebühr beinhaltet alle Seminar-Unterlagen und ggf. die Gebühr für die Zertifizierung bei der Landesärztekammer.

Die Übernachtung organisieren sich die TeilnehmerInnen selbst.

Das Seminar findet statt, wenn sich hierfür mindestens 15 TeilnehmerInnen anmelden. Es wird eine Warteliste angelegt.

Die Anmeldung erfolgt schriftlich und wird bestätigt. Die TeilnehmerIn erteilt der Seminar-Leiterin Ellen Spangenberg eine Einzugsgenehmigung oder legt der Anmeldung einen Verrechnungsscheck bei (zuzgl. 1,50 Euro Bankgebühr). Der Betrag wird frühestens zwei Wochen vor der Veranstaltung eingezogen. Die erfragten Daten werden nur zum internen Gebrauch verwendet und nicht an Außenstehende weitergegeben.

Anmeldeschluss ist 6 Wochen vor Beginn des Seminars.

Bei Abmeldung bis vier Wochen vor dem Seminar wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro erhoben. Bei Abmeldung bis zwei Wochen vor Beginn wird die Hälfte des Teilnahmebeitrages erhoben, danach der gesamte Betrag.

Falls eine TeilnehmerIn von der Warteliste nachrücken kann, fallen nur 50 Euro Bearbeitungsgebühr an.

Falls die Veranstaltung von Seiten der Seminar-Leitung abgesagt werden muss, wird die Teilnahmegebühr erstattet, weitere Ansprüche bestehen nicht.

Mit der Anmeldung erkennt die TeilnehmerIn die aufgeführten Bedingungen an.

## Anmeldung TRIMB und Traumatherapie- bitte senden an:

**Ellen Spangenberg**  
**Ärztliche Praxis für Psychotherapie**  
**Wilhelmshöher Allee 306 b**  
**34131 Kassel**

Tel. 0561 – 521 83 85, info@ellen-spangenberg.de

## Anmeldung für TRIMB-Fortbildung in Neu-Ulm 28.-29. Juni 2018 (Do-Fr)

Für den Teilnahmebeitrag von \_\_\_\_\_ Euro

erteile ich eine Einzugsgenehmigung:

IBAN: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

sende ich einen Verrechnungsscheck (zuzgl. 1,50 Bankgebühr)

\_\_\_\_\_  
Name / Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße / Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl / Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon und e-mail

\_\_\_\_\_  
Beruf / Tätigkeit

Ich habe von der Fortbildung erfahren über

Meine Kontaktdaten dürfen in einer Adressen-Liste an andere TN dieser FB weitergegeben werden:

ja  nein

Ich benötige Fortbildungspunkte von der Landesärztekammer:

ja  nein

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der o.g. Fortbildung an und bin einverstanden mit den Anmeldebedingungen.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift