

Einzelpsychotherapie

Im Rahmen der psychotherapeutischen Behandlung werden zunächst die Symptomatik sowie die persönlichen Möglichkeiten und Bewältigungsformen im Umgang mit der traumatischen Erfahrung erfasst. Wichtig ist auch die Abklärung der gegenwärtigen Lebensbedingungen, z.B. welcher Grad an Schutz und Sicherheit gegeben ist. Erst nach genauer Betrachtung dieser individuellen Bedingungen können gemeinsam Behandlungsziele aufgestellt werden. Diese werden unter Einsatz verschiedener psychotherapeutischer Ansätze und Methoden bearbeitet. Oft steht dabei zunächst die psychische Stabilisierung und Bewältigung aktueller Belastungen im Vordergrund. Dazu gehört auch die Förderung stabiler Lebensbedingungen. Erst nach einer stabilen Verankerung in der Gegenwart ist eine Auseinandersetzung mit der traumatischen Erfahrung und den dazugehörigen Gedanken und Emotionen sinnvoll. Die Akzeptanz des Traumas als ein vergangenes Ereignis ist Voraussetzung für die Gestaltung des weiteren Lebens ohne andauernde, stark belastende Erinnerung an die traumatischen Ereignisse. Die Reduzierung der Symptome sowie die Fähigkeit, eine positive Zukunftsperspektive zu entwickeln, sind Zeichen von Heilung.

Stabilisierungsgruppen

Ziel der Stabilisierungsgruppen ist es, die psychischen Folgen traumatischer Ereignisse besser zu verstehen und als normale Reaktionen auf ein außergewöhnliches, belastendes Ereignis einordnen zu können. Es werden erste Strategien zum Umgang mit häufigen Symptomen von Traumafolgestörungen vermittelt und Entspannungstechniken eingeübt.