



# SIT T

Schweizerisches Institut  
für **Trauma** Therapie

Infoblatt 58

## Die TRIMB-Methode in der Traumatherapie Teil 1: Einführungsseminar

\*\*\*\*\*

### **Kurze Einführung**

Die schulenübergreifend einsetzbare TRIMB-Methode bezieht Imagination, Atmung und eine lateralisierende Kopfbewegung ein, um Trigger und Trauma-Erinnerungen zu prozessieren und zu entschärfen. Oft ist die Entlastung so tiefgreifend, dass sich eine klassische Trauma-Exposition erübrigt. Auch dysfunktionale Bindungen können mit TRIMB gelockert oder gar gelöst werden.

**TRIMB** bedeutet Trauma **R**ecapitulation with Imagination, **M**otion and **B**reath.

Diese sehr behutsame Methode der Trauma-Integration wurde zuerst von Ingrid Olbricht beschrieben und dann von Ellen Spangenberg weiterentwickelt, hierbei im Verlauf immer mehr an den Bedarf schwer traumatisierter Menschen angepasst.

TRIMB kann gut bei komplex traumatisierten KlientInnen und bereits in der Stabilisierungsphase eingesetzt werden. Somit eignet sie sich ggf. auch für das Beratungs-Setting.

Selbststeuerung und Selbstwirksamkeitserleben der KlientInnen werden sichtlich verbessert. Zudem werden sowohl KlientIn als auch TherapeutIn weniger stark durch Trauma-Material belastet.

Auch für die eigene Psychohygiene kann die Technik effektiv genutzt werden.

In Kleingruppen wird die TRIMB-Methode während der Fortbildung angewendet und erprobt anhand eigener (nicht traumatischer) Belastungssituationen, was die Bereitschaft zur eigenverantwortlichen Selbsterfahrung voraussetzt. Diese Erfahrungen werden sorgfältig reflektiert und ausgewertet.

Dabei ist der Referentin der Praxisbezug sehr wichtig, so dass die Methode danach in den Berufsalltag integriert werden kann.

## **Inhalte und Methoden des TRIMB-Einführungsseminars**

- Theorievermittlung bezüglich TRIMB und die Einbettung in den therapeutischen Prozess (hier auch Indikationen und Kontraindikationen)
- Einzel-Arbeiten / Demonstrationen mit der Kurs-Leiterin zum Kennenlernen der Methoden (sog. Live-Arbeit)
- Anwendung der Methode in Kleingruppen und Reflektion der Erfahrungen in den verschiedenen Rollen als KlientIn, TherapeutIn oder BeobachterIn
- Ausführliche Besprechung der Fragen der Teilnehmenden, Raum zur Diskussion
- Vorstellung einer erweiterten Tresor-Übung als Containment-Technik
- Kleine Übungen zur Psychohygiene - Humor und Leichtigkeit gehören immer dazu!!

### Zielgruppe

Eingeladen sind ärztliche und psychologische PsychotherapeutInnen sowie andere psychotherapeutische KollegInnen, sofern eine abgeschlossene oder fortgeschrittene Psychotherapie-Ausbildung durchlaufen wurde und fundierte psychotraumatologische Grundkenntnisse bestehen. Nach Rücksprache mit der SITT-Leitung können auch KollegInnen anderer Berufsgruppen, z.B. BeraterInnen in psychosozialen Institutionen, teilnehmen, auch hier sind psychotraumatologische Grundkenntnisse Voraussetzung für die Teilnahme.

Im Seminarbetrag inbegriffen sind: Handout, Zwischenverpflegung.

**Hinweis:** 2024 findet weiterführend ein Vertiefungsseminar statt.

### **Seminarleitung**

*Ellen Spangenberg:* Ärztliche Psychotherapeutin, Supervisorin, Dozentin, Buchautorin.

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 in der Klinik am Homberg, Bad Wildungen, Psychosomatik, hier Aufbau der Station mit dem Schwerpunkt Traumatherapie.

Neben tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie zahlreiche traumatherapeutische Fort- und Weiterbildungen.

Seit 2008 niedergelassen in eigener psychotherapeutischer Privat-Praxis in Kassel.

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

### **Seminardauer**

21./22. Juni 2024; Freitag 10 bis 18 Uhr, Samstag 9.30 bis 15.30 Uhr (16 AE à 45 Min.)

**Seminarkosten:** CHF 560.-

**Seminarort:** Rämistrasse 26, 8001 Zürich (Tramhaltestelle Kunsthaus)

Anmeldung unter [www.sitt.ch/seminare](http://www.sitt.ch/seminare)