

Literatur zu psychischem Trauma und zur Traumabehandlung

Becker, David (1992): *Ohne Hass keine Versöhnung. Das Trauma der Verfolgten*. Freiburg

Die Erfahrungen des deutsch-chilenischen Psychotherapeuten David Becker aus seiner langen Arbeit mit Folteropfern. Das Buch gibt es nur noch gebraucht oder als PDF-E-Book (Psychosozial-Verlag).

Fischer, Gottfried; Riedesser, Peter (1999): *Lehrbuch der Psychotraumatologie*, 4. aktualisierte Auflage 2009, Basel: Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Der Psychotherapeut, Psychoanalytiker und Professor für Klinische Psychologie Gottfried Fischer und der Kinder- und Jugendpsychiater, Psychotherapeut, Psychoanalytiker und Professor für Kinder- und Jugendpsychiatrie Peter Riedesser waren Experten für psychische Traumata. Dieses Lehrbuch der Psychotraumatologie ist eine sehr gute und immer noch gültige Darstellung psychotraumatologischer Forschungsergebnisse und Theoriebildung. Die Autoren zeigen auf, wann seelische Verletzungen als psychische Traumata eingeordnet werden, welche Folgen sie haben und welche Möglichkeiten der Prävention und Behandlung es gibt.

Fischer, Gottfried (2000): *Neue Wege aus dem Trauma. Erste Hilfe bei schweren seelischen Belastungen*, 6. Auflage 2011, Düsseldorf: Patmos Verlag

Gottfried Fischer stellt das Phänomen Trauma mit seinen typischen Folgen verständlich vor und zeigt Betroffenen auf, wie sie die schweren seelischen Verletzungen bewältigen und in ihr Leben integrieren können. Das Buch enthält zahlreiche Übungen.

Frick-Baer, Gabriele (2013): *Trauma – Am schlimmsten ist das Alleinsein danach: Sexuelle Gewalt – wie Menschen die Zeit danach erleben und was beim Heilen hilft*. Neukirchen-Vluyn

Eine Studie, die die Zeit nach der sexuellen Gewalt untersucht und daraus Konsequenzen für Traumaverständnis und Traumabegleitung zieht.

Herman, Judith (1993): *Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden*, 5. aktualisierte Auflage März 2018, Paderborn: Junfermann Verlag

Diese Buch der amerikanischen Psychiaterin und Professorin für Klinische Psychologie ist das Ergebnis ihrer jahrzehntelangen Erfahrung in der psychotherapeutischen Arbeit mit Überlebenden von häuslicher, sexueller und politisch-gesellschaftlicher Gewalt und ihrer fachwissenschaftlichen Auseinandersetzung mit Trauma. Sie zeigt die Verbindung auf zwischen Vergewaltigungsopfern, Opfern von Partnerschaftsgewalt, Kriegsveteranen und KZ-Überlebenden.

Im ersten Teil des Buches wird das Spektrum menschlicher Reaktionen auf traumatische Ereignisse beschrieben, im zweiten Teil wird der Verlauf des Heilungsprozesses geschildert und ein neues Konzept für die Psychotherapie von traumatisierten Patienten entwickelt. Es gehört zu den wichtigsten und immer noch aktuellen Büchern der Psychotraumatologie.

Huber, Michaela (2003): *Trauma und die Folgen. Trauma und Traumabehandlung, Teil 1*, 4. Auflage 2009, Paderborn: Junfermann Verlag

Michaela Huber, psychologische Psychotherapeutin und 1. Vorsitzende DGTD - Deutsche Gesellschaft für Trauma und Dissoziation, zählt zu den PionierInnen der Traumaforschung und Traumatherapie. Das Buch bietet einen gut lesbaren Überblick zur Traumathematik mit besonderem Schwergewicht auf Dissoziationen.

Huber, Michaela (2003): *Wege der Traumabehandlung. Trauma und Traumabehandlung, Teil 2*

Im zweiten Band der Reihe "Trauma und Traumabehandlung" stellt Michaela Huber auf leicht verständliche Weise die ethischen Grundlagen der Traumabehandlung dar und beantwortet die wichtigsten Fragen von Betroffenen und Therapeuten rund um das Behandlungsgeschehen, z.B. „Wann ist es Zeit für Traumatherapie - und wann nicht?“ und „Wieso beginnt Traumatherapie mit Stabilisierung und Ressourcen-Aktivierung?“ Anhand von zahlreichen Beispielen beschreibt sie die wichtigsten Durcharbeitungs-Techniken.

medica mondiale e.V.; Karin Gries (Hrsg.) (2004/2006): *Sexualisierte Kriegsgewalt und ihre Folgen. Handbuch zur Unterstützung traumatisierter Frauen in verschiedenen Arbeitsfeldern*. Mabuse-Verlag, Frankfurt/M.

Ein umfassendes Handbuch.

Reddemann, Luise (2001): *Imagination als heilsame Kraft. Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen*, 20. Auflage 2017 vollständig überarbeitete Neuauflage, Stuttgart: Klett-Cotta Verlag

Luise Reddemann ist Nervenärztin und Psychoanalytikerin. Sie gehört zu den »PionierInnen« der Traumatherapie. Vieles von dem, was heute therapeutischer Konsens ist, entwickelte sie ab 1985 mit ihrem Team als Klinikleiterin der Klinik für Psychotherapie und psychosomatische Medizin des Ev. Johannes-Krankenhauses in Bielefeld. Aus der Erfahrung heraus, dass viele Betroffene über erstaunliche Selbstheilungskräfte verfügen, die es zu unterstützen gilt, entstanden zahlreiche, an die Bedürfnisse von Trauma-PatientInnen angepasste Imaginationsübungen. Ebenso wurde das dreistufige Vorgehen mit Stabilisierung, Traumakonfrontation und Integration, das heute aus der Traumatherapie nicht mehr wegzudenken ist, hier ursprünglich beschrieben.

Reddemann, Luise (2011): *Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie PITT – Das Manual. Ein resilienzorientierter Ansatz in der Psychotraumatologie*, 9. Auflage 2017, Stuttgart: Klett-Cotta

Als Klinikleiterin der Klinik für Psychotherapie und psychosomatische Medizin des Ev. Johannes-Krankenhauses in Bielefeld entwickelte Luise Reddemann dort das Konzept »Psychodynamisch imaginative Traumatherapie« (PITT) zur Behandlung von Menschen mit komplexen Traumafolgestörungen.

Sie hat das traumatherapeutische Handbuch grundlegend überarbeitet und viele neue Erkenntnisse aus der psychotraumatologischen Forschung und aus ihrer praktischen Arbeit integriert.

Sack, Martin (2010): *Schonende Traumatherapie - Ressourcenorientierte Behandlung von Traumafolgestörungen*. 1. Nachdruck 2018, Stuttgart: Klett-Cotta

Der Autor stellt Grundlagen und den aktuellen Stand der Behandlung von Traumafolgestörungen übersichtlich und systematisch dar. Er erläutert ressourcenorientierte Therapiestrategien und spezielle Techniken, die eine effektive Umsetzung in der Praxis ermöglichen. Besonderer Schwerpunkt ist die Behandlung von Patienten mit komplexen Traumafolgestörungen und dissoziativen Störungen.

Seidler, Günter H.; Freyberger, Harald J.; Maercker, Andreas (2011/2015): *Handbuch der Psychotraumatologie*, vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage März 2019, Stuttgart: Klett Cotta

Dieses Standardwerk bietet eine systematische Zusammenfassung der in Forschung und Klinik gesammelten Erkenntnisse zum aktuellen Stand der Psychotraumatologie. Neu aufgenommen sind Artikel u. a. zu den Themen Stabilisierung, Traumapädagogik in der Jugendhilfe und der Folgen der DDR-Zeit.

Van der Kolk, Bessel A. (2015): *Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann*, Lichtenau/Westf.: 6. Auflage 2019, G. P. Probst Verlag

Bessel van der Kolks Grundlagenwerk zeigt die neuen Erkenntnisse zu den Auswirkungen traumatischer Erfahrungen und Wege zur Genesung auf. Er geht auch gesondert auf die psychischen Auswirkungen bei Kindern ein.

Literatur zu Trauma bei Menschen mit Behinderung

Kroemke, Kristine (2023): *Traum sensible Soziale Arbeit in der Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderung. Theoretische Grundlagen und praktische Ansätze*, Bachelorarbeit, GRIN Publishing GmbH

Mattke, Ulrike (Hrsg): *Sexuell traumatisierte Menschen mit geistiger Behinderung, Forschung – Prävention – Hilfen*, Stuttgart: 1. Auflage 2015, W. Kohlhammer Verlag

Forschungsergebnisse zum Thema des sexuellen Missbrauchs und der sexuellen Gewalt gegenüber Menschen mit Behinderungen werden erörtert. Im zweiten Teil innovative Projekte der Prävention und Konzepte zur therapeutischen und heilpädagogischen Begleitung von geistig behinderten Opfern sexueller Gewalt vorgestellt.

Literatur zu Trauma und Flucht

Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele (2016): *Flucht und Trauma. Wie wir traumatisierten Flüchtlingen wirksam helfen können*, München: Gütersloher Verlagshaus

Ein Handbuch für Fachkräfte und Ehrenamtliche. Dieses Buch vermittelt Verständnis für Trauma-bedingtes Verhalten, beschreibt die Symptome von Traumafolgen, erklärt den Hintergrund von Trauma-Prozessen und bietet konkrete Hilfestellungen, mit solchen Verhaltensweisen umzugehen.

Gahleitner, Silke Birgitta; Zito, Dima; Zimmermann, Dorothea (2017) *Fluchtaspekte / Psychosoziale und traumapädagogische Arbeit mit geflüchteten Menschen*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Die Autorinnen dieses Bandes der Reihe „Fluchtaspekte“ geben einen Überblick und neue Impulse, wie adäquate Angebote und Ressourcen für geflüchtete Menschen bereitgestellt werden können. Sie zeigen praktische Vorgehensweisen und Übungen auf und geben Hinweise für die Begleitung und Unterstützung im Asylverfahren.

Imm-Bazlen, Ulrike; Schmieg, Anne-Kathrin (2016): *Begleitung von Flüchtlingen mit traumatischen Erfahrungen*, Berlin, Heidelberg: Springer Verlag

Das Buch bietet Hintergrundwissen zu Flucht, Asylrecht und Trauma. Es informiert über Traumatherapie, Traumabegleitung und Traumapädagogik und zeigt Handlungsmöglichkeiten für die traumasensible Begleitung im Alltag auf.

Preitler, Barbara (2016): *An ihrer Seite sein. Psychosoziale Betreuung von traumatisierten Flüchtlingen*, Innsbruck, Wien, Bozen: Studien Verlag

Die Psychologin und Psychotherapeutin Barbara Preitler vermittelt auf einfache und verständliche Weise Grundwissen zu Traumatisierung und Flucht. Sie zeigt 10 Folgen von Traumatisierungen auf, jeweils in Verbindung mit angemessenen Handlungsmöglichkeiten, auch zum Umgang mit Aggression. Ein Kapitel behandelt auch die Kommunikation mit DolmetscherInnen.

Reddemann, Luise u.a. (2009): *Trauma ist nicht alles. Ein Mutmach-Buch für die Arbeit mit Geflüchteten*, Stuttgart, Klett-Cotta

Die Autorinnen und der Autor sind Ärztinnen und Psychotherapeut*innen, die in Kliniken, eigener Praxis und in einem Psychosozialen Zentrum für Flüchtlinge gearbeitet haben. Anhand mehrerer Fallbeispiele werden u.a. Möglichkeiten aufgezeigt, wie mit Sprachbarrieren, kulturellen Unterschieden, Geschlechterdifferenz und Dissoziation umgegangen werden kann, wie ein Vertrauensverhältnis aufgebaut und wie Krisen bewältigt werden können. Ein Kapitel stellt Übungen vor, die zur Stabilisierung und Ressourcenaktivierung angeboten werden können. Auch der Umgang mit Grenzen wird thematisiert.

Schneck, Ulrike (2017): *Psychosoziale Beratung und therapeutische Begleitung von traumatisierten Flüchtlingen*; Psychiatrie Verlag

Ulrike Schneck ist Diplom-Psychologin, Fachberaterin für Psychotraumatologie und Familientherapeutin und für refugio stuttgart in der psychotherapeutischen Versorgung

traumatisierter Flüchtlinge tätig. Sie zeigt in diesem Buch die Erfahrungen und die Lebenssituation von Geflüchteten auf, vermittelt Hintergrundwissen zu Trauma und den spezifischen Belastungsfaktoren Geflüchteter, sowie die Besonderheiten in der beratenden und psychotherapeutischen Arbeit. Die Handreichung richtet sich an alle, die mit Flüchtlingen arbeiten und den Traumafolgen und fluchtspezifischen Belastungsfaktoren gerecht werden wollen.

Trauma Hilfe Zentrum Nürnberg, Hrsg.: Selbsthilfebuch für traumatisierte Flüchtlinge – Sonne für die Seele. Ein Selbsthilfebuch für traumatisierte Flüchtlinge“

In den Sprachen Deutsch, Arabisch, Dari, Englisch, Französisch, Paschto, Somali, Tigrinja und Türkisch; kann beim TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V. bestellt werden, selbsthilfebuch@gmail.com. Um Druck, Übersetzungen und Portokosten zu finanzieren wird um eine Spende gebeten ca. 30 € für das deutsche Buch (inkl. Handbuch für HelferInnen), und etwa 20 € für alle anderen Sprachen.

Das Selbsthilfebuch richtet sich an die von den psychischen Folgen einer traumatischen Erfahrung Betroffenen. Es ist in einfacher, anschaulicher Sprache formuliert und mit vielen Illustrationen ergänzt. Es wird gezeigt, was im Nervensystem im traumatischen Erleben geschieht und wie die Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung aussehen können. Dies hilft den Betroffenen sich und ihre Veränderungen im Fühlen, Denken und Verhalten zu verstehen. Ein weiteres wichtiges Thema des Buches ist die Ressourcenaktivierung. Übungen helfen, sich an die persönlichen Ressourcen zu erinnern und diese wieder zu stärken. Ansprechende, Ressourcen aktivierende Bilder sowie Aufgaben zum Ankreuzen und Ausfüllen fördern diesem Prozess. Im dritten Teil gibt es konkrete Übungen und Methoden zur selbständigen Bearbeitung einzelner Symptome, z.B. was bei Ein- und Durchschlafschwierigkeiten wichtig ist, was man bei wiederkehrenden sich aufdrängenden Erinnerungen tun kann, um sich ins Hier und Jetzt zurückzuholen oder wie man sich bei Kopfschmerzen ohne organischen Befund entspannen kann. Erläuterungen darüber, wie PsychotherapeutInnen und PsychiaterInnen weiterhelfen können, runden das Buch ab und sollen die Hemmschwelle senken sich professionelle Hilfe zu suchen. (Ein Adressverzeichnis mit Ansprechpartnern ist im Anhang zu finden).

Traumatisierte Flüchtlinge begleiten – ein ergänzendes Handbuch für Fachkräfte und Ehrenamtliche sollen das befremdlich scheinende Verhalten von Betroffenen besser verstehen und einordnen lernen. Konkrete Reaktions- und Unterstützungsmöglichkeiten werden aufgezeigt, insbesondere auch der Umgang mit dem Selbsthilfebuch: HelferInnen können die darin enthaltenen Übungen begleiten bzw. zu diesen motivieren. Dadurch befähigt das Handbuch auch Nicht-Therapeuten stabilisierende Prozesse im Alltag anzustoßen. Gleichzeitig wird zur Selbstfürsorge der HelferInnen im Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen angeregt, um Burn Out und Sekundärtraumatisierung präventiv entgegen zu wirken.

Zito, Dima; Martin, Ernest (2016): *Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen. Ein Leitfaden für Fachkräfte und Ehrenamtliche*, Weinheim und Basel: Beltz Juventa

Der Leitfaden vermittelt Grundkenntnisse zur Entstehung und Symptomatik von „Traumafolgestörungen“. Die Situation von Geflüchteten und der stabilisierende ressourcenorientierte Umgang mit ihnen wird anhand traumapädagogischer Leitlinien

aufgezeigt. Abschließend geht es um Selbstfürsorge und den Schutz vor Sekundärtraumatisierungen.

Literatur zu Trauma bei Kindern

Krüger, Andreas (2007): *Erste Hilfe für traumatisierte Kinder*, 10.Auflage 2021, Patmos Verlag

Der Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, ehemaliger Oberarzt der Traumaambulanz am Universitätsklinikum Hamburg, zeigt wie Kindern begegnet werden sollte, die ein Trauma erlitten haben. Das Buch fasst die heutigen Erkenntnisse der Psychotraumatologie leicht verständlich zusammen. Es bietet für Eltern, Erzieher*innen, Lehrer*innen und andere Unterstützer*innen einen Leitfaden für den akuten Notfall und für altersgemäße Hilfen in der Zeit danach.

Landolt, Markus A. (2021): *Psychotraumatologie des Kindesalters. Grundlagen, Diagnostik und Interventionen*, Göttingen, 3. überarbeitete Auflage 2021, Hogrefe Verlag

Das Buch bietet eine an den heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen orientierte Übersicht über die Diagnostik und Therapie der Traumafolgestörungen bei Kindern. Es zeigt Interventionen für den akuten Notfall auf und für die Therapie von Traumafolgestörungen.

Bücher für traumatisierte Kinder im Kontext von Flucht

Offermann, Anja; Tilly, Christiane (2017) : *Wasims Weste*, Köln: BALNCE buch + medien Verlag

Eine kostenlose arabischsprachige PDF des Buches kann herunter geladen werden von https://balance-verlag.de/wp-content/uploads/2019/01/WasimsWeste_arabisch.pdf

Eine Geschichte, die Kindern ab 5 Jahren Flucht und Trauma erklärt. Text des Verlages: „Wasims Familie muss ihre Heimatstadt verlassen, weil dort Krieg herrscht. Oma und Opa können nicht mitfliehen, deshalb ist Wasim sehr froh über die Weste, die Oma selbst genäht hat. Er ist sich sicher, dass sie ihn schützen wird. Das ist auch nötig, denn das Meer ist rau und der Weg lang, bis die Familie Hilfe im Café Welcome findet. Herr Hubert hilft, wo er kann, doch die besten Ideen fallen Wasim selbst ein, und damit hilft er sich, seinem Vater und seinem neuen Freund Bashir, der von Alpträumen geplagt wird.“

Zeltner, Susanne; Tschirren, Barbara (2018): *Yussuf und die Erinnerungsgeister*, Köln: BALNCE buch + medien Verlag

Eine Geschichte für Kinder ab 8 Jahren zur Erklärung der Posttraumatischen Belastungsstörung. Text des Verlages: „Yussef ist mit seiner Familie in ein sicheres Land geflohen. Endlich in Sicherheit – aber der Schrecken sucht sich seinen Weg: Angst, Wut und Alpträume machen ihm und seiner Umwelt das Leben schwer. Unaufgeregt und einfühlsam ermutigt das Buch traumatisierte Kinder, Jugendliche und ihre Begleiter, sich

therapeutischer Hilfe zu öffnen. Auch Yussef wagt sich an die Geister der Vergangenheit heran und gewinnt allmählich die Kontrolle über die Bilder in seinem Kopf zurück.“