Erschienen am 21.12.2018
216 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-95571-823-7

Christine Rost, Bettina Overkamp

Selbsthilfe bei posttraumatischen Symptomen

Übungen für Körper, Geist und Seele

Erste Hilfe bei PTBS
Wir haben wenig Einfluss darauf, ob wir in eine traumatische Situation geraten und wie wir darauf reagieren. Manchmal klingen die psychischen und körperlichen Beschwerden wieder ab, manchmal bleiben sie über längere Zeit bestehen. Statt diesen Zustand einfach nur auszuhalten oder zu vermeiden, können wir bewusst aktiv werden und eigene Stärken sowie Ressourcen aktivieren.
Hierfür stellen die Autorinnen eine Vielzahl von Übungen entlang den Symptomen einer Posttraumatischen Belastungsstörung vor. Jeder Mensch reagiert anders. Entsprechend individuell müssen auch Hilfemaßnahmen zugeschnitten sein. Über kognitive und imaginative Übungen wird das Denken angesprochen, über Übungen zur Affektregulation die Gefühlsebene und über stabilisierende Handlungen oder Körperübungen die physiologische Reaktion. Damit sind alle Bereiche erfasst, die durch das Trauma beeinträchtigt sind.
Das Buch wendet sich an Betroffene, aber auch an therapeutisch arbeitende Menschen, die nach Übungen für die Stabilisierungsphase in der Traumatherapie suchen.

Autorenprofil

Bettina Overkamp

Dr. phil. Bettina Overkamp, Dipl-Psych, Traumatherapeutin, Ausbilderin in Traumapädagogik und -therapie. Gründungsvorstand European Society for Trauma and Dissociation. Abteilung Psychotraumatologie am Unfallkrankenhaus Berlin, BG-Ambulanzen.

Christine Rost

Dr. med. Christine Rost, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe und Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin. Selbstständige EMDR-Senior-Trainerin (EMDR Eurpoa), Traumatherapeutin und Ausbilderin der

DeGPT, Mitbegründerin des Zentrums für Psychotraumatologie Frankfurt, niedergelassen als Psychotherapeutin in eigener Praxis.

Pressestimmen