

1. Ressourcen

In den meisten Methoden stellt die Stabilisierung eine wichtige Basis dar. Bevor die Krise oder traumatisierende Erfahrung bearbeitet werden kann, müssen die Ressourcen der Betroffenen gestärkt werden. Wohn- und Arbeitsverhältnisse, soziale Beziehungen und familiäre Verpflichtungen sind wichtige Ankerpunkte, welche die Auseinandersetzung mit dem Erlebten erschweren oder unterstützen können.

Ressourcen helfen,

- sich ausreichend sicher und stark zu fühlen, um der Krise, dem Traumamaterial zu begegnen - Stabilität
- gibt geübte Instrumente, um sich vor der Krise, den Traumainhalten zu schützen
- eine Alltagsstabilisierung zu erreichen
- Aufbau von Affekttoleranz für intensive negative Gefühle
- positive Bilder – positives Denken ermöglichen – Möglichkeit der Selbstberuhigung
- Aufbau von sozialen Beziehungen und Unterstützung

