

## Fortbildungen in Kassel

29.-30. Nov. 2019 sowie 27.-28. Nov. 2020 TRIMB-Vertiefung 1  
6.- 7. März 2020 Arbeit mit so genannten Täter-Introjekten  
8.- 9. Mai 2020 TRIMB für TraumatherapeutInnen  
19.-20. Juni 2020 Supervision, Selbsterfahrung, Psychohygiene  
Infos + Anmeldung 0561- 521 83 85 oder info@ellen-spangenberg.de

## TRIMB-Einführung Erfurter Psychotherapiewoche

7.-11. September 2019, (Sa-Mi), Infos + Anmeldung 0361-642 2448  
oder [www.psychotherapie-woche.de](http://www.psychotherapie-woche.de)  
voraussichtlich auch wieder in 2020 (12.-16. Sept.)

## TRIMB-Einführung und Vertiefung 2 in Nürnberg

Für KollegInnen mit Vorkenntnissen in Psychotraumatologie  
TRIMB-Einführung: 8.- 9. Nov. 2019, (Fr-Sa)  
TRIMB-Vertiefung 2: 13.-14. Nov. 2020, (Fr-Sa)  
*in Kooperation mit dem TraumaHilfe-Zentrum Nürnberg*  
Infos + Anmeldung unter [www.thzn.org](http://www.thzn.org)

## Fünfteil. Curriculum: Trauma und TRIMB, Hannover

20.-21. März 2020, 10.-11. Juli 2020, 6.- 7. Nov. 2020,  
5.- 6. März 2021, 25.-26. Juni 2021  
*in Kooperation mit dem Kirchröder Institut in Hannover,*  
Anmeldung unter 0511-954 98 500, info@kirchroeder-institut.de

## TRIMB-Einführung, Altenbücken

*Frauen-FB*

23.-27. März 20, Mo-Fr, incl. Unterkunft und Verpflegung  
Infos + Anmeldung [www.altenbuecken.de](http://www.altenbuecken.de), Tel. 04251-78 99  
*in Kooperation mit dem Frauenbildungshaus Altenbücken*

## TRIMB-Einführung in Berlin

Für KollegInnen mit Vorkenntnissen in Psychotraumatologie  
24.-25. April 2020, (Fr-Sa), [www.akademie-traumatherapie.de](http://www.akademie-traumatherapie.de)  
*in Kooperation mit der Akademie für Integrative Traumatherapie*

## TRIMB-Einführung am Wieslocher Institut

Für KollegInnen mit Vorkenntnissen in Psychotraumatologie  
*in Kooperation mit Wieslocher Institut für systemische Lösungen*  
4.-5. Mai 2020 (Mo-Di), Infos + Anmeldung direkt im WISL:  
post@wieslocher-institut.com oder 06222 – 55 27 61

## TRIMB-Einführung und Vertiefung in Wien

Für KollegInnen mit Vorkenntnissen in Psychotraumatologie  
*in Kooperation mit dem IPTT Wien, [www.iptt.at](http://www.iptt.at)*  
Einführung 9.-10. Oktober 2020 und Vertiefung 26.-27. März 2020,  
Fr-Sa, Infos + Anmeldung direkt beim IPTT, 0043 676-310 6080

## TRIMB-Einführung in Berlin

Für KollegInnen mit Vorkenntnissen in Psychotraumatologie  
4.-5. Dezember 2020, (Fr-Sa), [www.traumazentrum-berlin.de](http://www.traumazentrum-berlin.de)  
*in Kooperation mit dem Traumazentrum Berlin*  
Tel. 030-2593 1835, info@traumazentrum-berlin.net



Respekt  
Empathie  
Kompetenz  
Achtsamkeit  
Selbstfürsorge  
Lebendigkeit  
Leichtigkeit  
Kreativität  
Zuversicht  
Zutrauen  
Präsenz  
Klarheit  
Grenzen

## Ellen Spangenberg

Ärztliche Psychotherapeutin. 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 der Klinik am Homberg, Bad Wildungen, Psychosomatik, hier Aufbau einer Station mit dem Schwerpunkt Traumatherapie. Seit 2008 niedergelassen in eigener psychotherapeutischer Privat-Praxis in Kassel. Neben tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie zahlreiche traumatherapeutische Fort- und Weiterbildungen. Seit 2006 Fortbildungstätigkeit im Bereich Psychotraumatologie, die neben der Vermittlung der TRIMB-Methode auch vielfältige weitere Themen abdeckt. In diesem Ansatz geht es weniger um das wiederholte und schmerzhaft Nacherleben traumatischer Erfahrungen, sondern vielmehr um deren Würdigung und behutsame sowie lösungsorientierte Bearbeitung. Selbstwirksamkeit, Stabilität und Würde der KlientInnen stehen dabei im Vordergrund.

## Buchveröffentlichungen:

Dem Leben wieder trauen. 4. Auflage Patmos 2016.  
Behutsame Trauma-Integration (TRIMB). 4. Aufl. Klett Cotta 2019.



Wilhelmshöher Allee 306 b  
34131 Kassel  
Tel. 0561 – 521 83 85  
[www.ellen-spangenberg.de](http://www.ellen-spangenberg.de)  
info@ellen-spangenberg.de

# TRIMB und Traumatherapie



## Fortbildungen bei Ellen Spangenberg

Sept. 2019 bis Dez. 2020

## Psychotherapie und Trauma

In den letzten Jahren wurde die Bedeutsamkeit von Traumatisierungen für die Entstehung psychischer Symptome und Erkrankungen immer deutlicher herausgearbeitet und auch erforscht. Hierdurch hat sich die Traumatherapie rasant weiter entwickelt.

Bisherige Behandlungsansätze wurden kritisch reflektiert und für das Trauma-Klientel neue Ansätze entwickelt, die die Besonderheiten der posttraumatischen Hirnphysiologie einbeziehen. Hierdurch konnten mit traumatisierten KlientInnen wesentlich bessere Fortschritte erreicht werden. Inzwischen gibt es in diesem Feld recht divergente Ansätze. Insbesondere die Bedeutung von Stabilität versus Traumakonfrontation wird kontrovers diskutiert.

Für komplex traumatisierte KlientInnen mit noch geringerer Stabilität sind viele Methoden der Trauma-Exposition allerdings zu belastend bzw. kontraindiziert. Für diese Klientel sind Ansätze entwickelt worden, die Traumainhalte auf sehr behutsamere Weise prozessieren. Hierzu gehört auch die TRIMB-Methode.

Dabei folgt TRIMB über das Methodische hinaus einem Menschenbild, in dem Würde, Selbstwirksamkeit, Vielfalt und Wahlmöglichkeiten im Vordergrund stehen.

Die Methode ist natürlich kein Wundermittel, sondern ein Baustein innerhalb der Traumatherapie und setzt – wie alle anderen Methoden – genaue Diagnostik und psycho-traumatologische Kenntnisse voraus.

Traumatherapie bedeutet auch, das Schwere möglichst leicht zu machen. So werden wir uns bei jedem Seminar auch dezidiert der Psychohygiene zuwenden und Freude und Humor aktivieren.

Im März 2015 ist im Klett Cotta-Verlag das erste Handbuch über die TRIMB Methode erschienen: „**Behutsame Trauma-Integration (TRIMB)**“. Wegen der großen Nachfrage 2019 bereits in 4. Auflage

**Seminare und Fortbildungen siehe auch unter [www.ellen-spangenberg.de](http://www.ellen-spangenberg.de)**

## TRIMB und Traumatherapie

Ingrid Olbricht (+ 2004), die frühere Chefärztin der Wicker-Klinik, hat uns die TRIMB-Methode hinterlassen, die sie, aufbauend auf einer tradierten Atem-Technik, für die Traumatherapie entwickelt hat. Diese Methode wird kontinuierlich von Ellen Spangenberg weiter entwickelt und dem aktuellen Kenntnisstand angepasst.

**T**rauma  
**R**ekapitulation with  
**I**magination  
**M**otion and  
**B**reath

TRIMB nutzt Imagination, Atmung und eine lateralisierende Kopfbewegung, um Trigger und Traumamaterial auf behutsame Weise zu prozessieren. Die Methode führt dabei nicht tiefer in das Traumaerleben hinein, stattdessen wird dieses nach vorsichtiger Tuchföhlung rasch und lösungsorientiert entgiftet. Oft ist die Entlastung so tiefgreifend, dass sich danach eine klassische Trauma-Konfrontation erübrigt.

TRIMB kann aufgrund des behutsamen Ansatzes gut bei komplex traumatisierten KlientInnen und oft bereits in der Stabilisierungsphase eingesetzt werden. Selbststeuerung und Selbstwirksamkeitserleben der KlientInnen werden sichtlich verbessert. Zudem werden sowohl KlientIn als auch TherapeutIn weniger stark durch Traumamaterial belastet.

Hierdurch schließt sich eine Lücke für KlientInnen, die nicht stabil genug sind (oder werden können) für eine klassische und durchaus belastende Trauma-Rekonstruktion, die jedoch mit alleinigen Stabilisierungsmethoden nicht mehr voran kommen.

## TRIMB-Einführungs-Seminare

Die Anwendung der TRIMB-Methode setzt psychotraumatologische Grundkenntnisse voraus. In Erfurt sowie in Hannover werden diese im Überblick vermittelt, insbesondere wird auf hirnphysiologische Vorgänge sowie Konzepte der phasen-spezifischen Traumatherapie eingegangen und das Erlernete hierin eingebettet.

Für traumatherapeutisch erfahrene KollegInnen gibt es spezifische Seminare in denen psychotraumatologische Grundlagen nicht vermittelt, sondern vorausgesetzt werden, siehe jeweilige Ankündigung.

Alle Prozess-Methoden werden an eigenen (nicht traumatischen) Situationen erarbeitet, was eine gewisse Bereitschaft zur Selbsterfahrung voraussetzt, und dann in Kleingruppen-Arbeit eingeübt, so dass TeilnehmerInnen sie nach den Seminaren in die eigene psychotherapeutische Arbeit einflechten können.

## Vertiefungs- und Themen-Seminare

Im TRIMB-Vertiefungs-Seminar 1 werden die bisher erlernten Techniken vertieft und erweitert, die Arbeit mit verletzten inneren Anteilen (Ego-State-Ansatz) wird praxisnah eingeführt und erprobt. Im TRIMB-Vertiefungs-Seminar 2 wird neben TRIMB weitere Ressourcen-Stärkung u.a. mit dem Ressourcen-Team vermittelt.

Für die Themen-Seminare, die unabhängig von TRIMB gebucht und nachfrageorientiert angeboten werden, gibt es unterschiedliche Schwerpunkt-Themen z.B. Umgang mit selbstschädigenden Verhaltensweisen, Arbeit mit so genannten Täter-Introjekten, Umgang mit (höhergradig) dissoziativen KlientInnen, Psychohygiene und Resilienz der BegleiterInnen. In allen Folge-Seminaren ist auch Raum für Supervision, unter anderem mit systemischen Aufstellungsmethoden (jenseits des Hellinger-Ansatzes) – und natürlich für Psychohygiene.

## Inhouse-Fortbildungen

Auf Anfrage komme ich auch in Ihre Institution, um MitarbeiterInnen gezielt zu Ihren Wunschthemen fortzubilden, ca. 18 Monate Planungsvorlauf.

## TRIMB für TraumatherapeutInnen, Kassel

Mit dieser Fortbildung können sich bereits in Traumatherapie weitergebildete bzw. erfahrene PsychotherapeutInnen gezielt die TRIMB-Methode aneignen. Auf psychotraumatologischen Vorkenntnissen aufbauend wird direkt mit der Erarbeitung der Methode und deren Einbettung in den therapeutischen Prozess begonnen.

8.-9. Mai 2020, Fr. 12 -19, Sa. 10 - 17 Uhr, Kassel

## TRIMB-Vertiefung , Kassel

In diesem Folge-Seminar wird die Arbeit mit der TRIMB-Methode vertieft und detailliert auf supervisorische Fragen eingegangen sowie bisherige Erfahrungen mit der Methode ausgewertet.

Die Arbeit mit verletzten inneren Anteilen (Ego-State-Ansatz) wird vermittelt und in begleiteten Kleingruppen erprobt. Auch ist Raum für Psychohygiene und Supervision.

29.-30. November 2019, Fr. 12 - 19, Sa. 10 – 17 Uhr

27.-28. November 2020, Fr. 12 - 19, Sa. 10 – 17 Uhr

## Arbeit mit sog. Täter-Introjekten in Kassel

In dieser Fortbildung wird erarbeitet, welcher Sinn in den verletzenden Verhaltensweisen steckt, die Täter imitierende innere Anteile oft zeigen und wie Veränderungen erreicht werden können. Dabei kommen imaginative und systemische Methoden zum Einsatz.

Grundkenntnisse der Psychotraumatologie sind Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Fortbildung. Kenntnis und Erfahrungen mit der TRIMB-Methode werden jedoch *nicht* vorausgesetzt.

6.-7. März 2020, Fr. 12 -19, Sa. 10 - 17 Uhr

## Supervision + Psychohygiene, Kassel

Neben Supervision bzgl. komplex traumatisierter KlientInnen, u.a. mit systemischen Aufstellungs-Formaten, wird es um die eigene Selbstfürsorge und Prävention von Burn-Out und Sekundärtraumatisierung gehen. Es ist hierbei auch Raum für Selbsterfahrung. Weitere Details siehe [www.ellen-spangenberg.de](http://www.ellen-spangenberg.de)

19.-20. Juni 2020, Fr 12 -19, Sa. 10 - 17 Uhr, Kassel

## Kosten der Fortbildungen in Kassel

einkommensabhängig 300 – 400 Euro  
siehe Details in den Anmeldebedingungen

TN-Gebühr incl. Handout und Zertifizierungsgebühr sowie Versorgung mit Imbiss und Getränken

Zertifizierung über die LÄK Hessen, üblicherweise werden 20 FB-Punkte pro Fortbildungstermin vergeben.

## Anmeldung bitte an

Ellen Spangenberg

Ärztliche Praxis für Psychotherapie

Wilhelmshöher Allee 306 b, 34131 Kassel

Tel. 0561 – 521 83 85, [info@ellen-spangenberg.de](mailto:info@ellen-spangenberg.de)

## Anmeldung für Termine in Kassel

TRIMB-Vertiefung 1 in Kassel, Nov. 2019

Arbeit mit so genannten Täter-Introjekten, März 2020

TRIMB f. TraumatherapeutInnen in Kassel, Mai 2020

Supervision, Psychohygiene, Selbsterfahrung, Juni 2020

TRIMB-Vertiefung 1 in Kassel, Nov. 2020

Für den Teilnahmebeitrag von \_\_\_\_\_ Euro

erteile ich ein SEPA-Einzugsmandat:

IBAN: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

sende ich einen Verrechnungsscheck (zuzgl. 1,50 Bankgebühr)

\_\_\_\_\_  
Name / Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße / Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl / Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon und e-mail

\_\_\_\_\_  
Beruf / Tätigkeit

Ich habe von der Fortbildung erfahren über

Meine Kontaktdaten dürfen in einer Adressen-Liste an andere TN dieser Fortbildung weitergegeben werden:

ja  nein

ja  nein  Fortbildungspunkte der LÄK benötigt ?

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der o.g. Fortbildung an und bin einverstanden mit den Anmeldebedingungen.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift

## Anmeldebedingungen:

An den Fortbildungen teilnehmen können psychologische und ärztliche PsychotherapeutInnen sowie TherapeutInnen anderer Berufsgruppen (HP-Anerkennung), BeraterInnen und Fachleute aus psychosozialen Einrichtungen. Es sollten fundierte Vorkenntnisse und Berufserfahrung bestehen.

Die Teilnahme an TRIMB-Fortbildungen berechtigt nicht zur Führung des Titels Traumatherapie, da hierfür umfassendere Kenntnisse notwendig sind. Auch berechtigt sie nicht dazu, die TRIMB-Methode lehrend weiter zu vermitteln.

Die Teilnahme an den Seminaren ist eigenverantwortlich, d.h. jede TeilnehmerIn übernimmt für die Wahrnehmung und Wahrung ihrer eigenen Grenzen, insbesondere in den Selbsterfahrungs-Anteilen, selbst die Verantwortung, Haftung wird nicht übernommen.

Die Kosten für ein Seminar sind nach Selbsteinschätzung einkommensabhängig gestaffelt wie folgt:

Nettoeinkommen	bis 1.000 €	➔ 300 € TN-Gebühr
	bis 1.500 €	➔ 325 € TN-Gebühr
	bis 2.000 €	➔ 350 € TN-Gebühr
	bis 2.500 €	➔ 375 € TN-Gebühr
	ab 2.500 €	➔ 400 € TN-Gebühr

Die Teilnahmegebühr beinhaltet alle Seminar-Unterlagen und die Gebühr für die Zertifizierung bei der Landesärztekammer. Bei Seminaren in Kassel ist auch die Versorgung mit Imbiss und Getränken während des Seminars enthalten. Die Übernachtung organisieren sich die TeilnehmerInnen selbst.

Das Seminar findet statt, wenn sich hierfür mindestens 15 TeilnehmerInnen anmelden. Es wird eine Warteliste angelegt.

Die Anmeldung erfolgt schriftlich und wird bestätigt. Die TeilnehmerIn erteilt der Seminar-Leiterin Ellen Spangenberg eine Einzugsgenehmigung oder legt der Anmeldung einen Verrechnungsscheck bei (zuzgl. 1,50 Euro Bankgebühr). Der Betrag wird frühestens zwei Wochen vor der Veranstaltung eingezogen. Die erfragten Daten werden gemäß der DSGVO nur zum internen Gebrauch verwendet und nicht an Außenstehende weitergegeben.

Anmeldeschluss ist 4 Wochen vor Beginn des Seminars. Bei Abmeldung bis vier Wochen vor dem Seminar wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro erhoben. Bei Abmeldung bis zwei Wochen vor Beginn wird die Hälfte des Teilnahmebeitrages erhoben, danach der gesamte Betrag. Falls eine TeilnehmerIn von der Warteliste nachrücken kann, fallen nur 50 Euro Bearbeitungsgebühr an.

Falls die Veranstaltung von Seiten der Seminar-Leitung abgesagt werden muss, wird die Teilnahmegebühr erstattet, weitere Ansprüche bestehen nicht.

Mit der Anmeldung erkennt die TeilnehmerIn die aufgeführten Bedingungen an.