



BERATUNG, BETREUUNG UND PRÄVENTION

Literaturliste

Salzer, Alicia: Zurück ins Leben. Durch schmerzhaftes Erlebtes und Krisen wachsen. Ein Selbstheilungsprogramm. Arkana-Verlag 2011

Leicht lesbares Selbsthilfebuch, das neue Wege zur Selbstheilung anhand vieler praktischer Beispiele und Übungen vermittelt. Sehr empfehlenswert!

Spangenberg, Ellen: Dem Leben wieder trauen. Traumaheilung nach sexueller Gewalt. Patmos-Verlag, Düsseldorf 2008

Selbsthilfehandbuch, das betroffene Frauen auf ihrem Heilungsweg hilfreich begleitet. Umfassende Informationen zu den Folgen von sexueller Gewalt, Behandlungsmöglichkeiten und erprobten Methoden zur Selbsthilfe.

Hantke, Lydia, Görges Hans-J.: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Junfermann-Verlag, Paderborn 2012

Umfassendes Handbuch, das sich an Menschen, die mit traumatisierten Menschen arbeiten, richtet. Leicht verständliche Zusammenfassung der neuesten Erkenntnisse aus Traumatheorie, Entwicklungspsychologie und Neurowissenschaften. Umfangreicher Übungsteil.

Egle, U.T., Hoffmann, S.O., Joraschky P.: Sexueller Missbrauch, Misshandlung, Vernachlässigung. Erkennung und Therapie psychischer und psychosomatischer Folgen früher Traumatisierungen. Schattauer, Stuttgart 2000

Ein fundierter Leitfaden, der aus psychosomatischer, schulenübergreifend psychotherapeutischer und psychiatrischer Sicht eine differenzierte Darstellung der Grundlagen und Krankheitsbilder, der therapeutischen und präventiven Möglichkeiten und der Begutachtung schwer traumatisierter

PatientInnen und der Täter gibt.

Fischer, Gottfried : Neue Wege aus dem Trauma. Erste Hilfe bei schweren seelischen Belastungen. Walter Verlag, Düsseldorf und Zürich 2003

Ein praktischer Ratgeber, der in klarer und sehr verständlicher Sprache das Phänomen Trauma mit seinen typischen Folgen vorstellt und Betroffenen praktische Hilfe gibt. Das Buch enthält auch viele Tipps und Übungen zur Distanzierung und Selbstberuhigung.

Haines, Staci: Ausatmen. Wege zu einer selbstbestimmten Sexualität für Frauen, die sexuelle Gewalt erlebt haben. Orlanda, Berlin 2001

Eine Fülle an Informationen, Ratschlägen und Übungen, die helfen können, den eigenen Körper und das eigene Leben zurückzuerobern. Die Autorin betrachtet sexuelles Heilen als Eckpfeiler für seelische und körperliche Gesundheit für Überlebende sexueller Gewalt.

Herman, Judith Lewis: Die Narben der Gewalt. Kindler, München 1993

Eine umfassende Analyse und Beschreibung des Traumas und seiner Symptome. Im Zentrum des Buches stehen Methoden der Behandlung und Wege, die zur Heilung führen können

Huber, Michaela: Trauma und die Folgen. Trauma und Traumabehandlung, Teil 1. Junfermann, Paderborn 2005.

Michaela Huber gilt als Pionierin im Bereich der Traumaforschung und legt hier verständlich und gut strukturiert aktuelles Wissen zum Thema Trauma dar. Schwerpunkt sind die Folgen von Langzeittraumatisierungen, die in der Kindheit begonnen haben und meist körperliche, emotionale und sexuelle Gewalt umfassen. Das Buch ist für Betroffene ebenso geeignet wie für Fachleute.

Huber, Michaela: Wege der Traumabehandlung. Trauma und Traumabehandlung, Teil 2. Junfermann, Paderborn, 2004.

In diesem Buch werden in auch für Laien verständlicher Weise die ethischen Grundlagen der Traumatherapie dargestellt. Die wichtigsten Techniken der Traumaaarbeit werden beschrieben und Empfehlungen für Kolleginnen und Angehörige gegeben, wie "Mitgeföhls-Müdigkeit" verhindert werden kann. Im Anhang werden

traumatherapeutisch arbeitende Institutionen und Kliniken empfohlen.

Levine, P.A.: Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers. Unsere Fähigkeit, traumatische Erfahrungen zu transformieren. Synthesis, Essen 1998

Dieses Buch zeigt die enge Beziehung zwischen der Entstehung eines Traumas und seinen körperlichen Folgen auf und die Bedeutung, die sich daraus für die Heilung von Traumafolgen ergibt.

Morgan, Sabine : Wenn das Unfassbare geschieht – vom Umgang mit seelischen Traumatisierungen. Kohlhammer, Stuttgart, 2003

Ein sehr praxisorientierter Ratgeber für alle, die besser verstehen wollen, was traumatische Erlebnisse in der Welt der Betroffenen auslösen. Das Buch klärt kompetent und anschaulich über das Thema auf und zeigt Wege des Umgangs mit dem Trauma auf.

Reddemann, Luise : Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. Pfeiffer bei Klett Cotta, Stuttgart 2002.

In diesem Buch wird die Traumatherapie und zahlreiche Imaginationsübungen vorgestellt. Sie sollen Patientinnen helfen, stabiler zu werden und zu lernen, sich selbst zu unterstützen und eigene Selbstheilungskräfte zu entfalten.

Reddemann, Luise: Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Seelische Kräfte entwickeln und fördern. Herder, Freiburg im Breisgau 2004.

Auf den ersten Schritt kommt es an. Die Autorin gibt hier ihre langjährige therapeutische Erfahrung weiter und regt an, neue Lebensfreude zu entdecken und die inneren Heilkräfte zu aktivieren.

Reddemann Luise, Dehner-Rau Cornelia: Trauma. Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen. Ein Übungsbuch für Körper und Seele. Trias, Stuttgart 2004.

Heilung ist möglich - die wichtigste Botschaft dieses Buches! Die Autorinnen wissen, dass Menschen über erstaunliche Kräfte der Heilung und Regeneration verfügen und regen durch Geschichten und Übungen an, den Körper und die Seele zu stärken und neues Zutrauen zu entwickeln, um gesund zu werden und zu bleiben.

Rothschild, Babette : Der Körper erinnert sich. Die Psychophysiologie des Traumas und der Traumabewältigung. Stuttgart, Essen, 2002

Leicht verständliche Beschreibungen von Theorien vermitteln ein besseres Verständnis dafür, wie traumatische Erlebnisse auf Menschen wirken. Darüber hinaus werden anwendbare Techniken zum Stoppen und Verhindern von Traumasymptomen vermittelt.

Van der Kolk, B.A., McFarlane, A.C., Weisaeth L.(Hg.) : Traumatic Stress. Grundlagen und Behandlungsansätze. Theorie, Praxis und Forschung zu posttraumatischem Stress sowie Traumatherapie. Jungfermann, Paderborn 2000

Ein Grundlagentext zum Thema Trauma und Traumatherapie. Das Buch vereint eine Fülle unterschiedlicher Befunde und Schlussfolgerungen aus verschiedenen Bereichen der Traumaforschung, Traumatherapie und Prävention und bietet eine gute Basis für vertiefende Beschäftigung mit dem Thema.