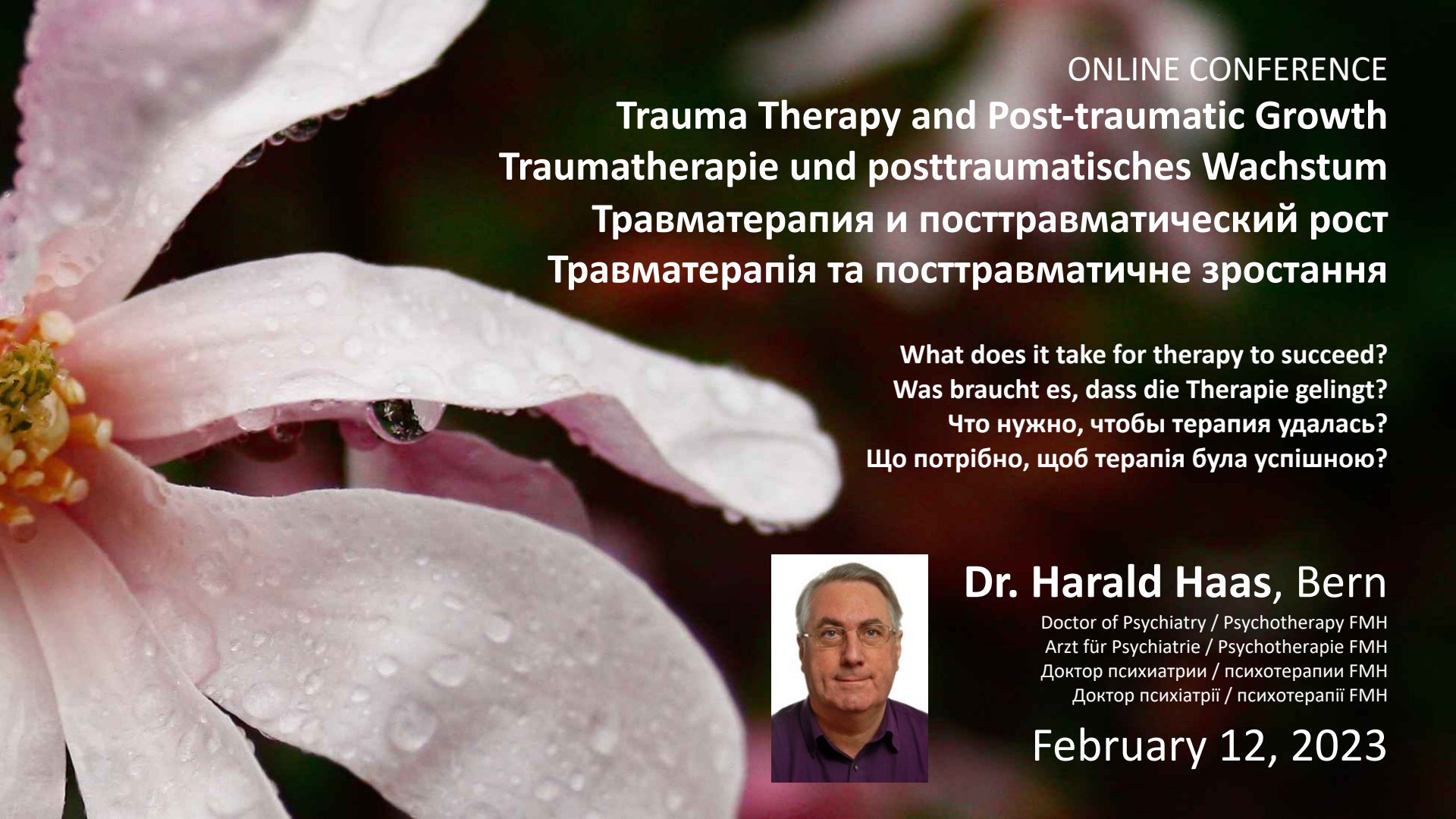




ONLINE CONFERENCE

Trauma Therapy and Post-traumatic Growth
Traumatherapie und posttraumatisches Wachstum
Травматерапия и посттравматический рост
Травматерапія та посттравматичне зростання

What does it take for therapy to succeed?
Was braucht es, dass die Therapie gelingt?
Что нужно, чтобы терапия удалась?
Що потрібно, щоб терапія була успішною?



Dr. Harald Haas, Bern

Doctor of Psychiatry / Psychotherapy FMH
Arzt für Psychiatrie / Psychotherapie FMH
Доктор психиатрии / психотерапии FMH
Доктор психіатрії / психотерапії FMH

February 12, 2023



Was auch kommt, was mir auch die nächste Stunde, der nächste Tag bringen mag:

Ich kann es zunächst, wenn es mir auch ganz unbekannt ist, durch keine Furcht ändern.

Ich erwarte es mit vollkommenster innerer Seelenruhe, mit vollkommenster Meeresstille des Gemüte.

Durch Angst und Furcht wird unsere Entwicklung gehemmt –

wir weisen durch die Wellen der Furcht und Angst zurück, was in unsere Seele aus der Zukunft hinein will!

Whatever comes, whatever the next hour, the next day may bring me:

I cannot change it at this moment, as it is completely unknown to me, by any fear.

I will await it with the most perfect inner peace of soul, with the most perfect calmness of mind.

Our development will be inhibited by fear and anxiety -

through the waves of fear and anxiety we reject what wants to enter our soul from the future!

Что бы ни пришло, что бы ни принес мне следующий час, следующий день:

Прежде всего я не могу, даже если оно мне совсем неизвестно, изменить его никаким страхом. Я ожидаю его в полнейшем внутреннем покое души, в полнейшем штиле и безмятежности.

Страх и боязнь тормозят наше развитие –

мы страхом и боязнью отталкиваем то, что хочет прийти в нашу душу из будущего!

Що б не трапилося на Шляху, що б не сталося наступної години, наступного дня,

Для мене невідоме,

Я не можу змінити, якщо буду боятися.

Я чекаю цього у повному душевному спокої,

Почуття мої як море в безвітря.

Страхами і побоюваннями заважаємо

Ми нашому розвитку,

Хвилі тривоги і страху відкидають те,

Що прагне увійти в наші душі з майбутнього.



Die Hingabe an das, was man
göttliche Weisheit in den
Ereignissen nennt,

die Gewissheit, dass das, was
da kommen wird, sein muss

und dass es auch nach
irgendeiner Richtung seine
guten Wirkungen haben
müsste,

das Hervorrufen dieser
Stimmung in Worten, in
Empfindungen, in Ideen,
das ist die Stimmung des
Ergebenheitsgebetes.

The surrender to what is called
divine wisdom in events,

the certainty that what is to
come must be...

and that it must also have its
good effects in some direction,

the evocation of this mood in
words, in sensations, in ideas,

that is the mood of the prayer
of devotion.

Препоручение себя тому, что
называется божественной
мудростью событий,

уверенность в том, что всё
наступающее должно быть

и должно иметь в каком-то
направлении и смысле свои
хорошие последствия,

вызывать это настроение в
словах, восприятиях, идеях –

это и есть настроение
молитвы преданности.

Довіра до того, що
називається Божественною
мудрістю подій,

Усвідомлення того, Що те, що
має статися, то станеться,

І що це в якомусь сенсі

Буде мати добрі наслідки.

Створити цей настрій

У словах, у почуттях, в ідеях,

Настрій довіри,

Яке має перетворитися

У молитву.



Es gehört zu dem, was wir in
dieser Zeit lernen müssen:

Aus reinem Vertrauen leben,
ohne Daseinssicherung,
aus dem Vertrauen auf die
immer gegenwärtige Hilfe der
geistigen Welt.

Wahrhaftig, anders geht es
heute nicht,
wenn der Mut nicht sinken soll.

Nehmen wir unseren Willen
gehörig in Zucht und suchen
wir die Erweckung von innen
jeden Morgen und jeden
Abend.

Rudolf Steiner

This is part of what we have to
learn in this time:

To live out of pure trust,
without security of existence,
trusting in the ever-present
help of the spiritual world.

Truly, nothing else will do
If our courage is not to fail us.

Let us discipline our will and
seek awakening from within
ourselves
every morning and every
evening.

Rudolf Steiner

Это то, чему мы должны
научиться в это время:

Жить из чистого доверия, без
какой-либо гарантии
обеспечения своего
существования, из доверия ко
всегда присутствующей
помощи духовного мира.

Воистину, чтобы мужество не
ослабевало, по-другому
сегодня невозможно.

Так возьмёмся же за
воспитание своей воли и
будем искать пробуждения
изнутри, каждое утро и
каждый вечер!

Рудольф Штайнер

Ми маємо навчитися в наші
дні:

Жити в чистій довірі,
Без надійності в житті,
З довірою до завжди
присутньої підтримки
Духовного світу.

Воістину інакше неможливо
сьогодні,

Якщо ми не хочемо, щоби
мужність нас залишила.

Загартуємо нашу волю
І знайдемо внутрішні сили
Для воскресіння
Щоранку, щовечора.

Рудольф Штайнер



Stabilisierungs-Tools

Stabilisierung, erste der drei Phasen der Traumabehandlung vor Traumakonfrontation und Integration nach Janet (Regina Lackner, 2021).

- Achtsamkeit und Selbstgewahrsein
- Imagination – die Kraft innerer Bilder
- Bewegung – körperliche Aktivität und Sport
- Körpertherapien
- Heileurythmie und Kunsttherapien

Damit werden tiefere Gedächtnisbereiche erreicht als mit dem Gespräch.

Stabilization Tools

Stabilization, first of the three phases of trauma treatment before trauma confrontation and integration according to Janet (Regina Lackner, 2021).

- Mindfulness and self-awareness
- Imagination - the power of inner images
- Exercise - physical activity and sport
- Body therapies
- Eurythmy therapy and art therapies

This reaches deeper memory areas than with conversation.

Инструменты стабилизации

Стабилизация, первая из трёх фаз лечения травмы, предшествующая конфронтации и интеграции травмы, согласно Джанет (Реджина Лакнер, 2021).

- Осознанность и самосознание
- Имагинация - сила внутренних образов
- Движение - физическая активность и спорт
- Телесная терапия
- Лечебная эвритмия и арт-терапия

Это затрагивает более глубокие области памяти, чем беседа.

Інструменти стабілізації

Стабілізація, перша з трьох фаз лікування травми, яка передує конфронтації з травмою та інтеграції за Джанет (Регіна Лекнер, 2021).

- Уважність та усвідомлення себе
- Уява – сила внутрішніх образів
- Фізичні вправи – фізична активність і спорт
- Тілесна терапія
- Евритмічна та художня терапія

При цьому охоплюються більш глибокі області пам'яті, ніж в процесі розмови.



Spirituelle (Körper-)Übungen

- Spirituelle Körperübungen können, besonders für chronisch dissoziierte Trauma-Patienten unangenehm sein, da sie das Körperbewusstsein vermeiden und dadurch negative Gefühle und Gedanken verstärkt werden können. Belastende innere Anteile können damit zu stark ins Bewusstsein treten.
- Therapien können, wenn sie die Dissoziation nicht beachten, diese verstärken und so zu Zustandsverschlechterungen führen.
- Entscheidend ist es, die Dissoziation zu erkennen und sie behutsam zu überwinden.

Spiritual (Body) Exercises

- Spiritual body exercises can be uncomfortable, especially for chronically dissociated trauma patients, as they avoid body consciousness and can thus reinforce negative feelings and thoughts. Burdensome inner aspects can thus come too strongly into consciousness.
- Therapies, if they do not pay attention to dissociation, can reinforce it and thus lead to deterioration of the condition.
- It is crucial to recognize dissociation and to overcome it with care.

Духовные (физические) упражнения

- Духовные телесные упражнения могут быть неприятными, особенно для пациентов с хронической диссоциированной травмой, поскольку они избегают осознания тела, это может усилить негативные чувства и мысли. Посредством них могут слишком сильно проявиться в сознании тревожные внутренние составляющие
- Терапия, если она не уделяет внимания диссоциации, может усилить её и тем самым привести к ухудшению состояния.
- Очень важно распознать диссоциацию и бережно преодолеть её.

Духовні (фізичні) вправи

- Духовні фізичні вправи можуть бути незручними, особливо для тих, хто страждає від хронічної дисоційованої травми, оскільки вони уникають усвідомлення тіла та можуть посилити негативні почуття та думки. Стресові внутрішні частини можуть стати занадто свідомими.
- Якщо вони ігнорують дисоціацію, терапія може посилити її і таким чином призвести до погіршення стану.
- Евірішальне значення полягає в тому, щоб розпізнати дисоціацію та м'яко її подолати.



Trauma und Gedächtnis

- Die einzig verlässlichen Erinnerungen sind die Erinnerungen des Körpers, die dem Bewusstsein nicht unbedingt zugänglich sind.
- Wir können lernen, die komplexe Interaktion zwischen Gehirn und Körper, zwischen explizitem und implizitem Gedächtnis, besser zu verstehen und so die Einstellung zu einem erlebten Trauma ändern.
- Implizite Inhalte können nicht wirklich durch explizite Vorgehensweisen wie Reden (z.B. in Gesprächstherapien) erreicht und verändert werden.

Trauma und Gedächtnis - Die Spuren unserer Erinnerung in Körper und Gehirn – Somatic Experiencing (Peter Levine, 2016)

Trauma and Memory

- The only reliable memories are the memories of the body, which are not necessarily accessible to consciousness.
- We can learn to better understand the complex interaction between brain and body, between explicit and implicit memory, and thus change our attitude to a trauma we have experienced.
- Implicit content cannot really be achieved and changed by explicit procedures such as talking (e.g., in conversation therapies).

Trauma and Memory : Brain and Body in a Search for the Living Past: A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory (Peter Levine, 2016)

Травма и память

- Единственные надёжные воспоминания - это воспоминания тела, которые не обязательно доступны сознанию.
- Мы можем научиться лучше понимать сложное взаимодействие между мозгом и телом, между явной и неявной памятью, и таким образом изменить отношение к пережитой травме.
- ИмPLICITное содержание на самом деле не может быть доступно и изменено с помощью явных подходов, таких как беседа (например, в вербальной терапии).

Травма и память - Следы нашей памяти в теле и мозге - Соматическое переживание (Питер Левин, 2016)

Травма і пам'ять

- Єдині надійні спогади - це спогади тіла, які не обов'язково доступні свідомості.
- Ми можемо навчитися краще розуміти складну взаємодію між мозком і тілом, між явною та неявною пам'яттю, і таким чином змінити ставлення до пережитої травми.
- Неявного вмісту насправді неможливо досягти та змінити за допомогою явних процедур, таких як розмова (наприклад, у розмовній терапії).

Травма і пам'ять - Сліди нашої пам'яті в тілі та мозку -соматичний досвід (Пітер Левін, 2016)

Furcht, Sorgen, Stress – soziale Phobie, Panik

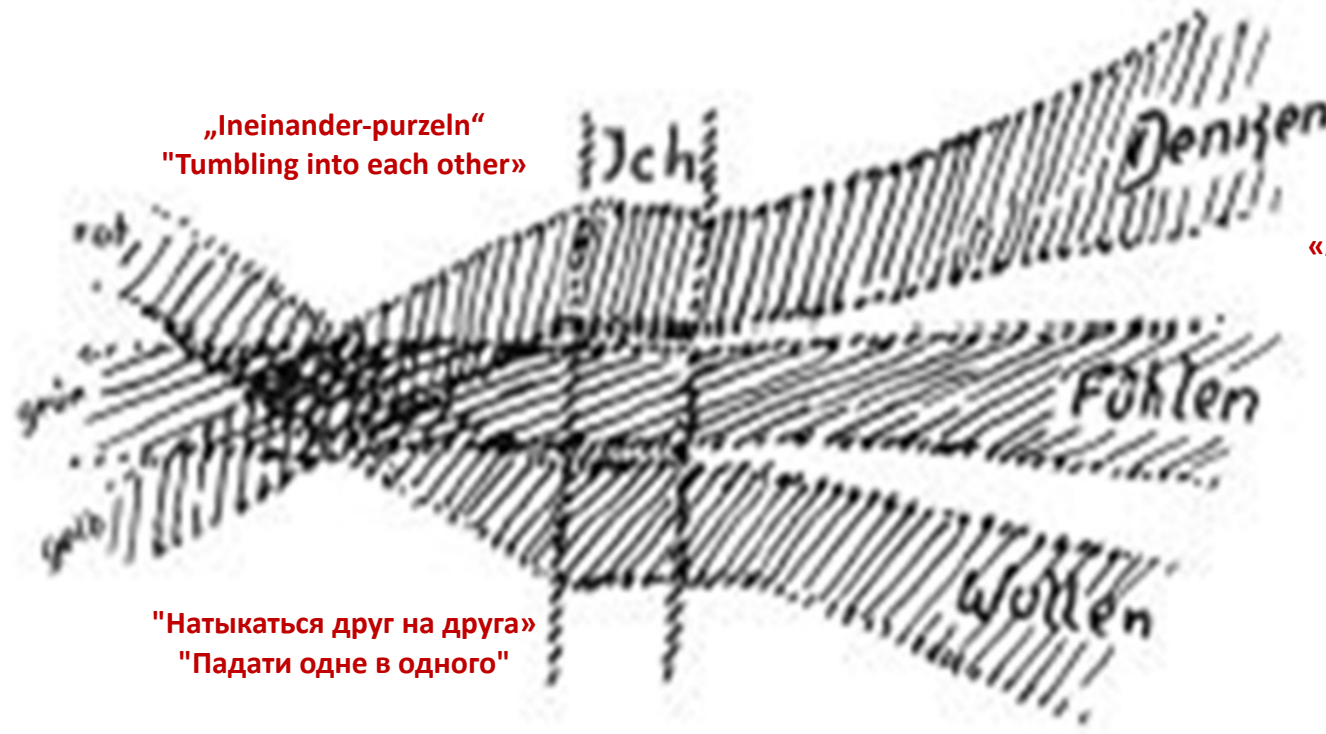
Fear, worry, stress - social phobia, panic

Страх, беспокойство, стресс - социальная фобия, паника

Страх, занепокоєння, стрес - соціальна фобія, паніка

Harald Haas, February 12, 2023

Eurythmy4you Trauma Conference



„Ineinander-purzeln“
"Tumbling into each other"

"Натыкаться друг на друга"
"Падати одне в одного"

Dissoziation
«Auseinandergehen»

Dissociation
«Breaking apart»

Диссоціація
«уход в себя»

Дисоціація
«роз'єднання»



Therapien

Luise Reddemann:
psychodynamisch imaginative Traumatherapie PITT (Manual) - Imagination als heilsame Kraft besonders für komplexe Traumata nach ICD-11

EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Desensibilisierung und Aufarbeitung durch Augenbewegungen besonders für einfache Traumata

Trainings zur **Emotionsregulation und Achtsamkeit** - Vermeidung überwinden und Emotionen wahrnehmen statt zu dissoziieren

Psychoedukation und verhaltenstherapeutische Methoden, z.B. **ACT**

Therapies

Luise Reddemann:
Psychodynamic imaginative trauma therapy PITT (Manual) - Imagination as a healing force especially for complex traumas according to ICD-11

EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing - desensitization and reprocessing through eye movements especially for simple traumata

Emotion regulation and mindfulness training - overcoming avoidance and recognising emotions instead of dissociating

Psychoeducation and behavioral therapy methods, e.g., **ACT**

Терапия

Луиза Реддеманн:
психодинамическая имажинативная терапия травмы ПИТТ (руководство) - имажинация как целительная сила, особенно при сложных травмах в соответствии с МКБ-11 (Международной классификацией болезней).

EMDR: десенсибилизация и проработка травмы с помощью движений глаз, особенно при простых травмах.

Регулирование эмоций и тренинг осознанности - преодоление тенденции сбегать. Осознание эмоций вместо их диссоциации.

Психообразование и методы поведенческой терапии, например, **АКТ** (технология активного контроля)

Терапія

Луїза Реддеманн:
психодинамічна терапія травми за допомогою уяви ПТТУ (Посібник) - Уява як цілюща сила, особливо при складних травмах згідно МКБ-11 (Міжнародної класифікації хвороб)

ДПРО (англ. EMDR, рос. ДПДГ): Десенсибілізація та переробка за допомогою рухів очей, особливо простих травм

Тренінги **регулювання емоцій та уважності** – подолання уникаючої поведінки та сприйняття емоцій замість дисоціації

Психоосвіта та методи поведінкової терапії, наприклад, **АКТ** (технологія активного контролю)



Kontakt:

Dr. med. Harald Haas: harald.haasbe@bluewin.ch

Weiterführende Informationen (Deutsch):

www.achtsamwerden.ch

| ACHTSAMWERDEN |

www.perseus-forschung.org



Perseus
Forschungsgesellschaft