

## Wie gestaltet sich die Traumatherapie?

Die Therapie unterscheidet sich je nach Schwere und Komplexität des Traumas. Bewährt hat sich z.B. die wiederholte Konfrontation mit dem auslösenden Trauma.

### Das Ziel:

Übererregung, Intrusionen und Vermeidung beenden und das Erlebte in die eigene Lebensgeschichte integrieren. Das Wiederherstellen von seelischer Stabilität durch die Aktivierung von Ressourcen spielt besonders zu Beginn eine wichtige Rolle. Auch unterstützende Medikamente können sinnvoll sein.

Ob eine stationäre Behandlung notwendig ist, hängt von Bewältigungsfähigkeiten, dem sozialen und therapeutischen Netz sowie der Komplexität der Störung ab.

Meist ist eine ambulante Behandlung ausreichend.

[www.mediclin.de](http://www.mediclin.de)

### Über die MediClin

Die MediClin ist ein bundesweit tätiger Klinikbetreiber und ein großer Anbieter in den Bereichen Neuro- und Psychowissenschaften sowie Orthopädie. Mit 34 Klinikbetrieben, sieben Pflegeeinrichtungen und elf Medizinischen Versorgungszentren ist die MediClin in elf Bundesländern präsent und verfügt über eine Gesamtkapazität von rund 8.100 Betten. Bei den Kliniken handelt es sich um Akutkliniken der Grund-, Regel- und Schwerpunktversorgung sowie um Fachkliniken für die medizinische Rehabilitation. Für die MediClin arbeiten rund 8.500 Mitarbeiter. MediClin – ein Unternehmen der Asklepios-Gruppe.

### Haben Sie noch Fragen?

**Wir vermitteln Ihnen den richtigen Ansprechpartner.**

### Kostenlose Service-Hotline:

0 800 - 44 55 888

© MediClin, 05/2013; Satz und Layout: Tine Klußmann, Wettingen, www.TineK.net

## Wenn die Seele schmerzt

Traumabewältigung und -therapie



**Was ist ein Trauma?**

**Wann hat ein Trauma psychische Folgen?**

**Welche Symptome sind typisch für eine posttraumatische Belastungsstörung?**

**Wie sollte man mit dem Trauma umgehen?**

*Antworten auf Ihre Fragen*

## Was ist ein Trauma?

Ein Trauma ist eine "seelische Verletzung", die durch Erlebnisse wie schwere Unfälle, Erkrankungen und Naturkatastrophen, aber auch Erfahrungen von erheblicher psychischer, körperlicher und sexualisierter Gewalt sowie schweren Verlust- und Vernachlässigungserfahrungen ausgelöst werden kann.

## Wie häufig löst ein Trauma eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) aus?

Potentiell traumatische Erlebnisse gehören zu unseren ganz normalen Lebenserfahrungen. In der Regel können wir diese bewältigen und Beschwerden gehen von alleine wieder zurück. Die Wahrscheinlichkeit eine PTBS zu entwickeln, liegt in der Allgemeinbevölkerung zwischen 1 und 9%.

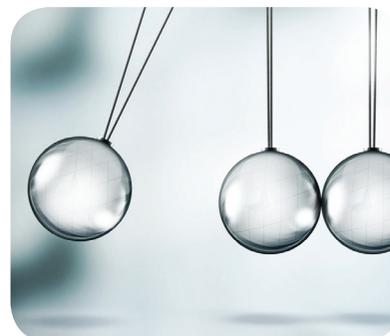
## Wann hat ein Trauma psychische Folgen?

Eine PTBS kann entstehen, wenn das natürliche Bewältigungssystem überfordert wird. Ausschlaggebend sind die individuelle Bewältigungsfähigkeit und die biologische Stresstoleranz. Außerdem spielt die individuelle Lebensgeschichte, das persönliche Befinden zum Zeitpunkt des traumatischen Erlebnisses, bestehende Umgebungs-, Risiko- und Schutzfaktoren sowie Schwere und Dauer der Traumatisierung eine Rolle. Das Risiko für eine PTBS steigt u.a. mit dem Ausmaß an zwischenmenschlicher Gewalt, Hilflosigkeit und fehlender sozialer Unterstützung.

## Welche Symptome sind typisch für eine PTBS?

- Übererregung mit Schlafstörungen
- Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, Schreckhaftigkeit
- sich aufdrängende Erinnerungen an das Trauma
- Alpträume, Fühlen oder Handeln, als ob das traumatische Ereignis wiederkehrt
- Vermeidungsverhalten und Erinnerungslücken, das Trauma betreffend
- Abgestumpftheit, Verlust von Interessen
- eingeschränkte Gefühlswelt

Symptome, die unmittelbar nach einem traumatischen Ereignis auftreten, werden meist als Anpassungsstörungen oder akute Belastungsreaktion bezeichnet und dauern oft nur kurz an. Erst wenn die Beschwerden länger als vier Wochen anhalten, spricht man von einer PTBS.



## Welche Verhaltensänderungen treten bei Traumatisierten auf?

- zunehmende Tendenz zur Generalisierung von Ängsten
- Einschätzung, dass die Welt unsicher ist
- Gefühle von Wut und Ungerechtigkeit
- Rückzug
- Scham- und Schuldgefühle, der Glaube im entscheidenden Moment nicht richtig reagiert zu haben oder bei der Bewältigung zu versagen
- längst vergessene traumatische Erinnerungen können wachgerufen werden und den Eindruck vermitteln, man habe insgesamt nur Negatives erlebt

## Wie sollte man mit dem Trauma umgehen?

- Über das Erlebte sprechen, wenn es gut tut
- Sich Ruhe und Zeit geben und nicht zum Reden drängen lassen
- Gefühle und Erinnerungen nicht wegdrücken, sondern kommen und gehen lassen – Verdrängen und Vermeiden verstärkt die Symptome!
- Keine Betäubung durch Alkohol oder Medikamente
- Aktiv werden, soziale Nähe suchen
- Wenn die Symptome anhalten: professionelle Hilfe holen!

## Welche professionellen Hilfen gibt es?

- Beratungsstellen wie Opferhilfe Weißer Ring, Notfallseelsorge, Familienberatungsstellen etc.
- Niedergelassene Hausärzte, Psychiater, Psychotherapeuten
- Spezialisierte Versorgung: Zentrum für Flüchtlinge und Folteropfer, Traumaambulanzen, spezialisierte Traumastationen in Psychiatrischen und Psychosomatischen Kliniken