

Die Psychotherapie wendet wissenschaftlich fundierte und nachweislich wirksame Methoden zur Traumaverarbeitung an. Sie zielt darauf ab, dass Sie die traumatischen Erinnerungen durch gezieltes und vom Psychotherapeuten begleitetes Erinnern bewältigen. Sie nähern sich den zunächst unaushaltbaren Erinnerungen, ohne dass Sie sich wieder hilflos fühlen oder von Gefühlen überschwemmt werden. Auch werden Sie vermeidendes Verhalten aufgeben, das traumatische Erlebnis wird so verarbeitet und verliert seine Bedrohlichkeit. Sie werden es nicht mehr als *das* prägende Erlebnis in Ihrem Leben wahrnehmen. Die Gefühle von Angst, Ärger, Scham, Trauer oder Schuld werden bearbeitet und abgebaut. Sie lernen, mit dem Vergangenen besser umzugehen.

Alle Therapieverfahren (Verhaltenstherapie, Psychodynamische Therapien und Systemische Therapie) wenden geeignete Methoden zur Traumabearbeitung an. EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist eine spezielle Traumatherapiemethode, die in allen psychotherapeutischen Verfahren integriert werden kann.

Wie finde ich zugelassene Psychotherapeuten?

Alle Psychologischen Psychotherapeuten haben telefonische Sprechzeiten, in denen Sie einen Termin für ein erstes Gespräch im Rahmen der Sprechstunde vereinbaren können. In der Datenbank unseres Berufsverbandes können Sie gezielt nach Psychotherapeuten in Ihrer Nähe suchen: www.psychotherapeutenliste.de. Dabei kann auch speziell nach Psychotherapeuten für Erwachsene oder Kinder und Jugendlichen gesucht werden, die sich auf die Behandlung von Traumafolgestörungen spezialisiert haben. In der Liste kann man unter „Störungsbilder“ nach „Posttraumatische Belastungsstörung“ suchen. Nutzen Sie ggf. auch eine Liste Ihrer Krankenkasse oder die Online-Psychotherapeutensuchdienste der jeweiligen Landespsychotherapeutenkammer. Sie können auch Ihre*n Hausarzt*in nach Adressen von kooperierenden Psychologischen Psychotherapeuten fragen. Die Terminservicestelle (TSS) der Kassenärztlichen Vereinigung unterstützt Sie bei der Suche (Telefon 116117).

Informationen zu anderen psychischen Erkrankungen und zu den Themen Psychotherapie und Kostenerstattung finden Sie auf www.dptv.de unter dem Stichwort **Patienten – Faltblätter und Broschüren**.

www.dptv.de

© Fotos: Fotolia



Wenn der Albtraum niemals endet...



Haben Sie jemals etwas Schlimmes, schwer Verstörendes erlebt, das Sie bis heute in Ihren Gedanken verfolgt? Haben Sie einen lebensbedrohlichen Unfall gehabt oder gesehen, wie Andere schwer verunglückten? Sind Sie Opfer einer Gewalttat oder Zeuge einer Naturkatastrophe geworden? Werden Sie von diesem schlimmen Erlebnis immer wieder verfolgt? Fühlen Sie sich häufig unruhig und schreckhaft? Leiden Sie zudem unter begleitenden Ängsten, Stimmungsschwankungen, oder haben Sie neben den fürchterlichen Erinnerungen auch körperliche Beschwerden?

Posttraumatische Belastungsstörung – Was ist das?

Viele Menschen erleiden irgendwann in ihrem Leben eine schwere seelische Verletzung, genannt „Trauma“. Es kann sich dabei um ein einmaliges traumatisches Ereignis (z.B. schwerer Verkehrsunfall, Vergewaltigung, Gewalttat, „berufsbedingtes“ Trauma wie bei Polizei oder Feuerwehr) oder um mehrfache außergewöhnlich bedrohliche Ereignisse handeln (z.B. sexueller Missbrauch, Gewalt in der Partnerschaft, Kriegserleben, Flucht, Geiselnahme, Folter). Doch auch die Diagnose einer lebensbedrohlichen Erkrankung kann „traumatisch“ und psychisch nicht zu verarbeiten sein. Traumatische Ereignisse kann man selbst oder auch als Augenzeuge oder Helfer erlebt haben.

Nach einem solchen extrem belastenden Erlebnis kann sich zeitnah oder verzögert eine lang anhaltende belastende psychische Reaktion, eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), entwickeln. Die Symptome dieser Erkrankung sind vielfältig. Häufig taucht das bedrohliche Ereignis im inneren Erleben ungewollt immer wieder auf, im wachen Zustand durch lebendige, echt wirkende Erinnerungen (Flashbacks), im Schlaf durch Alpträume. Dieses Wiedererleben löst oft Ängste und körperliche Reaktionen wie Unruhe und Stresserleben aus. Es kann Betroffenen gleichzeitig auch schwer fallen, sich an wichtige Aspekte des Erlebten zu erinnern. Viele traumatisierte Menschen fühlen sich bedroht, empfindlicher als zuvor, sind angespannt, schreckhaft, gereizt und haben Schlafstörungen und/oder Konzentrationsprobleme. Auch

Scham- und Schuldgefühle sowie Selbstzweifel können vermehrt auftreten. Manche Betroffene ziehen sich zeitweise aus dem sozialen Leben und ihrer Lebenswelt zurück, sie meiden bestimmte Orte oder Menschen, die das traumatische Erleben erneut hervorrufen („triggern“) könnten.

Diese Symptome können für einen begrenzten Zeitraum eine normale Reaktion auf schwerwiegende Ereignisse sein. Dauern sie aber längere Zeit unvermindert an, oder treten sie zeitlich verzögert, erst nach Wochen, Monaten oder Jahren auf, könnte dies auf eine PTBS hinweisen.

Eine PTBS kann bei Erwachsenen sowie bei Kindern und Jugendlichen auftreten. Kleine Kinder spielen manchmal das traumatische Ereignis wiederholt nach, oft verbunden mit gesteigerter Erregung und Ängsten. Auch nicht altersentsprechende Verhaltensweisen wie Einnässen oder Daumenlutschen können unter der Belastung auftreten. Bei Schulkindern kann sich eine PTBS u.a. in Lernschwierigkeiten und Gedächtnisproblemen äußern. Manche Kinder werden ängstlich und unsicher, andere aggressiv. Jugendliche können zudem mit falscher Selbstwahrnehmung, Essstörungen, Selbstverletzungen oder Suchtverhalten reagieren.

Welche langfristigen Folgen kann die Erkrankung haben?

Die verschiedenen Krankheitssymptome können das private und berufliche Leben stark beeinflussen. Die Betroffenen meiden Aktivitäten und Situationen, die in irgendeinem Zusammenhang mit dem traumatischen Ereignis stehen oder die sie daran erinnern. Der Alltag lässt sich nur noch mit größter Mühe bewältigen. PTBS-Patienten fühlen sich oft emotional abgestumpft, wie betäubt und können kaum Freude empfinden. Die Beziehung zu Angehörigen ist häufig angespannt, und es kann durch zunehmende Entfremdung zu Beziehungsabbrüchen kommen. Die ständige Anspannung und Übererregung führt oft auch zu körperlichen Problemen. Manchmal greifen Betroffene auf Medikamente und Alkohol zurück, um Abstand von den negativen Gefühlen zu gewinnen. Es kann zu langen oder vermehrten Fehlzeiten am Arbeitsplatz kommen.

Wie entsteht ein Trauma?

Jeder Mensch verfügt über eine natürliche Fähigkeit, Informationen zu verarbeiten. Mittels dieser Fähigkeit kann man belastende Erlebnisse überwinden. In der Regel dauert es eine gewisse Zeit, bis man die Erinnerungen verarbeitet hat, findet dann aber wieder zu seinem inneren

Gleichgewicht zurück und kann aus diesem Prozess sogar gestärkt hervorgehen. Wenn das auslösende Geschehen jedoch zu überwältigend ist oder schon belastende Vorerfahrungen bestehen, erfährt die Person eine tiefgreifende psychische Verletzung. Der betroffene Mensch kann das erschütternde Erlebnis nicht verarbeiten, das biologische und psychische Stressverarbeitungssystem ist überfordert. Die aufwühlenden Bilder, Geräusche, Emotionen und das körperliche Erleiden des Ereignisses hinterlassen tiefe Spuren im Gehirn. Diese „eingefrorenen Erinnerungen“ belasten den Menschen besonders dann, wenn sie scheinbar unvermittelt wieder auftauchen: Das kann unmittelbar nach dem traumatischen Geschehen sein, aber auch erst Jahre oder Jahrzehnte später. Die Person erinnert dann das Erlebte einhergehend mit starken emotionalen und körperlichen Begleitsymptomen wie Panikattacken, Stresszuständen, Wiedererleben von Sinneserfahrungen und körperlicher Anspannung.

Wo bekomme ich Hilfe?

Wenn Sie bei sich nach einem traumatischen Ereignis Symptome einer PTBS vermuten, können Sie sich erste, auch psychotherapeutische Hilfe bei Opferberatungsstellen, spezialisierten Beratungsstellen z. B. für vergewaltigte oder sexuell missbrauchte Menschen oder direkt bei einem Psychologischen Psychotherapeuten/einer Psychologischen Psychotherapeutin suchen. Diese/r kann Ihnen in einer Psychotherapeutischen Sprechstunde eine erste Orientierung geben, Ihre Beschwerden einschätzen und Sie zu Behandlungsmöglichkeiten und weiteren Hilfen beraten. Die wichtigste und häufigste Behandlungsmethode der PTBS ist eine ambulant oder stationär durchgeführte Psychotherapie. Eine ambulante Psychotherapie findet in der Regel über mindestens ein Jahr hinweg regelmäßig wöchentlich statt.

Wie wird in der Psychotherapie behandelt?

Zu Beginn jeder Psychotherapie findet eine ausführliche Diagnostik statt. Darauf aufbauend werden Sie über Ihre mögliche Diagnose und Ihre Erkrankung aufgeklärt, und es wird gemeinsam mit Ihnen ein individueller Behandlungsplan erarbeitet und besprochen. Ein wichtiger Bestandteil der Psychotherapie ist die Verbesserung Ihrer psychischen Stabilität und Ihrer Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen. Hierbei kann die Arbeit mit Imaginationen hilfreich sein. Ein zweiter Schritt kann die Bearbeitung der traumatischen Erinnerungen mit traumatherapeutischen Methoden sein.