

Posttraumatische Belastungsstörung

Eine posttraumatische Belastungsstörung ist eine psychische Traumafolgestörung. Eine psychische Traumafolgestörung liegt dann vor, wenn eine psychische Erkrankung auf traumatische Lebenserfahrungen zurückzuführen ist. Dies sind beispielsweise Erkrankungen, die nach einem Unfall, einer Gewalttat, einem sexuellen Missbrauch oder Vergewaltigung, nach einer Naturkatastrophe, einem Kriegserlebnis, einer lebensbedrohlichen Erkrankung oder nach Todesfall.

Hinweise auf eine posttraumatische Belastungsstörung können sein:

- Ständiges Wiedererleben der traumatischen Erlebnisse (flash-backs), Grübeln
- Belastende Gefühle wie Angst/Panik, Hilflosigkeitsgefühle, Aggressionen, Schuldgefühle, Trauer
- Starke Anspannungszustände mit funktionellen Körperbeschwerden wie Herzrasen, Schwitzen, Schlafstörungen, Alpträume, Schmerzen, Magen-/Darmbeschwerden.
- Vermeidung der Auseinandersetzung mit den belastenden Ereignissen und ihren Folgen
- Dissoziative Zustände, Selbstverletzendes Verhalten, Suizidalität
- Kontakt- Beziehungsprobleme, Rückzugsverhalten, Schwierigkeiten mit Nähe und Distanz, sexuelle Probleme

Psychische Traumata können verschiedenen psychosomatischen Erkrankungen zugrunde liegen. So können die Ursache sein von posttraumatischen Belastungsstörungen, Angststörungen, depressiven Störungen, dissoziative Störungen, Borderline-Persönlichkeitsstörungen, Essstörungen, Zwangsstörungen oder Schmerzstörungen.

Therapieziele

Die Traumatherapie gliedert sich in 3 Phasen. Wesentlich für die Therapie ist, dass individuelle Therapieziele mit den Erkrankten vereinbart werden und die Erreichung dieser Ziele im Rahmen der 3phasigen Traumatherapie immer wieder überprüft werden.

Die 3 Phasen der Traumatherapie

- **Stabilisierung**
Erkennen der Zusammenhänge zwischen traumatischem Ereignis und dem jetzigen Krankheitssymptomen, Spannungsabbau, flash-back- und Dissoziationsstop, Abbau von Selbstschädigung und Suizidalität
- **Traumakonfrontation**
Traumaverarbeitung durch die Auseinandersetzung mit dem Trauma und seinen Folgen
Therapieinduzierte Änderung belastender Gedanken und Sichtweisen
- **Traumaintegration**
Ausbau von Ressourcen, Akzeptanz des Geschehenen, Förderung von Selbstsicherheit und Abgrenzungsfähigkeit
Umgang mit begleitenden Krankheitsbildern und Problemen im sozialen und beruflichen Bereich
Rückfallprophylaxe

Behandlung

Die Behandlung erfolgt entsprechend der individuellen Behandlungsziele in mehreren Schritten. Hierbei kommen unterschiedliche Therapiestrategien vor dem Hintergrund des 3-Phasen-Modells der Traumatherapie zum Einsatz, je nach Ausbildung des behandelnden Therapeuten:

- Stabilisierung
- Psychoedukation
- Trauma-Exposition (z. B. EMDR)
- Distanzierungstechniken
- Imaginationstechniken
- Entspannungsverfahren, z.B. progressive Muskelentspannung
- Dissoziationsstopp
- Trauer und Neuorientierung
- Angehörigen- /Familiengespräch
- Selbsthilfe

Eine weiterführende inhaltliche Beschreibung der einzelnen in der 3phasigen Traumatherapie angewandten Therapieformen finden Sie unter dem Stichwort: Traumatherapien auf dieser Homepage

Dr. Gudrun Auert
Psychiatrieverbund Nordwestpfalz
Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Albert-Schweitzer-Straße 64
67655 Kaiserslautern