

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Posttraumatische Belastungsstörung – was ist das?	11
1.1 Was ist ein Trauma?	11
1.2 Welche seelischen Probleme erleben Menschen nach einem Trauma?	12
1.3 Wann spricht man von einer Posttraumatischen Belastungsstörung?	17
1.4 Wie verläuft die Posttraumatische Belastungsstörung?	19
1.5 Wer entwickelt eine Posttraumatische Belastungsstörung? ...	20
1.6 Welche anderen Probleme können nach einem Trauma auftreten?	22
2 Wie entsteht eine Posttraumatische Belastungsstörung und warum geht sie nicht von alleine weg?	25
2.1 Besonderheiten des Traumagedächtnisses	26
2.1.1 Wiedererleben und aktuelle Bedrohung	26
2.1.2 Speicherung des Traumas im Gedächtnis	27
2.1.3 Warum ist das ungewollte Wiedererleben so häufig?	28
2.2 Veränderungen in Selbstbild, Weltsicht und Wahrnehmung anderer Menschen	30
2.3 Veränderungen im Verhalten	33
2.4 Biologische Faktoren	38
2.5 Soziale Faktoren	39
3 Was kann man gegen eine Posttraumatische Belastungsstörung tun?	40
3.1 Was kann ich selbst gegen eine Posttraumatische Belastungsstörung tun?	40
3.2 Wann ist eine Behandlung sinnvoll?	47
3.3 Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	49
3.3.1 Medikamentöse Behandlung	49
3.3.2 Überblick über psychotherapeutische Verfahren	50
3.3.3 Kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlung mit Traumafokus, was passiert in dieser Therapie?	53

3.4	Was kann ich zu meiner Behandlung beitragen?	63
3.5	Was kann ich von der Behandlung erwarten?	64
3.6	Was hält Sie vielleicht davon ab, eine Behandlung aufzusuchen?	64
4	Was kann ich als Angehöriger tun?	66
5	Abschluss	70
Anhang	71
Zitierte Literatur	71
Behandlungsrichtlinien zur Posttraumatischen Belastungsstörung	71
Empfehlenswerte Bücher zur Posttraumatischen Belastungsstörung	..	71
Patientenratgeber zu anderen Störungsbildern, die häufig nach traumatischen Erlebnissen auftreten	72
Hilfreiche Adressen, Hilfen im Internet und Selbsthilfegruppen	72