

Sabrina Henning

# **Posttraumatische Belastungsstörungen verstehen**

Ein Ratgeber für Betroffene und Helfende

Mit einem Geleitwort von  
Dr. Anne Kristin von Auer

Verlag W. Kohlhammer

# Inhalt

|                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Geleitwort</b> .....                                                        | <b>7</b>  |
| <i>von Anne Kristin von Auer</i>                                               |           |
| <b>Vorwort</b> .....                                                           | <b>13</b> |
| <b>Einleitung</b> .....                                                        | <b>15</b> |
| <b>1 Was ist eine Traumatisierung?</b> .....                                   | <b>19</b> |
| 1.1 Welche Arten der Traumatisierung gibt es? .....                            | 21        |
| 1.2 Die akute Belastungsreaktion .....                                         | 21        |
| <b>2 Neurophysiologische Veränderungen durch Traumatisierung</b> .....         | <b>23</b> |
| 2.1 Was ist das Hyperarousal? .....                                            | 24        |
| 2.2 Potenziell traumatische Ereignisse und Cortisol ....                       | 29        |
| 2.3 Traumatisierung, Dopamin und Serotonin .....                               | 31        |
| 2.4 Traumatische Ereignisse und die Auswirkungen auf die Hirnentwicklung ..... | 34        |
| <b>3 Formen von belastungsbezogenen Störungen</b> .....                        | <b>37</b> |
| 3.1 Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ....                         | 37        |
| 3.2 Die komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (KPTBS) .....              | 39        |
| 3.3 Die anhaltende Trauerstörung (ATS) .....                                   | 41        |
| 3.4 Die Anpassungsstörung (AS) .....                                           | 43        |
| 3.5 Belastungsbezogene Störungen im Kindesalter ....                           | 44        |

|          |                                                               |           |
|----------|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>4</b> | <b>Umgang im Alltag</b> .....                                 | <b>46</b> |
| 4.1      | Informationen .....                                           | 47        |
| 4.2      | Transparenz .....                                             | 48        |
| 4.3      | Kontrolle .....                                               | 49        |
| 4.4      | Körperkontakt .....                                           | 49        |
| 4.5      | Gerüche .....                                                 | 51        |
| <b>5</b> | <b>Umgang mit Symptomen</b> .....                             | <b>53</b> |
| 5.1      | Intrusionen .....                                             | 54        |
| 5.2      | Dissoziative Zustände – Was ist das? .....                    | 54        |
| 5.3      | Unterscheidung von Flashbacks .....                           | 59        |
| 5.4      | Depersonalisation und Derealisation .....                     | 61        |
| 5.5      | Mögliche auslösende Faktoren (Trigger) .....                  | 61        |
| 5.6      | Beenden von dissoziativen Zuständen .....                     | 63        |
| 5.7      | Alpträume .....                                               | 69        |
| 5.8      | Aktives Vermeidungsverhalten .....                            | 70        |
| 5.9      | Diskriminationstraining .....                                 | 72        |
| <b>6</b> | <b>Das Phänomen des »Nicht-Erinnerns«</b> .....               | <b>74</b> |
| <b>7</b> | <b>Störung der Emotionsregulation</b> .....                   | <b>76</b> |
| 7.1      | Die Spannungskurve .....                                      | 77        |
| 7.2      | Anfälligkeitsfaktoren .....                                   | 79        |
| 7.3      | Was bedeutet Validierung bzw. Invalidierung? .....            | 84        |
| 7.4      | Emotionsregulation .....                                      | 86        |
| 7.5      | Der Gefühlsstern .....                                        | 87        |
| 7.6      | Body 2 Brain CCM®-Techniken und<br>Körperinterventionen ..... | 90        |
| 7.7      | Alte Gefühle .....                                            | 93        |
| 7.8      | Gefühle aushalten lernen .....                                | 96        |
| 7.9      | Angenehme Gefühle .....                                       | 97        |
| <b>8</b> | <b>Therapieformen</b> .....                                   | <b>99</b> |
| 8.1      | Traumafokussierte Kognitive Verhaltenstherapie ...            | 101       |
| 8.2      | EMDR<br>(Eye-Movement-Desensitization-Reprocessing) .....     | 102       |

|                                   |                                                                                    |            |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 8.3                               | Empfohlene Therapieverfahren bei KPTBS .....                                       | 103        |
| 8.4                               | Die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT-PTBS) .                                  | 104        |
| 8.5                               | Das Skillstraining zur affektiven und<br>interpersonellen Regulation (STAIR) ..... | 106        |
| <b>9</b>                          | <b>Unterstützung mit Medikamenten .....</b>                                        | <b>107</b> |
| 9.1                               | Empfehlungen für Kinder und Jugendliche mit<br>Traumafolgestörungen .....          | 108        |
| <b>10</b>                         | <b>Traumatische Erfahrungen und unser Körper .....</b>                             | <b>112</b> |
| 10.1                              | Traumaisensibles Yoga .....                                                        | 114        |
| 10.2                              | Entspannungsverfahren .....                                                        | 117        |
| <br><b>Anhang</b>                 |                                                                                    |            |
| <b>Handwerkszeug .....</b>        |                                                                                    | <b>123</b> |
|                                   | Reorientierungsübungen .....                                                       | 123        |
|                                   | Hirn-Flick-Flacks .....                                                            | 124        |
|                                   | Achtsamkeitsübungen für Gruppen .....                                              | 125        |
| <b>Literatur .....</b>            |                                                                                    | <b>130</b> |
|                                   | Empfehlenswerte Bücher für Menschen in helfenden<br>Berufen .....                  | 132        |
|                                   | Empfehlenswerte Literatur für Betroffene .....                                     | 133        |
| <b>Hilfreiche Webseiten .....</b> |                                                                                    | <b>134</b> |
|                                   | Beratungsangebote .....                                                            | 134        |
|                                   | Dort finden Sie therapeutische Hilfe .....                                         | 135        |
|                                   | Selbsthilfegruppen .....                                                           | 135        |
| <b>Index .....</b>                |                                                                                    | <b>137</b> |