

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	1
<b>1 Allgemeiner Teil</b> .....	2
<b>1.1 Was ist ein Trauma?</b> .....	2
Medizinischer Begriff des Traumas .....	2
Abgrenzung zu normalen Stressoren .....	3
Normalität des Traumas .....	3
Der übliche Verlauf nach einem traumatischen Erlebnis .....	3
Coping-Strategien .....	4
Welche Arten von Traumata gibt es? .....	4
Geschichte .....	6
Epidemiologie .....	6
Die Gruppe der Belastungsreaktionen .....	6
Weitere Traumafolgen .....	20
Traumaheilung und Sinnfindung .....	20
<b>1.2 Neurobiologie des Traumas</b> .....	22
Systeme der Stressregulation .....	22
Die Locus-coeruleus-Noradrenalin-Achse (LC/NA-Achse) .....	24
Die HHNA (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse) .....	25
Die HHSA (Hypothalamus-Hypophysen-Schilddrüsen-Achse) .....	26
Das Serotoninsystem .....	26
Endogene Opiode .....	26
Die Rolle des Immunsystems .....	27
Neuropeptid Y (NPY) .....	28
Oxytocin .....	28
Hemmung neurotropher Substanzen .....	28
Genetik .....	28
Strukturelle Veränderungen am Gehirn .....	29
Charakteristika der traumatischen Informationsverarbeitung: Fragmentierung und Dissoziation .....	30
Therapie .....	35

<b>1.3</b>	<b>Risikofaktoren für die Entwicklung posttraumatischer Symptomatik</b> .....	39
	Kann ein Trauma Sinn ergeben? .....	41
<b>1.4</b>	<b>Bindungsmuster</b> .....	42
<b>1.5</b>	<b>Wiederholungszwang</b> .....	44
<b>1.6</b>	<b>Selbstwertproblematik</b> .....	46
<b>1.7</b>	<b>Schuldgefühle</b> .....	47
<b>1.8</b>	<b>Selbstverletzungen</b> .....	49
<b>1.9</b>	<b>Sekundäre Traumatisierung</b> .....	51
	Wer ist von sekundärer Traumatisierung betroffen? .....	51
	Die emotionale Verstrickung des Therapeuten .....	53
	Die Flucht des Therapeuten .....	55
	Wie kann man sich schützen? .....	55
	Emotionale Ansteckung .....	59
<b>1.10</b>	<b>Traumadiagnostik</b> .....	63
	Standardvorgehen .....	63
	Übersicht einzelner Tests .....	64
<b>2</b>	<b>Spezielle Störungsbilder</b> .....	70
<b>2.1</b>	<b>Traumafolgen nach sexueller Gewalt</b> .....	70
	Epidemiologische Daten .....	70
	Formen sexuellen Missbrauchs .....	73
	Traumafolgen und die Rolle des Zeitpunkts der Traumatisierung .....	75
	Die mannigfaltigen psychischen Auswirkungen von sexueller Gewalt .....	75
	Die Bedeutung der Bindung als Schutzfaktor .....	77
	Soll man sich wehren? .....	79
	Widerstandsunfähige Personen .....	79
	Traumapatientinnen in der Gynäkologie .....	80
	Störungen der eigenen Sexualität nach sexuellem Missbrauch. . . .	81
	Sexualisiertes Verhalten bei Traumapatientinnen .....	82
	Somatische Folgen sexueller Gewalt .....	82

	Trauma und Somatisierung .....	83
	Behinderung und Trauma .....	84
	Sexuelle Gewalt während kriegerischer Konflikte .....	85
	Transmission von Gewalt .....	86
<b>2.2</b>	<b>Trauma und Persönlichkeitsstörung .....</b>	<b>90</b>
	Traumatische Einflüsse auf die Persönlichkeitsentwicklung .....	90
	Häufigkeit von traumatischen Vorerfahrungen .....	91
	Zusammenhang mit Traumata bei den einzelnen Persönlichkeitsstörungen .....	92
<b>2.3</b>	<b>Dissoziative Störungen .....</b>	<b>105</b>
	Was ist Dissoziation eigentlich? .....	105
	Einteilung .....	106
	Epidemiologie und Verlauf .....	111
	Differenzialdiagnose .....	113
	Diagnostik .....	114
	Ursachen .....	114
	Die Praxis .....	115
	Therapieziele .....	115
	Therapie .....	116
	Medikation .....	117
	Wann stationäre Behandlung, wann ambulant? .....	117
	Schwierigkeiten der Behandlung .....	119
	Traumakonfrontation muss oft zurückstehen .....	120
<b>2.4</b>	<b>Trauma und Depression .....</b>	<b>124</b>
	Differenzialdiagnose Depression/Trauma .....	125
	Wann steht die Depression, wann die Traumatisierung im Vordergrund? .....	126
	Neurobiologische Faktoren .....	127
	Schützende Faktoren .....	128
	Verlauf von Depressionen bei Vorliegen von Traumata .....	128
	PTBS und Depression in Krisengebieten .....	129
<b>2.5</b>	<b>Trauma und Angststörungen .....</b>	<b>132</b>
	Die Panikstörung .....	132
	Das Modell der Panikvulnerabilität .....	134

Die Generalisierte Angststörung (GAS) . . . . .	134
Angststörungen und Traumata . . . . .	134
Soziale Phobie . . . . .	135
Meine eigene klinische Erfahrung . . . . .	135
<b>2.6 Trauma und Zwangsstörung . . . . .</b>	<b>137</b>
Epidemiologie . . . . .	137
<b>2.7 Trauma und Essstörungen . . . . .</b>	<b>140</b>
<b>2.8 Trauma und Somatisierung . . . . .</b>	<b>142</b>
Definition . . . . .	143
Psychodynamische Aspekte . . . . .	144
Somatisierungs- und Persönlichkeitsstörung . . . . .	145
Somatisierung und komplexe PTBS . . . . .	145
Neurobiologische Auffälligkeiten . . . . .	146
<b>2.9 Traumatisierung und Sucht . . . . .</b>	<b>148</b>
Was ist Sucht? . . . . .	148
Bezüge zwischen Sucht und Trauma . . . . .	149
<b>2.10 Traumata am Arbeitsplatz . . . . .</b>	<b>153</b>
<b>2.11 Traumafolgen nach Verkehrsunfällen . . . . .</b>	<b>156</b>
Behandlung . . . . .	158
<b>2.12 Trauma und Migration . . . . .</b>	<b>161</b>
Definition . . . . .	161
Die Phasen der Migration . . . . .	162
<b>2.13 Traumafolgen nach Foltererfahrungen . . . . .</b>	<b>165</b>
Definition und Einteilung . . . . .	166
<b>2.14 Trauma und Psychose . . . . .</b>	<b>170</b>
Neurobiologische Zusammenhänge . . . . .	170
Kognitive Folgen . . . . .	172
Epidemiologie . . . . .	172
Besonderheiten traumatisierter Psychosepatienten . . . . .	172
Die traumatisierende Wirkung der Psychose . . . . .	174
Glaubwürdigkeit von Traumaschilderungen . . . . .	174

<b>3</b>	<b>Behandlung</b> .....	177
<b>3.1</b>	<b>Grundsätze der Behandlung von Traumapatienten</b> .....	177
	Wie führe ich eine Anamnese bei Traumapatienten durch? .....	178
<b>3.2</b>	<b>Allgemeinmaßnahmen</b> .....	183
	Tagesstruktur verbessern .....	183
	Die Freizeit aktiv gestalten .....	186
	Essverhalten normalisieren .....	188
	Schlafverhalten bessern .....	191
	Notfallkoffer einrichten .....	193
<b>3.3</b>	<b>Psychotherapeutische Behandlung posttraumatischer Störungsbilder</b> .....	201
	Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) .....	201
	EMDR .....	208
	Psychodynamische Verfahren .....	215
	Gesprächspsychotherapie .....	222
	Systemische Psychotherapie .....	224
	Ego-State-Therapie .....	227
	Internetbasierte Therapien .....	229
	Spirituelle Therapien .....	232
<b>3.4</b>	<b>Stabilisierung und Ressourcenaktivierung</b> .....	234
	Das Problem der Erlebensvermeidung .....	239
	Über den Wert von Ressourcenaktivierung .....	241
<b>3.5</b>	<b>Umgang mit Dissoziation</b> .....	245
	Antidissoziative Übungen .....	246
	Hoch dissoziative Patienten .....	247
	Sicherer Ort .....	248
	Selbstfürsorge .....	249
	Identifizieren von Triggern .....	250
<b>3.6</b>	<b>Umgang mit Aggressionen</b> .....	252
<b>3.7</b>	<b>Umgang mit Angst</b> .....	255
<b>3.8</b>	<b>Umgang mit Beziehungsproblemen</b> .....	257

<b>3.9 Konfrontation</b> .....	259
Konfrontative Standardverfahren .....	260
Weitere Verfahren .....	262
Migration .....	264
Einbeziehung von Pflegekräften .....	264
Wirksamkeit von Konfrontation .....	265
Kontraindikationen .....	267
<b>3.10 Psychopharmakologische Behandlung</b> .....	271
Behandlung der PTBS .....	271
Verminderung des Gefühls der Selbstwirksamkeit als zentrales Problem .....	272
Pharmakologische versus psychotherapeutische Behandlung .....	273
Benzodiazepine sind im Wesentlichen kontraindiziert. ....	274
Antipsychotika .....	275
$\beta$ -Rezeptoren-Blocker .....	275
Cortison .....	275
Die Behandlungsrealität .....	276
Gefahr der Auslösung eines Serotonin-Syndroms .....	276
Vorliegen von Komorbiditäten .....	277
Kombination von KVT mit Psychopharmaka zur Förderung der Lösungsreaktion .....	285
<b>4 Serviceteil</b> .....	295
<b>4.1 Liste von Einrichtungen mit traumaspezifischen Angeboten</b> .....	295
<b>4.2 Nützliche Übungen</b> .....	318
<b>4.3 Nachwort</b> .....	326
<b>Sachverzeichnis</b> .....	331