

### So finden Sie uns



#### Mit dem Bus

Haltestelle Breites Tor  
Linien 801, 802, 803, 804, 806

#### Mit dem PKW

Aufgrund der sehr begrenzten Parkplatzsituation auf dem Gelände des AMEOS Klinikums Goslar empfiehlt es sich, auf dem Festplatz Osterfeld zu parken. Von dort führt ein Fußweg in wenigen Minuten zum Klinikum. Den Festplatz Osterfeld erreichen Sie über die Bundesstraße 82.

AMEOS Klinikum Hildesheim  
Außenstelle Goslar  
Kinder- und Jugendpsychiatrische Institutsambulanz  
Kornstraße 52  
38640 Goslar

Akademisches Lehrkrankenhaus für Pflege der  
FOM Hochschule Essen

ameos.eu

## Posttraumatische Belastungsstörung

AMEOS Klinikum Goslar

Vor allem Gesundheit

ameos.eu

In der **Stabilisierungsphase** geht es darum, den PatientInnen Zugang zu den eigenen inneren Kraftreserven zu verschaffen.

In der **Traumabearbeitungsphase** werden negative Gedanken und Gefühle unter die Lupe genommen. Die Traumabearbeitung erfolgt durch ein strukturiertes, dosiertes und kontrolliertes „Sich-Erinnern“ zentraler Aspekte des Traumas. Das dosierte Erinnern verhindert die Überflutung und es ist möglich, die traumatische Erfahrung zu integrieren und im Gedächtnis abzuspeichern. Das, was passiert ist, kann nicht ungeschehen gemacht werden, aber das Gehirn hat nach der Traumabearbeitung gelernt: „Es ist vorbei. Es ist eine alte Geschichte.“

Die anschließende **Integrationsphase** dient der Neuorientierung, „was soll bleiben, was soll sich verändern?“. Mit veränderten Lebenseinstellungen ist eine positive Bewertung bezüglich der Zukunftsplanung möglich.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an das Sekretariat der Institutsambulanz:  
Tel. +49 (0)5321 31940 -4400 oder -4401

6-3-082 /01.2020

AMEOS



## Posttraumatische Belastungsstörung – Was ist das?

Viele Menschen können irgendwann in ihrem Leben eine schwere seelische Verletzung, genannt „Trauma“ erleiden. Ein Trauma ist die Folge eines belastenden Ereignisses oder einer Situation außergewöhnlichen oder katastrophalen Ausmaßes. Es kann sich dabei um ein einmaliges traumatisches Ereignis (z. B. schwerer Verkehrsunfall, Gewalttat) oder um mehrfache außergewöhnlich bedrohliche Ereignisse handeln (z. B. bei wiederholtem sexuellen Missbrauch oder Kriegserleben). Doch auch die Diagnose einer lebensbedrohlichen Erkrankung kann „traumatisch“ und psychisch schwer 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 angespannt, schreckhaft, gereizt und haben Schlafstörungen und / oder Konzentrationsprobleme.

Auch Scham- und Schuldgefühle sowie Selbstzweifel können vermehrt auftreten und eventuell zu falscher Selbstwahrnehmung, Essstörungen, Selbstverletzungen oder Suchtverhalten führen. 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 oder Monaten auf, könnte dies auf eine PTBS hinweisen.

### 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, kann die Person eine tiefgreifende psychische Verletzung erfahren. 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.

### Was ist Traumatherapie?

Ziel der Traumatherapie im AMEOS Klinikum Goslar ist es, das Kontrollerleben der betroffenen Menschen zu stärken und Ressourcen zu aktivieren. Dies führt zu einer Verbesserung des Umgangs mit dem eigenen Körper und dient der ersten Bewältigung bestehender Symptomatik. Bei der traumatherapeutischen Behandlung im AMEOS Klinikum Goslar steht Ihnen ein Team aus verschiedenen Fachleuten zur Verfügung.

Voraussetzungen für die Traumatherapie sind das Wahrnehmen regelmäßiger Termine und ein sicheres Umfeld. Ein Kennlerngespräch bietet die Möglichkeit eines ersten Beziehungsaufbaus, bietet die Basis einer vertrauensvollen Zusammenarbeit und den Abbau von Ängsten.

Unsere wöchentlich stattfindende traumatherapeutische Behandlung gliedert sich in drei Phasen:

1. Stabilisierungsphase
2. Traumabearbeitungsphase
3. Integrationsphase

