Deine Therapie

www.deine-therapie.at

Durchleben und Durchleiden keineswegs die einzige Methode für die Heilung solcher seelischen Wunden. Die fundierten verhaltenstherapeutische Methoden, aber auch Methoden wie EMDR haben sich bewährt, um die traumatischen Ereignisse einzuordnen und abzuschließen.

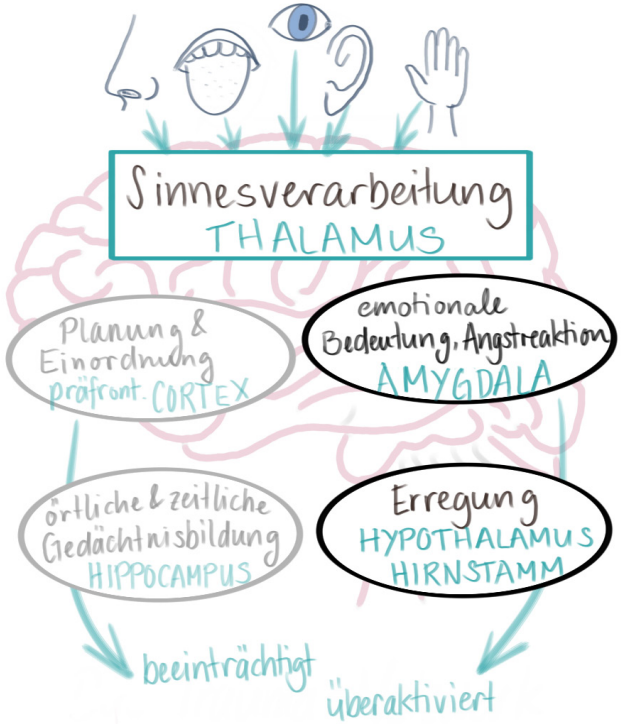
Diese und weiterführende Informationen finden Sie auch online unter: www.deine-therapie.at/traumata

Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, kontaktieren Sie uns unter:

info@deine-therapie.at
+43690 1002 3613

Trauma

& posttraumatische Belastungs-störungen (PTBS)



Das Trauma-Netzwerk

Was ist das?

Wie entsteht das?

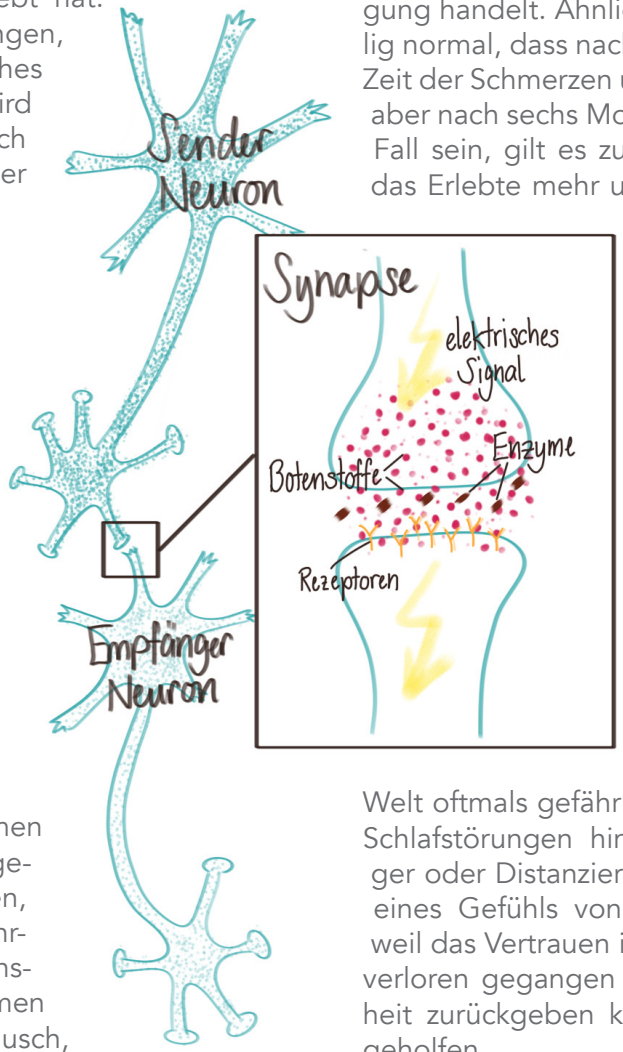
Was kann ich tun?

Was ist ein Trauma/PTBS?

Von einer PTBS oder einem Trauma spricht man, wenn Erlebtes plötzlich wieder hochkommt und bspw. in Form eines Flashbacks wieder so präsent wird, als ob es sich gerade erneut ereignen würde. Und dies kann für alles gelten, was man selbst als schlimm oder belastend erlebt hat. Ist man früher davon ausgegangen, dass nur ein einziges traumatisches Ereignis eine PTBS auslöst, wird inzwischen diskutiert, dass auch viele kleine »Nadelstiche« zu einer komplexen PTBS führen können. Es braucht also nicht immer das große und schlimme Ereignis.

Wie entsteht ein Trauma/PTBS?

Ein Ereignis bzw. der externe Auslöser hat bei diesem Krankheitsbild einen besonderen Stellenwert. Es gibt den schönen Merksatz: Emotion ist Dünger für das Gehirn. Alles, was Sie besonders emotional erleben, hinterlässt besonders tiefe Spuren, bzw. wird besonders nachhaltig erlernt, so auch bei ganz schlimmen Erlebnissen. Es gibt aber auch genetische und psychische Faktoren, die ein Auftreten des PTBS wahrscheinlicher machen können. Kleinste Ähnlichkeiten mit der schlimmen Situation, ein Geruch, ein Geräusch, eine Farbe, können zu einem sogenannten Flashback führen. In anderen Fällen wird das Erlebte als Selbstschutz komplett verdrängt.



Was kann ich bei einem Trauma/PTBS selbst tun?

In einem ersten Schritt geht es darum, zu erkunden, ob Sie unter einer PTBS leiden, oder ob es sich um eine schmerzhafte aber sich vollziehende Bewältigung handelt. Ähnlich wie bei einer Trauer ist es völlig normal, dass nach einem schlimmen Ereignis eine Zeit der Schmerzen und des Leidens folgt. Sollte dies aber nach sechs Monaten und mehr noch immer der Fall sein, gilt es zu überprüfen, ob es mir gelingt, das Erlebte mehr und mehr mit Distanz betrachten zu können. Wenn nicht, bedarf es in der Regel der therapeutischen Unterstützung eines erfahrenen Arztes oder Therapeuten.

Was können Freunde und Angehörige tun?

Wie bei allen anderen Störungen auch, können Sie sich als Angehöriger über das Krankheitsbild einer PTBS informieren. Menschen, die daran leiden, erscheint die Welt oftmals gefährlicher als zuvor, oftmals kommen Schlafstörungen hinzu oder Interessensverlust, Ärger oder Distanziertheit. Das beharrliche Vermitteln eines Gefühls von Nähe und Geborgenheit hilft, weil das Vertrauen in die Welt zumeist ein Stückweit verloren gegangen ist. Wenn Sie ein wenig Sicherheit zurückgeben können, dann haben Sie bereits geholfen.