

## **Informationen zu Trauma und Psychotherapie**

Das Erleben, Beobachten oder Anhören von Schilderungen von Katastrophen kann bei den Betroffenen zu einer psychischen Belastung führen. Diese kann nicht immer alleine bewältigt werden, sondern führt häufig zu psychischen Beschwerden. Treten eine Reihe von Symptomen gleichzeitig auf und bleiben für vier Wochen bestehen, spricht man von einer „Posttraumatischen Belastungsstörung“. Diese ist durch folgende Kernsymptome gekennzeichnet:

- Das wiederholte Erleben des Traumas in sich aufdrängenden Erinnerungen (Nachhallerinnerungen, Flashbacks), Träumen oder Alpträumen.
- Vermeidung von Situationen, die mit dem Trauma in Zusammenhang stehen.
- Emotionale Taubheit, aber auch Interesseverminderung, Entfremdungsgefühl, (Teil-) Amnesien.
- Chronische vegetative Übererregung, die sich in Ein- und Durchschlafschwierigkeiten oder Hypervigilanz, Konzentrationsschwierigkeiten, erhöhter Reizbarkeit oder einer übermäßigen Schreckreaktion äußern kann.

Wenn ein\*e Psychotherapeut\*in oder Arzt\*Ärztin diese Diagnose stellt, besteht eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung.

### **Auftreten und Verlauf**

Eine akute Posttraumatische Belastungsstörung kann jede\*n betreffen, die\*der eine Katastrophe bzw. ein traumatisches Ereignis beobachtet, erlebt oder geschildert bekommen hat. Bei vielen Menschen klingen die Symptome innerhalb eines Monats wieder ab, bleiben sie jedoch bestehen, kann psychotherapeutische Hilfe indiziert sein.

Die Entwicklung eines Vollbilds einer Posttraumatischen Belastungsstörung hängt zum einen vom Auslöser, zum anderen von entsprechenden Vorerfahrungen ab. Je nach Art des Traumas entwickeln zwischen 10% (Verkehrsunfälle) bis zu 60% (Vergewaltigung) der Betroffenen eine Posttraumatische Belastungsstörung, die unbehandelt über Jahre bestehen bleiben kann und zu vielfältigen Einschränkungen im Alltag und der Lebensqualität führt.

### **Psychotherapie**

Wissenschaftliche Studien belegen seit vielen Jahren die Wirksamkeit fachgerechter psychotherapeutischer Interventionen.