

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Einleitung: Warum ist dieses Buch notwendig? | 1 |
| 2 | Was ist eine traumatische Erfahrung? | 3 |
| 2.1 | Wie kann der Hausarzt auf den Bericht reagieren? – 3 | |
| 2.2 | Was versteht man heute als Trauma? – 4 | |
| 2.3 | Kultureller Hintergrund und Wertesysteme – 5 | |
| 2.4 | Bedeutung des sozialen Kontextes – 6 | |
| 2.5 | Was zeichnet ein traumatisches Ereignis aus? – 7 | |
| 2.6 | Kindheitstraumata – 7 | |
| 2.7 | Mögliche Ursachen für traumatische Erfahrungen – 8 | |
| 2.7.1 | Häufigkeit von Traumata – 9 | |
| 2.8 | Erholung von traumatischen Erfahrungen – 9 | |
| 3 | Verarbeitung einer traumatischen Erfahrung | 11 |
| 3.1 | Erklärungshilfen für den Arzt – 11 | |
| 3.2 | Traumabedingte Schuldgefühle und Überlebensschuld – 12 | |
| 3.3 | Die peritraumatische Dissoziation der Persönlichkeit – 13 | |
| 4 | Neurobiologische Grundlagen posttraumatischer Störungen | 15 |
| 4.1 | Integratives Traumaverständnis – 15 | |
| 4.2 | Prozess der Informationsverarbeitung – 16 | |
| 4.2.1 | Neuronale Gedächtnisnetzwerke – 16 | |
| 4.2.2 | Limbisches System und emotionale Bewertung – 16 | |
| 4.2.3 | Hippokampus und Gedächtnis – 17 | |
| 4.2.4 | Traumatisch veränderte Wahrnehmung – 17 | |
| 4.2.5 | Multizentrische Verarbeitung – 18 | |
| 4.2.6 | Ausbildung traumatischer Attraktoren – 19 | |
| 4.3 | Therapeutische Konsequenzen – 20 | |
| 5 | Wenn die Traumaverarbeitung misslingt | 23 |
| 5.1 | Traumabedingtes dissoziatives Verhalten – 23 | |
| 5.1.1 | Vertieftes Verständnis dissoziativer Symptome – 23 | |
| 5.2 | Traumabedingte Gewaltphantasien und -handlungen – 24 | |
| 5.2.1 | Selbstschädigendes Verhalten als Traumafolge – 25 | |
| 5.3 | Posttraumatische Folgeerkrankungen im engeren Sinn – 26 | |
| 5.3.1 | Posttraumatische Belastungsreaktion – 26 | |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 5.3.2 | Posttraumatische Belastungsstörung – 26 | |
| 5.3.3 | ICD-10-Einordnung der PTSD mit kritischer Würdigung – 27 | |
| 5.3.4 | Wie wird PTSD eingeordnet? – 29 | |
| 5.3.5 | Komorbidität – 30 | |
| 5.3.6 | Borderline-Störung – 30 | |
| 5.3.7 | Dissoziative Störungen – 31 | |
| 5.3.8 | Depressive Störungen – 34 | |
| 5.3.9 | Angststörungen – 34 | |
| 5.3.10 | Somatisierung – 35 | |
| 5.3.11 | Sucht – 35 | |
| 5.3.12 | Zwänge – 36 | |
| 5.3.13 | Essstörungen – 36 | |
| 5.4 | Zum Verständnis der Symptome der Posttraumatischen Belastungsstörung – 37 | |
| 6 | Traumatisierung in spezifischen Lebensphasen und unter besonderen Bedingungen | 39 |
| 6.1 | Psychische Traumatisierung bei Kindern und Jugendlichen – 39 | |
| 6.1.1 | Einleitung – 39 | |
| 6.1.2 | Allgemeine Aspekte seelischer Traumatisierungen bei Kindern und Jugendlichen – 40 | |
| 6.1.3 | Die Bedeutung von Sicherheit im Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen – 40 | |
| 6.1.4 | Beziehung, Trauma und die Rolle des Arztes – 40 | |
| 6.1.5 | Diagnostik im Kindes- und Jugendalter und die Bedeutung einer entwicklungspsychologischen Dimension – 41 | |
| 6.1.6 | Therapie bei Kindern und Jugendlichen – 45 | |
| 6.1.7 | Die Bedeutung der Familie – 46 | |
| 6.1.8 | Die Bedeutung des weiteren sozialen Umfelds von Familie und Kind – 48 | |
| 6.1.9 | Besondere Aspekte von häuslicher Gewalt – 49 | |
| 6.1.10 | Besondere Aspekte bei der Betreuung traumatisierter Kinder und Jugendlicher in der hausärztlichen Praxis – 50 | |
| 6.1.11 | Die gesellschaftliche Bedeutung einer frühzeitigen Fürsorge oder einer Vernachlässigung des traumatisierten Kindes – 53 | |
| 6.1.12 | Zusammenfassung – 54 | |
| 6.2 | Traumatisierung im Lebenslauf und Traumareaktivierung im Alter – 54 | |
| 6.2.1 | Psychisches Trauma – Lerngeschichte und Konfliktgenese – 54 | |
| 6.2.2 | Differenzielle Psychotraumatologie über die gesamte Lebensspanne – 56 | |
| 6.2.3 | Zur klinischen Bedeutung einer Traumareaktivierung – 60 | |

- 6.2.4 Behandlungsansätze bei Traumareaktivierung – 61
- 6.2.5 Fazit für die Praxis – 63
- 6.3 Frauenspezifische Traumatisierungen – 64
 - 6.3.1 Traumatisierung bei Mädchen und Frauen – 64
 - 6.3.2 Folgen traumatischer Kindheitsbelastungen – 65
 - 6.3.3 Was sollte bei der Anamneseerhebung beachtet werden? – 65
 - 6.3.4 Woran erkenne ich als Arzt oder Ärztin, dass eine mögliche Traumatisierung vorliegt? – 68
 - 6.3.5 Körperliche Untersuchung – 71
 - 6.3.6 Vergewaltigung – akute Traumatisierung – 71
- 6.4 Unfall- und berufsbedingte Traumatisierungen – 73
 - 6.4.1 Unfalltraumatisierungen – 73
 - 6.4.2 Reaktivierung älterer traumatischer Ereignisse – 75
 - 6.4.3 Berufliche Traumatisierungen – 76
 - 6.4.4 Subjektive Verletzungsschwere – 77
 - 6.4.5 Soziale Unterstützung – 78
 - 6.4.6 Verzögert auftretende Belastungssyndrome – 79
 - 6.4.7 Verbrennungen – 79
 - 6.4.8 Subsyndromale Belastungsstörung – 81
 - 6.4.9 Langzeitverlauf – 81
 - 6.4.10 Posttraumatische Versorgungsprinzipien – 82
 - 6.4.11 Posttraumatische integrative Akutversorgung – 83
 - 6.4.12 Zusammenfassung – 85
- 6.5 Psychotraumatologie in der inneren Medizin – 86
 - 6.5.1 Einleitung – 86
 - 6.5.2 Funktionelle und somatoforme Störungen in der Folge von schweren Traumatisierungen – 87
 - 6.5.3 Traumatisierung und PTSD – ein Risikofaktor für die Entwicklung von chronischen körperlichen Erkrankungen – 89
 - 6.5.4 Trauma und Krankheitsverlauf bei chronischen körperlichen Erkrankungen – 91
 - 6.5.5 Traumatisierung und Krankheitsverhalten – 93
 - 6.5.6 Anpassungsstörungen und PTSD infolge schwerer körperlicher Erkrankungen – 94
 - 6.5.7 Anpassungsstörungen und PTSD infolge belastender medizinischer Behandlungen – 98
 - 6.5.8 Hinweise zur Betreuung von Patienten mit Traumafolge-Erkrankungen im Bereich der inneren Medizin – 99
- 6.6 Diagnostik und Behandlung von politisch Verfolgten und Folterüberlebenden – 101

| | | |
|----------|--|------------|
| 6.6.1 | Einleitung – 101 | |
| 6.6.2 | Psychische Folterfolgen – 103 | |
| 6.6.3 | Körperliche Folterfolgen – 108 | |
| 6.6.4 | Geschlechtsspezifische Besonderheiten – 111 | |
| 6.6.5 | Stasiverfolgte – 112 | |
| 6.6.6 | Psychotherapeutische Behandlung – 112 | |
| 6.6.7 | Pharmakotherapie – 114 | |
| 6.6.8 | Allgemeine Aspekte der Gesundheitsversorgung von Flüchtlingen – 114 | |
| 7 | Traumatischer Stress in der Hausarztpraxis | 117 |
| 7.1 | Zeichen erkennen – 117 | |
| 7.2 | Hinweise auf traumatischen Stress – 117 | |
| 7.2.1 | Disorder of Extreme Stress Not Otherwise Specified (DESNOS) – 120 | |
| 7.3 | Auftreten von PTSD- und anderen Symptomen jahrzehntelang nach dem Trauma – 123 | |
| 7.4 | Traumatisierung im Rahmen der medizinischen Versorgung – 123 | |
| 7.5 | Anamnese – 128 | |
| 7.5.1 | Wie kann man klären, ob jemand traumatisiert ist? – 128 | |
| 7.5.2 | Empfehlung im Umgang mit traumatisierten Patienten – 129 | |
| 7.5.3 | Beratung und Behandlung – 130 | |
| 7.5.4 | Grundsätze der psychosomatischen Grundversorgung bei nicht komplexen Posttraumatischen Belastungsstörungen – 132 | |
| 7.5.5 | Was Sie veranlassen sollten – erste Maßnahmen – 133 | |
| 7.5.6 | Traumaspesifische Krisenintervention und Stabilisierung – 133 | |
| 7.5.7 | Techniken bei bestimmten Problemen – 142 | |
| 7.5.8 | Trauma und Partnerschaft – 147 | |
| 7.6 | Die transgenerationale Weitergabe von Traumata – 148 | |
| 7.7 | Wann sollte fachpsychotherapeutische Hilfe empfohlen werden – 149 | |
| 7.8 | Woran erkennt man eine gute Traumatherapeutin? – 150 | |
| 7.9 | Resilienz, Salutogenese und Ressourcenorientierung – 150 | |
| 7.9.1 | Allgemeines zur Ressourcenorientierung – 150 | |
| 7.9.2 | Grundlegendes zur Resilienz – 151 | |
| 7.9.3 | Salutogenese – 152 | |
| 7.10 | Traumatic growth – 155 | |
| 7.11 | Positive Psychologie – 155 | |
| 7.11.1 | Was ist Gegenstand der Positiven Psychologie? – 156 | |
| 7.11.2 | Empfehlung für den Hausarzt – 156 | |
| 7.11.3 | Weitere Faktoren, die Ressourcenfindung fördern – 158 | |
| 7.12 | Den ganzen Menschen in den Blick nehmen – 160 | |

| | | |
|----------|--|------------|
| 7.12.1 | Flow – 161 | |
| 7.12.2 | Achtsamkeit, Jetzterleben und „Anfängergeist“ – 162 | |
| 7.12.3 | Optimismus – 163 | |
| 7.12.4 | Die Opferrolle verlassen – 163 | |
| 7.12.5 | Möglichkeiten erfinden – 164 | |
| 7.12.6 | (Re-)Traumatisierungen vermeiden – 164 | |
| 7.13 | Medikamentöse Behandlung von Trauma-Folgestörungen – 165 | |
| 8 | Notwendigkeiten fachpsychotherapeutischer Intervention | 169 |
| 8.1 | Traumabearbeitung (Traumakonfrontation oder -rekonstruktion) – 169 | |
| 8.1.1 | Voraussetzung für Traumakonfrontation – 169 | |
| 8.1.2 | Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? – 169 | |
| 8.1.3 | Traumatherapie bei komplexen Posttraumatischen Belastungsstörungen – 172 | |
| 8.2 | Fachliche Voraussetzungen von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten – 174 | |
| 8.3 | Psychotraumatologische Grundversorgung: Qualifikation für Hausärzte – 174 | |
| 9 | Rechtliche, wirtschaftliche und soziale Hilfen für traumatisierte Menschen in Deutschland | 177 |
| 9.1 | Hilfen nach dem Bundesrecht – 177 | |
| 9.1.1 | Finanzielle Ansprüche nach dem Sozialen Entschädigungsrecht – 178 | |
| 9.1.2 | Hilfen nach dem Gewaltschutzgesetz (GewSchG) – 181 | |
| 9.1.3 | Strafverfolgung von Täterinnen bzw. Tätern – 182 | |
| 9.1.4 | Schadensersatz, Schmerzensgeld und Täter-Opfer-Ausgleich – 183 | |
| 9.2 | Recht und Hilfe auf Landesebene – 184 | |
| 9.2.1 | Opferhilfeprogramme der Bundesländer – 184 | |
| 9.2.2 | Die Landesversorgungsämter – 184 | |
| 9.2.3 | Polizeiliche Hilfen – 185 | |
| 9.3 | Notrufnummern, Telefonberatung und unabhängige Opferberatungsstellen – 185 | |
| 9.4 | Traumasppezifische Beratungs- und Therapiezentren – 186 | |
| 9.5 | Internetangebote für traumatisierte Menschen – 187 | |
| 9.6 | Kritischer Ausblick – 188 | |
| 9.7 | Adressen – 189 | |
| 9.8 | Gesetze – 190 | |
| | Literaturverzeichnis | 191 |
| | Sachverzeichnis | 199 |