

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
2	Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) – Definition, Einteilung, Epidemiologie und Geschichte	3
2.1	Was ist ein Trauma? – Traumadefinition	4
2.2	Welche Traumata gibt es? – Einteilungen von Traumata	5
2.3	Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	6
2.4	Traumafolgestörungen in den verschiedenen Klassifikationen	7
2.5	Was ist wie häufig? – Epidemiologie der PTBS	10
2.6	Die Geschichte der PTBS als Diagnose	11
	Literatur	12
3	Physiologie einer traumatischen Situation	13
3.1	Warum Gefühle? – Grundlagen von Emotionen	14
3.2	Akute Traumatisierung und traumatische Zange	16
3.3	Das Unaushaltbare aushalten können! – Dissoziation in der traumatischen Situation	19
3.4	Frühintervention und Debriefing – Hilft schnelle Hilfe schneller?	20
3.5	Was schützt? – Resilienz	23
3.6	Was gefährdet? – Risikofaktoren für eine PTBS	25
	Literatur	26
4	Symptome der PTBS	27
4.1	Kernsymptome der PTBS	28
4.1.1	Intrusionen	29
4.1.2	Übererregung (Hyperarousal)	31
4.1.3	Vermeidungsverhalten	32
4.2	Symptome der komplexen PTBS	34
4.3	Dissoziation und dissoziative Identitätsstruktur als Folge einer schweren, komplexen und chronischen Traumatisierung	36
4.4	Wenn noch etwas anderes dazukommt! – Komorbiditäten	39
4.4.1	Angststörungen	40
4.4.2	Depressionen	44
4.4.3	Abhängigkeitserkrankungen	45
4.4.4	Andere psychische Erkrankungen	48
4.4.5	Somatische Komorbiditäten	49
4.5	Selbstverletzungen und Suizidgedanken	50
	Literatur	51
5	Umgang mit Traumata und PTBS privat und in der Öffentlichkeit	53
5.1	Werde ich oder die anderen verrückt? – Die Frage nach dem Was und Wieso	54
5.2	Bin ich selbst schuld? – Die Frage nach dem Warum	55
5.3	Das Schweigen durchbrechen?	56

6	Traumabewältigung und professionelle Angebote	59
6.1	Was kann ich selbst tun – Strategien zur „selbsttherapeutischen“ Hilfe	60
6.1.1	Wenn die Erinnerung einen immer wieder einholt! – Umgang mit Flashbacks, Alpträumen, traumatischen Erinnerungen	60
6.1.2	Nur nicht wieder dasselbe! – Umgang mit Vermeidungsverhalten	64
6.1.3	Immer unter Druck! – Umgang mit Übererregung	66
6.1.4	Wenn einem die Hälfte des Tages fehlt! – Umgang mit Dissoziationen	71
6.1.5	Wenn der Geist in die Falle tappt! – Die 10 wichtigsten kognitiven PTBS-Fallen	73
6.1.6	Gedankenkarussell! – Umgang mit Gedankenkreisen	76
6.1.7	Wenn Ängsten das Leben bestimmen! – Umgang mit Ängsten	77
6.1.8	Was tun bei Schmerzen?	78
6.1.9	Wenn die Nacht zum Tag wird! – Umgang mit Schlafstörungen	79
6.1.10	Wenn die Sucht einen im Griff hat! – Umgang mit Abhängigkeit	80
6.2	Ressourcen	80
6.3	Allgemeine Grundlagen von Traumatherapie	81
6.4	Verhaltenstherapeutische, psychodynamische und traumaspezifische Ansätze	83
6.4.1	Stabilisierungsphase	84
6.4.2	Konfrontationsphase	88
6.4.3	Reorientierungsphase	88
6.5	Konfrontationsverfahren	89
6.5.1	EMDR	89
6.5.2	Narrative Expositions-Therapie (NET)	90
6.5.3	PITT und Beobachtertechnik	90
6.5.4	IRRT	92
6.6	Medikation	92
	Literatur	93
7	Der Umgang des sozialen Umfelds von Betroffenen mit Traumata und PTBS mit dem Thema	95
8	Krankheitsprävention und primäre/sekundäre Traumatisierung	99
8.1	Prävention	100
8.2	Sekundäre Traumatisierung	101
	Literatur	101
9	Trauma und PTBS in Film und Literatur	103
9.1	Filme mit der Thematik Trauma und PTBS	104
9.2	Literarische Werke mit der Thematik Trauma und PTBS	106
10	Zukunftsperspektive, Manage Business und Alltag	109
10.1	Was kann ich tun?	110
10.2	Das Verstehen als erster Schritt zur Lösung	111
	Serviceteil	113
	Literaturempfehlungen	114
	Stichwortverzeichnis	115

Trauma und Traumafolgestörung
In Medien, Management und Öffentlichkeit
Pausch, M.J.; Matten, S.J.
2018, XI, 116 S., Softcover
ISBN: 978-3-658-17885-7