

KOMPLEXE POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG

1/2



Dieses Informationsblatt gibt einen kurzen Überblick über das Störungsbild der komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung (kPTBS). Falls Sie Fragen haben, wird Ihre Therapeutin Ihnen diese gerne beantworten.

Vielen Menschen, die in ihrer Kindheit oder Jugend schwerwiegende, oft länger andauernde zwischenmenschliche Gewalt erlebten, verarbeiten diese Erfahrungen auf ähnliche Weise. Dies betrifft zum einen die Erinnerungen an die traumatischen Erfahrungen, aber auch die Einstellungen und Erwartungen, die die Betroffenen sich selbst und anderen gegenüber entwickeln. Es handelt sich dabei um „normale“ Reaktionen des Gehirns und der Psyche auf gänzlich unnormale Ereignisse. Die wichtigsten Symptome der komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung betreffen:

Das Trauma-Gedächtnis

- Betroffene erleben häufig, und dann meistens unkontrollierbar, sehr lebendige Erinnerungen an die traumatischen Ereignisse in Form von Bildern, Gerüchen, Stimmen oder auch körperlichen Empfindungen. Manchmal können diese Erinnerungen so lebendig werden, dass sie das Gefühl haben, diese Ereignisse wieder zu erleben.
- Betroffene bemühen sich, möglichst viele Auslöser dieser Erinnerungen zu vermeiden.
- Betroffene kennen einige Möglichkeiten, diese Erinnerungen kurzfristig abzuschwächen.
- Betroffene leiden häufig an Schlafstörungen mit Alpträumen.

Die Gefühle

- Betroffene entwickeln immer wieder intensive, lang anhaltende Gefühle wie Hilflosigkeit, Scham, Schuld oder Ekel.
- Betroffene erleben immer wieder sog. dissoziative Zustände, das heißt, sie erleben sich selbst und die Welt vorübergehend als weit entfernt und unwirklich.
- Betroffene erleben immer wieder längere Passagen von ausgeprägter Depressivität und Niedergeschlagenheit.





KOMPLEXE POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG

2/2



Die Einstellung zu sich selbst (Selbstkonzept)

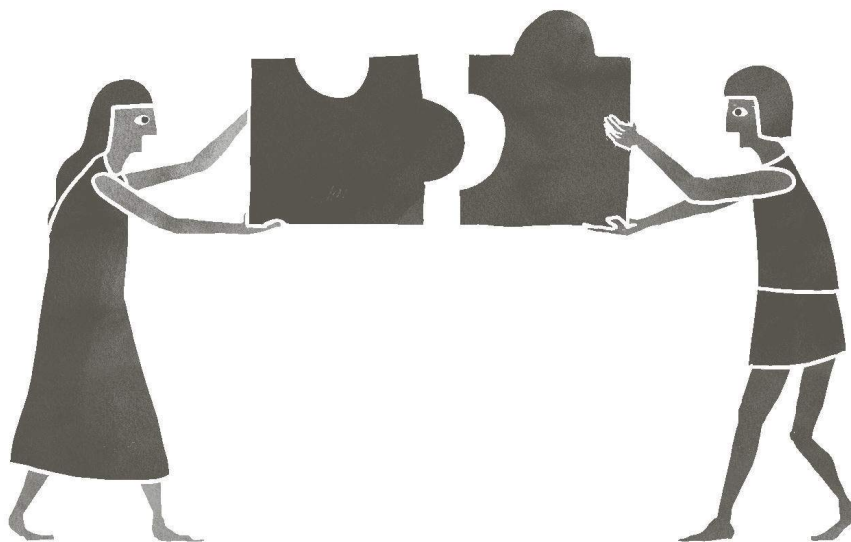
- Betroffene denken schlecht über sich selbst und ihren Körper.
- Betroffene empfinden, dass sie „Schuld“ haben an den Ereignissen; sie fühlen sich innerlich wie beschmutzt und ekelhaft und schämen sich für sich selbst und ihre Familie.
- Betroffene haben manchmal das unbestimmte Gefühl, dass sie schlecht und minderwertig oder gar „böse“ sind.
- Betroffene haben das Gefühl, dass sie sich selbst und ihren Urteilen nicht richtig vertrauen können.
- Manchmal hassen Betroffene sich selbst.
- Suizidgedanken sind ihnen nicht fremd.

Die Einstellung zu anderen:

- Betroffene haben oft Schwierigkeiten, anderen zu vertrauen.
- Betroffene haben häufig das Gefühl, anders zu sein als alle anderen.
- Betroffene haben das Gefühl, andere denken schlecht über sie oder wüssten „irgendwie“ Bescheid darüber, was ihnen widerfahren ist.
- Betroffene ziehen sich am liebsten von anderen zurück.

Viele Betroffene erleben die komplexe PTBS als sehr belastend. Bisweilen bestimmt diese Störung wesentliche Teile ihres Lebens. Und viele Betroffene versuchen über viele Jahre, diese Störung zu überwinden, ohne dass dies besonders erfolgreich wäre.

Wir haben nun ein Behandlungsprogramm entwickelt, das genau darauf zielt, die vier Problembereiche Trauma-Gedächtnis, Gefühle, Selbstkonzept und Einstellung zu anderen zu verbessern. Das Programm heißt DBT-PTSD und wurde in zwei großen Studien wissenschaftlich untersucht. Es zeigten sich ausgeprägte Verbesserungen in allen Bereichen. Von 100 Patientinnen, die diese Behandlung vollständig absolvierten, hatten nach Abschluss der Behandlung etwa 80 Patientinnen keine wesentlichen Probleme mehr mit Trauma-Folgestörungen und haben viele Bereiche ihres Lebens wesentlich verbessert.



DIALEKTISCH-BEHAVIORALE THERAPIE FÜR KOMPLEXE PTBS

1/1



DBT-PTBS wurde entwickelt, um Menschen zu behandeln, die an den Folgen von zwischenmenschlicher Gewalterfahrung in Kindheit und Jugend leiden. Das Behandlungsprogramm wurde in zwei umfangreichen wissenschaftlichen Studien geprüft und erwies sich als sehr sicher und wirksam (Bohus et al., 2013; 2020).

Die drei Hauptziele der Therapie:

1. Unkontrollierbares Wiedererleben von traumatischen Erinnerungen in kontrollierbare Erinnerungen zu verwandeln.
2. Hilfestellungen zu geben, die Wahrnehmung von sich selbst und der Umstände neu zu überdenken.
3. Betroffenen zu ermöglichen, ein sinnerfüllteres Leben aufzubauen.

Wie lange dauert DBT-PTBS?

- Im stationären Setting dauert das Therapieprogramm ca. zwölf Wochen.
- Im ambulanten Bereich umfasst die Therapie etwa 45 Einzelsitzungen. Die Therapie kann im Verlaufe von sechs Monaten (zwei Sitzungen/Woche) oder einem Jahr (eine Sitzung/Woche) angeboten werden.

Wie ist die Therapie aufgebaut?

- Im ambulanten Setting gliedert sich das Behandlungsprogramm in die Module: Einzeltherapie; Skills-Training, Selbsthilfe-Manual; Krisenintervention. Das Skills-Training kann in der Gruppe erfolgen oder auch einzeln. Die Therapeutinnen nehmen an einer Beratungsgruppe teil, um sich Unterstützung zu holen und den Therapieerfolg zu verbessern.
- Im stationären Setting gliedert sich das Behandlungsprogramm in mehrere Module: Einzeltherapie; Selbsthilfe-Training; Bezugspflege; Skills-Gruppen; Basisgruppen; Körpertherapie; Ergotherapie und anderes.

Was geschieht während der Therapie?

DBT-PTSD gliedert sich in mehrere Phasen:

1. Zuerst geben Sie Ihrer Therapeutin einen kurzen Überblick über Ihre Lebensgeschichte.
2. Im Anschluss besprechen Sie gemeinsam Ihre wichtigsten Werte und Ziele und überlegen, inwiefern die komplexe PTBS Sie aktuell daran hindert, diese zu erreichen.
3. Sie lernen, wie sich die komplexe PTBS in Ihrem ganz persönlichen Fall entwickelte, welche Ihrer Verhaltensweisen die Störung aufrechterhalten, und wie Sie diese überwinden können.
4. Sie klären zusammen mit Ihrer Therapeutin, welche Erinnerungen Sie derzeit am stärksten belasten (Index-Erfahrung).
5. Sie arbeiten daran, mit sich selbst wohlwollender und unterstützender umzugehen (*Wise Mind*).
6. Sie erlernen Fertigkeiten zur Regulation von starkem Stress, Dissoziation und intensiven belastenden Gefühlen wie Angst, Scham, Schuld und Ekel.
7. Sie setzen sich gemeinsam mit Ihrer Therapeutin noch einmal intensiv mit Trauma-Erfahrung im sicheren Rahmen der Therapie auseinander. Sie werden lernen, dass diese Erfahrungen tatsächlich der Vergangenheit angehören, und erfahren, dass diese Erinnerungen ihren Schrecken mindern.
8. Sie werden feststellen, dass das Wiedererleben traumatischer Ereignisse und damit verbundene Gefühle wie Schuld, Scham und Ekel deutlich abnehmen. Sie lernen, die Ereignisse als Teil Ihres Lebens anzunehmen.
9. Abschließend arbeiten Sie daran, Ihr Leben entsprechend Ihren eigenen Werten und Ziele neu auszurichten.