Stiftung Wendepunkt
Weiterbildung vom 28.05.2024

Thema: Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Vorgang

- Unter Trauma versteht man eine körperliche oder psychische Verletzung (Ereignis), die schwere psychische Nachwirkungen hat über eine längere Zeit.
- Die erste emotionale Erlebnisverarbeitung läuft im Hypocampus innerhalb des limbischen Systems ab.
- Kann dieses emotionale Erlebnis nicht verarbeitet und ans Grosshirn weitergegeben werden, blockiert dies Energie im Hippocampus, welche für die Verarbeitung von neuen Erlebnissen nicht mehr vorhanden ist. Es passiert also eine Einschränkung auf emotionaler Ebene.
- Es entsteht eine posttraumatische Belastungsstörung.
- Traumatische Bilder tauchen immer wieder aus dem Gedächtnis auf.

Traumatherapie von PTBS

- Das Prinzip der Therapie ist einerseits eine Verarbeitung des traumatisierenden Geschehens, indem die ganze Geschichte möglichst genau und detailgetreu mit dem Patienten durchgegangen wird, nach dem Prinzip «if you name it, you can fame it».
- Eine weitere Methode ist EMDR, d. h. eine gedankliche Ablenkung von den wiederkehrenden traumatischen Bildern über «zwanghafte» motorische Koordinationsübungen.
- Eine weitere Möglichkeit ist die Desensibilisierung über begleitete Expositionstherapie, entweder nur in Gedanken oder auch in Wirklichkeit und Person, indem man an den Ort geht, wo das Trauma stattgefunden hat und so das Trauma-Erlebnis über ein neues, positives Erlebnis überschreibt.

Verschiedene Ursachen von psychischen Traumata

- Traumata müssen nicht nur aus einmaligen aussergewöhnlichen Ereignissen bestehen wie Naturkatastrophen, Flugzeugabstürze etc.
- Traumata können auch aus wiederholten, tiefen psychischen Kränkungen durch Eltern, Geschwister oder Lehrer zustande kommen, wie z. B. eine Kränkung oder Beschämung am ersten Schultag,

https://adhs.expert

- wiederholte Kränkung durch ein «nicht ernst genommen werden» durch Vater oder Mutter.
- Häufig werden akute traumatische Erlebnisse auch durch alte Traumata aus der Kindheit verstärkt. Dann müssen beide Situationen angegangen werden zur erfolgreichen Verarbeitung.
- Manche Menschen beseitigen ihr traumatisches Erlebnis auch über Verdrängung, was nicht gestört werden darf.
- Arbeit und gute Erlebnisse an einer Arbeit kann auch helfen Traumata unbewusst bzw. unbemerkt in den Hintergrund zu drängen.
- Zuviel Beschäftigung mit Traumata kann auch verwendet werden, um sich interessant und speziell zu machen, → Trauma-Kultivierung über zu starke Fokussierung auf das Thema.

Zürich, 27.05.24 UD/sd

https://adhs.expert