

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 7 |
| 1 Posttraumatische Belastungsstörung – was ist das? | 11 |
| 1.1 Was ist ein Trauma? | 11 |
| 1.2 Welche seelischen Probleme erleben Menschen nach einem Trauma? | 12 |
| 1.3 Wann spricht man von einer Posttraumatischen Belastungsstörung? | 18 |
| 1.4 Wie verläuft die Posttraumatische Belastungsstörung? | 20 |
| 1.5 Wer entwickelt eine Posttraumatische Belastungsstörung? | 20 |
| 1.6 Welche anderen Probleme können nach einem Trauma auftreten? .. | 22 |
| 2 Wie entsteht eine Posttraumatische Belastungsstörung und warum geht sie nicht von alleine weg? | 25 |
| 2.1 Besonderheiten des Traumagedächtnisses | 26 |
| 2.1.1 Wiedererleben und aktuelle Bedrohung | 26 |
| 2.1.2 Speicherung des Traumas im Gedächtnis | 27 |
| 2.1.3 Warum ist das ungewollte Wiedererleben so häufig? | 28 |
| 2.2 Veränderungen in Selbstbild, Weltsicht und Wahrnehmung anderer Menschen | 30 |
| 2.3 Veränderungen im Verhalten | 33 |
| 2.4 Biologische Faktoren | 39 |
| 2.5 Soziale Faktoren | 40 |
| 3 Was kann man gegen eine Posttraumatische Belastungsstörung tun? | 41 |
| 3.1 Was kann ich selbst gegen eine Posttraumatische Belastungsstörung tun? | 41 |
| 3.2 Wann ist eine Behandlung sinnvoll? | 49 |
| 3.3 Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? | 50 |
| 3.3.1 Medikamentöse Behandlung | 51 |
| 3.3.2 Überblick über psychotherapeutische Verfahren | 51 |
| 3.3.3 Kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlung mit Traumafokus, was passiert in dieser Therapie? | 54 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 3.4 | Was kann ich zu meiner Behandlung beitragen? | 64 |
| 3.5 | Was kann ich von der Behandlung erwarten? | 65 |
| 3.6 | Was hält Sie vielleicht davon ab, eine Behandlung aufzusuchen? ... | 65 |
| 4 | Was kann ich als Angehöriger tun? | 67 |
| 5 | Abschluss | 71 |
| | Anhang | 72 |
| | Zitierte Literatur. | 72 |
| | Behandlungsleitlinien zur Posttraumatischen Belastungsstörung | 72 |
| | Empfehlenswerte Bücher zur Posttraumatischen Belastungsstörung | 72 |
| | Patientenratgeber zu anderen Störungsbildern, die häufig nach traumatischen Erlebnissen auftreten | 72 |
| | Hilfreiche Adressen, Hilfen im Internet und Selbsthilfegruppen | 73 |