

Inhalt

Geleitwort	7
<i>von Anne Kristin von Auer</i>	
Vorwort	13
Einleitung	15
1 Was ist eine Traumatisierung?	19
1.1 Welche Arten der Traumatisierung gibt es?	21
1.2 Die akute Belastungsreaktion	21
2 Neurophysiologische Veränderungen durch Traumatisierung	23
2.1 Was ist das Hyperarousal?	24
2.2 Potenziell traumatische Ereignisse und Cortisol	29
2.3 Traumatisierung, Dopamin und Serotonin	31
2.4 Traumatische Ereignisse und die Auswirkungen auf die Hirnentwicklung	34
3 Formen von belastungsbezogenen Störungen	37
3.1 Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	37
3.2 Die komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (KPTBS)	39
3.3 Die anhaltende Trauerstörung (ATS)	41
3.4 Die Anpassungsstörung (AS)	43
3.5 Belastungsbezogene Störungen im Kindesalter	44

4	Umgang im Alltag	46
4.1	Informationen	47
4.2	Transparenz	48
4.3	Kontrolle	49
4.4	Körperkontakt	49
4.5	Gerüche	51
5	Umgang mit Symptomen	53
5.1	Intrusionen	54
5.2	Dissoziative Zustände – Was ist das?	54
5.3	Unterscheidung von Flashbacks	59
5.4	Depersonalisation und Derealisation	61
5.5	Mögliche auslösende Faktoren (Trigger)	61
5.6	Beenden von dissoziativen Zuständen	63
5.7	Alpträume	69
5.8	Aktives Vermeidungsverhalten	70
5.9	Diskriminationstraining	72
6	Das Phänomen des »Nicht-Erinnerns«	74
7	Störung der Emotionsregulation	76
7.1	Die Spannungskurve	77
7.2	Anfälligkeitfaktoren	79
7.3	Was bedeutet Validierung bzw. Invalidierung?	84
7.4	Emotionsregulation	86
7.5	Der Gefühlsstern	87
7.6	Body 2 Brain CCM®-Techniken und Körperinterventionen	90
7.7	Alte Gefühle	93
7.8	Gefühle aushalten lernen	96
7.9	Angenehme Gefühle	97
8	Therapieformen	99
8.1	Traumafokussierte Kognitive Verhaltenstherapie ...	101
8.2	EMDR (Eye-Movement-Desensitization-Reprocessing)	102

8.3	Empfohlene Therapieverfahren bei KPTBS	103
8.4	Die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT-PTBS) .	104
8.5	Das Skillstraining zur affektiven und interpersonellen Regulation (STAIR)	106
9	Unterstützung mit Medikamenten	107
9.1	Empfehlungen für Kinder und Jugendliche mit Traumafolgestörungen	108
10	Traumatische Erfahrungen und unser Körper	112
10.1	Traumasensibles Yoga	114
10.2	Entspannungsverfahren	117

Anhang

Handwerkszeug	123
Reorientierungsübungen	123
Hirn-Flick-Flacks	124
Achtsamkeitsübungen für Gruppen	125
Literatur	130
Empfehlenswerte Bücher für Menschen in helfenden Berufen	132
Empfehlenswerte Literatur für Betroffene	133
Hilfreiche Webseiten	134
Beratungsangebote	134
Dort finden Sie therapeutische Hilfe	135
Selbsthilfegruppen	135
Index	137