



Thomas Ehring
Anke Ehlers

Ratgeber Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung

Informationen für Betroffene
und Angehörige

2., aktualisierte Auflage

Ratgeber Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 25

Ratgeber Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung
Prof. Dr. Thomas Ehring, Prof. Dr. Anke Ehlers

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

**Thomas Ehring
Anke Ehlers**

Ratgeber Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung

Informationen für Betroffene
und Angehörige

2., aktualisierte Auflage



Prof. Dr. Thomas Ehring, geb. 1973. Seit 2015 Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie und Leiter der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Prof. Dr. Anke Ehlers, geb. 1957. Seit 2012 Wellcome Principal Research Fellow und Professor of Experimental Psychopathology, Department of Experimental Psychology, University of Oxford, und Co-Director, Oxford Centre for Anxiety Disorders and Trauma.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0

Fax +49 551 999 50 111

verlag@hogrefe.de

www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images / LordRunar

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar

Format: PDF

2., aktualisierte Auflage 2019

© 2012 und 2019 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2949-6; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2949-7)

ISBN 978-3-8017-2949-3

<http://doi.org/10.1026/02949-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

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?	19
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