

## Ihr Weg zu uns

Vor Beginn der stationären Therapie erfolgt im Rahmen von ein bis zwei Vorgesprächen eine Diagnostik, Klärung der Indikation und Informationsvermittlung zu unserem Therapieprogramm.

### Terminvereinbarung und Anmeldung

Mobil: 0160 92184227

### Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Chefarzt: Prof. Dr. med. Frank Zimmermann-Viehoff

Bereich Traumatherapie | Station L4

Klinikum Ernst von Bergmann

Charlottenstraße 72 | 14467 Potsdam



3114/03.23 © Klinikum Ernst von Bergmann gGmbH, Titelbild: Adobe Stock (Andrey Yalansky)



## TRAUMATHERAPIE

### Hilfe bei Komplexer Posttraumatischer Belastungsstörung

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

## Was ist eine Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung?

Patient\*innen mit Komplexer Posttraumatischer Belastungsstörung waren meist bereits im Kindesalter schwerwiegenden traumatischen Erfahrungen wie sexueller und körperlicher Gewalt ausgesetzt.

Gleichzeitig waren die Möglichkeiten, in der Umgebung Schutz, Trost und Verständnis zu finden, eingeschränkt, beispielsweise weil Täter aus dem Familienumfeld stammten oder den Betroffenen nicht geglaubt wurde.

### Folgende Symptome können in der Folge auftreten:

- gehäuftes Wiedererleben traumatischer Erlebnisse in Form von Bildern, Flashbacks oder Albträumen
- Bewusstseinsveränderungen wie geistige Abwesenheit, „Wegdriften“ oder Gedächtnislücken
- Vermeidungsverhalten in Bezug auf Reize, die Erinnerung an traumatische Erlebnisse auslösen können
- chronische Anspannungssymptome wie innere Unruhe, erhöhte Schreckhaftigkeit und Schlafstörungen
- negative Selbstüberzeugungen wie Schuldgefühle, Selbstekel oder Scham
- Störungen der Emotionsregulation
- Schwierigkeiten, nahe zwischenmenschliche Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten

## Unser Therapieangebot

Unsere traumatherapeutische Behandlung orientiert sich am Konzept der dialektisch-behavioralen Therapie für die (Komplexe) Posttraumatische Belastungsstörung (DBT-PTBS). Diese Therapie wurde spezifisch für das Krankheitsbild entwickelt, folgt aktuellen Leitlinien und hat sich als hoch wirksam erwiesen.

Die stationäre Behandlung dauert in der Regel zwölf Wochen und basiert auf Einzel- und Gruppentherapie. Im Zentrum steht die Konfrontation mit den traumatischen Erlebnissen im geschützten therapeutischen Rahmen.

### Die Behandlung erfordert durchgehend Ihre aktive Mitarbeit, unter anderem an folgenden Therapiezielen:

- Sie werden Expert\*in für Ihre Gesundheit und entwickeln ein individuelles Modell Ihrer Traumafolgestörung.
- Sie erlernen Fertigkeiten der Emotionsregulation und bauen selbstschädigende Verhaltensweisen ab.
- Sie stellen sich unter therapeutischer Begleitung Ihren traumatischen Erinnerungen und Gefühlen, die dadurch weniger belastend werden.
- Sie stellen negative Grundüberzeugungen über sich selbst und die Welt in Frage.
- Sie identifizieren persönliche Werte und Ziele und arbeiten aktiv daraufhin.
- Sie bauen Vermeidungsverhalten ab, welches die Störung aufrechterhält und den Weg in ein freieres, selbstbestimmtes Leben blockiert.
- Sie entwickeln eine achtsamere Haltung gegenüber sich selbst, Ihren Mitmenschen und Ihrer Umwelt.
- Im Rahmen körpertherapeutischer Verfahren (physiotherapeutische Bewegungsgruppe, Yoga, Tanztherapie) verbessern Sie Ihre körperliche Fitness und entwickeln eine positivere Einstellung zu Ihrem Körper.