



Psychotherapie und Traumatherapie

Traumazentrierte Psychotherapie

ambulant - stationär



ASKLEPIOS

Fachklinikum Göttingen

Nachhaltige Behandlung Schritt für Schritt

Wer erhofft sich nicht ein glückliches und weitgehend sorgenfreies Leben führen zu können?

Doch schaut man sich die Zahlen an, so sprechen sie eine andere Sprache. In Deutschland erleben jedes Jahr rund viereinhalb Millionen Menschen ein psychisch tief erschütterndes Ereignis. Ein psychisches Trauma kann z. B. als Reaktion auf eine Gewalterfahrung, nach Unfällen, Vergewaltigungen, Katastrophen auftreten. Auch Menschen, die belastende Situationen als Zeugen miterleben, können traumatisiert werden. Je nach Art und Schwere des Traumas entwickeln zwischen 10 bis 25 Prozent aller Menschen, die ein solch extremes Ereignis durchlebt haben, eine Posttrauma-

tische Belastungsstörung. Bei ihnen reichen die eigenen psychischen Verarbeitungs- und Bewältigungsmöglichkeiten nicht aus, um das belastende Ereignis nachhaltig zu verarbeiten. Sie bedürfen professioneller Hilfe.

Es gibt verschiedene Erklärungsmodelle, wie es zur Entstehung von psychischen Symptomen nach traumatischen Erfahrungen kommen kann. Ergebnisse aus der Gedächtnisforschung legen nahe, dass der posttraumatischen Belastungsstörung eine Fehlverarbeitung von traumatischen Erinnerungen im Gehirn zugrunde liegt. Man könnte also sagen „es liegt ein Gedächtnisproblem vor und es muss quasi das Gedächtnis repariert“ werden.



Folgen der gestörten Informationsverarbeitung zeigen sich in verschiedener Form: vielen Traumatisierten fällt es schwer, die gemachten Erfahrungen in Worte zu fassen, andere werden immer wieder von aufdringenden Erinnerungen überflutet.

Bei ausgeprägten Beschwerden ist es daher wichtig, so früh wie möglich mit Beratung, Diagnostik und therapeutischen Maßnahmen zu beginnen. So kann die Entwicklung einer Traumafolgestörung verhindert bzw. bestehende Beschwerden gelindert werden.

Nehmen Sie die Symptome ernst und holen Sie sich Hilfe bevor die Symptome chronifizieren.



Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung

Hauptsymptome der PTBS sind wiederkehrende und belastende Erinnerungen (Intrusionen). Auch Phänomene wie Depersonalisation (sich wie ein außenstehender Beobachter der eigenen geistigen Prozesse oder des eigenen Körpers zu fühlen oder sich fühlen, als sei man in einem Traum) und Derealisation (die Umwelt wird als unwirklich, fremd oder verändert wahrgenommen) sind häufig vorhanden. Selbstverletzendes Verhalten, Alkoholmissbrauch, Drogen- bzw. Tablettenkonsum, Essattacken und andere Verhaltensweisen werden manchmal als Strategie gegen die unerträglichen inneren Zustände eingesetzt.

Zum Krankheitsbild der PTBS gehört unter anderem auch, dass die Reizschwelle gegenüber Außenreizen erniedrigt ist, zudem bestehen eine übermäßige Schreckhaftigkeit (Hyperarousal) und Wachsamkeit (Hypervigilanz). So kann bereits das Knacken einer Treppenstufe oder ein zuschlagendes Fenster eine enorme Stressreaktion bei Betroffenen auslösen. Aufgrund der ständigen Überflutung mit solchen Stressreaktionen wird zunehmend auch die Gefühlswahrnehmung und -differenzierung beeinträchtigt. Dies kann dazu führen, dass Menschen nach traumatischen Erfahrungen manchmal sehr reizbar, jähzornig oder überschießend sind oder ungesteuert reagieren. Die quälende Unsicherheit, ob man die Kontrolle über sich behält, kann zu erheblichen Schwierigkeiten auch in zwischenmenschlichen Beziehungen führen.

Was können wir für sie tun?

Am Asklepios Fachklinikum Göttingen bieten wir Ihnen eine traumazentrierte psychotherapeutische Behandlung an - sowohl ambulant als auch stationär.



Ambulanz für Traumafolgestörungen

Sie können zunächst Kontakt zu unserer Ambulanz aufnehmen. Wir informieren Sie darüber, wie Menschen traumatische Erlebnisse verarbeiten und vermitteln Techniken, die Ihnen helfen innerlich zur Ruhe zu kommen und sich von den belastenden und traumatisierenden Erlebnissen zu distanzieren. Wir erfassen Ihr Erkrankungsrisiko mit Hilfe von Fragebögen und Symptomchecklisten.

Gemeinsam mit ihrer Psychotherapeutin finden Sie nach Durchführung einer traumaspezifischen Diagnostik heraus, welche Behandlungsform für sie sinnvoll wäre.

In der Institutsambulanz werden sowohl Einzel- als auch Gruppenbehandlungen durchgeführt. In den Gruppen stehen die Vermittlung von spezifischen Übungen zum Umgang mit Symptomen der posttraumatischen Belastungsstörung wie beispielsweise Nachhallerinnerungen, Alpträumen, Übererregung, Reizbarkeit im Vordergrund.

Gespräche über traumatische Lebenserfahrungen finden in der ambulanten Gruppe nicht statt.

Bei mehrfach Traumatisierungen (Typ II-Trauma) sind häufig sowohl ambulante als auch stationäre Psychotherapien erforderlich.

Kontakt Psychiatrische Institutsambulanz

Tel: (0551) 402-1650

Fax: (0551) 402-1655

E-Mail: pia.goettingen@asklepios.com



Stationäre Traumatherapie

Station 12.2:

- Diagnostik und Stabilisierung bei PTBS
- Traumasyntesebehandlung bei PTBS für Männer
- 14 Behandlungsplätze

Station 9:

- Traumasyntesebehandlung bei PTBS für Frauen
- 21 Behandlungsplätze

Wen behandeln wir

Die Stationen 9 und 12.2 sind spezialisiert auf die Behandlung von Patientinnen und Patienten, die als Kind, Jugendliche oder Erwachsene traumatische Lebenserfahrungen durchlebt haben.

Als Folge oben genannter Traumatisierungen können unterschiedliche Symptome bzw. Störungsbilder auftreten:

- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- Borderline-Persönlichkeitsstörung
- Dissoziative Störungen
- Selbstverletzendes Verhalten
- Depressionen
- Somatisierungsstörungen

Zielgruppe: Frauen und Männer ab dem 18. Lebensjahr



Stationsatmosphäre, Therapieinhalte und Behandlungsphasen

Wir arbeiten ressourcenorientiert und stabilisierend. Gespräche über Trauma- und Therapieinhalte unter den Patientinnen sind auf unserer Station nicht erwünscht. Die Therapieangebote beider Stationen sind aufeinander abgestimmt und folgendermaßen gegliedert:

Die Traumatherapie verläuft nach einem 2 Phasen-Modell. Zentrales Ziel der Stabilisierungsphase (**Behandlungsphase I**) ist es, dass Sie zunächst lernen, besser mit den verschiedenen Symptomen der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) umzugehen. Daran schließt die sogenannte Traumasynthese (**Behandlungsphase II**) zur Integration des Erlebten in die Lebensgeschichte an.

Behandlungsphase I

Im Rahmen der Behandlungsphase I (Diagnostik und Stabilisierung) auf der Station 12.2 vermitteln wir unterschiedliche Stabilisierungstechniken zum Umgang mit den Symptomen der posttraumatischen Belastungsstörung. Da viele traumatisierte Menschen Schwierigkeiten mit ihrer Körperwahrnehmung haben, werden verschiedene körpertherapeutische Verfahren wie Qi Gong, Feldenkrais, Progressive Muskelrelaxation (PMR) kombiniert mit Imaginationsübungen angeboten.

Diagnostik- und Stabilisierungsgespräche erfolgen in der Einzelbehandlung.



Behandlungsphase II

Bei ausreichender psychischer Stabilität erfolgt die Behandlungsphase II (Traumasynthese) für Frauen auf der Station 9 bzw. für Männer auf der Station 12.2.

Zur Verarbeitung der belastenden Lebenserfahrungen werden sogenannte Traumaexpositionssitzungen mit verschiedenen Techniken durchgeführt. Expositionsverfahren sind spezielle Herangehensweisen, die die aktive Auseinandersetzung mit den Erinnerungen ermöglichen.

Die folgenden Verfahren werden angewandt:

- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, Desensibilisierung und Aufarbeitung durch Augenbewegungen)
- CIPBS (Conflict Imagination, Painting and Bilateral Stimulation, eine ressourcenaktivierende Technik der Trauma- und Konfliktextposition)
- Bildschirmtechnik
- Beobachertechnik

Diese Verfahren ermöglichen die aktive Auseinandersetzung mit den Erinnerungen - mit unterschiedlicher Intensität und Belastung für die Patientinnen und Patienten.

Was ist noch wichtig?

Aufnahmen zur Akut- oder Krisenintervention sind auf beiden Stationen nicht möglich.

Grundsätzlich soll die traumazentrierte Behandlung in einer Zeit stattfinden, die frei ist von anderen psychischen Belastungen. Ihre Behandlung kann negativ beeinflusst werden, wenn Sie während der Therapie zusätzlich mit Problemen wie Rentenverfahren, juristischen Auseinandersetzungen, Scheidungsstreit oder ähnlichem belastet sind.

Ein Ausschlusskriterium für jede traumazentrierte Behandlung ist ferner ein weiter bestehender Täterkontakt. Zudem sollte Ihr Body-Mass-Index (BMI) über 17 liegen.



Ansprechpartner

Haben Sie weitere Fragen bzw. Interesse an einer Behandlung? So können Sie uns erreichen:

Frau Dr. med. S. Schinschke

Oberärztin in der Abteilung Psychotherapie

Anfragen und Anmeldungen erfolgen über die Zentrale Aufnahme

Tel.: (0551) 402 1000

Fax: (0551) 402 1007

aufnahme.goettingen@asklepios.com

Weitere Informationen und Anmeldeformulare finden Sie im Internet unter

<https://www.asklepios.com/goettingen/patienten/anmeldung/aufnahme/>

Stationskontakt

Station 12.2

E-Mail: s12.2.goettingen@asklepios.com

Station 9

E-Mail: s9.goettingen@asklepios.com

Traumaambulanz

Frau Dr. med. S. Schinschke

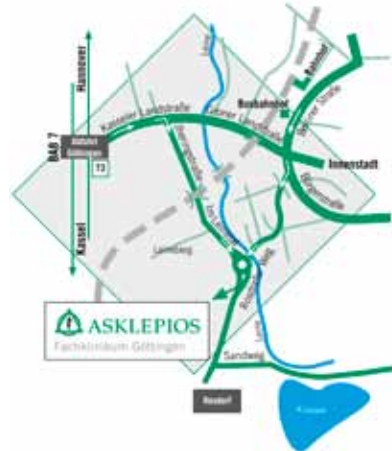
Tel: (0551) 402-1650

So erreichen Sie uns mit dem PKW:

Autobahn A7 Hannover - Kassel, Ausfahrt 73 Göttingen-Dransfeld, Fahrtrichtung Göttingen-Zentrum ca. 4 Km und weiter Richtung Rosdorf entlang den Wegweisertafeln mit der Aufschrift „Asklepios Fachklinikum“

Aus Richtung Osten und Südosten fahren Sie über die B27 Herzberg - Göttingen bzw. Eschwege - Göttingen ebenfalls Richtung Rosdorf entlang den Wegweisertafeln mit der Aufschrift ‚Asklepios Fachklinikum‘.

Bitte beachten Sie, dass auf dem Gelände lediglich Kurzzeitparkplätze mit einer Höchstparkdauer von 4 Stunden (mit Parkscheibe) zur Verfügung stehen.



So erreichen Sie uns mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- RBB Regionalbus Braunschweig Linie 130, Haltestelle „Rosdorfer Kreisel“
- Linienbusverbindung zwischen Zentrum und Krankenhaus mit der Stadtbuslinie 80 Richtung Leineberg, Haltestelle „Asklepios“
- mit dem Taxi oder zu Fuß; Wegstrecke vom Hauptbahnhof ca. 2,5 km

Kontakt

Asklepios Fachklinikum Göttingen Psychotherapie und Traumatherapie

Rosdorfer Weg 70

37081 Göttingen

Tel.: (0551) 402-2142

Fax: (0551) 402-2917

dani.fischer@asklepios.com

Zentrale Aufnahme

Tel.: (0551) 402-1000

Fax: (0551) 402-1007

aufnahme.goettingen@asklepios.com



Weiterführende Informationen

www.asklepios.com/goettingen/experten/psychotherapie



Asklepios Fachklinikum Göttingen

Rosdorfer Weg 70

37081 Göttingen

Tel.: (0551) 402-0

Fax: (0551) 402-2092

poststelle.goettingen@asklepios.com

Gesund werden. Gesund leben.

www.asklepios.com