

## Lösungen finden

Das Intensivkonzept der Christoph-Dornier-Klinik mit durchschnittlich acht Einzelpsychotherapiesitzungen à 50 Minuten pro Woche bietet den Raum und den nötigen therapeutischen Rückhalt, um sich schrittweise dem Trauma zu nähern und es langfristig zu bewältigen.

### Sich selbst und die Zukunft wieder positiv sehen

Traumatische Erlebnisse verändern den Blick – auf sich selbst, auf die Umwelt, auf die Zukunft. Ein zentraler Therapiebaustein ist daher auch, traumabedingte negative Wahrnehmungen und Selbstüberzeugungen zu identifizieren und positiv zu verändern. Die Erarbeitung von sogenannten Skills und anderen Techniken der Emotionsregulation hilft, einen funktionaleren Umgang mit Belastungen und Stimmungsschwankungen zu entwickeln.

### Engmaschige ärztliche Behandlung

Während der Behandlung werden unsere Patient:innen durchgängig ärztlich betreut. Bei starken depressiven Verstimmungen oder körperlicher und psychischer Erschöpfung kann eine begleitende medikamentöse Therapie hilfreich sein.

### Stabilisierung – über den Klinikaufenthalt hinaus

Um den Übergang in den Alltag zu erleichtern und Behandlungserfolge zu stabilisieren, unterstützen wir unsere Patient:innen nach dem Klinikaufenthalt mit Nachbetreuungsterminen. Im Fall einer ambulanten Weiterbehandlung findet eine Übergabe statt.

### Individueller Veränderungsprozess – optimal begleitet

Unser Ziel ist es, jeden Menschen in seinem persönlichen Veränderungsprozess optimal psychotherapeutisch und psychiatrisch zu begleiten. Einzelne Therapieschritte werden gemeinsam besprochen und individuell abgestimmt. Die Behandlung erfolgt durch ein multiprofessionelles Team sowie in enger Kooperation mit niedergelassenen Behandler:innen. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse erweitern regelmäßig unser Therapiekonzept.

### Intensive Psychotherapie – unser Angebot

- Traumafokussierte kognitive Verhaltenstherapie
- Durchschnittlich acht Einzelpsychotherapie-Einheiten à 50 min pro Woche
- Ergänzende Gruppentherapien, individuell abgestimmt
- Bei Bedarf Vor-Ort-Therapie
- Aufnahme von Erwachsenen und Jugendlichen ab 14 Jahren
- Kostenübernahme durch private Versicherungen, Beihilfen, Berufsgenossenschaften sowie gesetzliche Versicherungen auf der Basis von Einzelfallentscheidungen
- Einbettzimmer
- Mitten in Münster – Mitten im Leben



### Kontakt

**Christoph Dornier Klinik** für Psychotherapie  
Tibusstraße 7 – 11, 48143 Münster (NRW)  
Tel. +49 251 4810-0  
Fax +49 251 4810-144  
info@christoph-dornier-klinik.de  
www.christoph-dornier-klinik.de

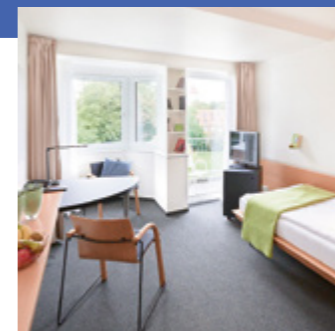


- **Psychologisches Infotelefon:**  
jeden Mittwoch 17 – 20 Uhr unter  
**Tel. +49 251 4810-148**



# TRAUMA

Behandlungsschwerpunkt  
Traumafolgestörungen



## Symptome erkennen

Traumatische Erlebnisse bringen Menschen an die Grenzen ihrer Widerstandskraft. Unabhängig davon, ob sie selbst betroffen oder Zeuge waren. Starke psychische und auch körperliche Reaktionen sind zunächst eine völlig normale Reaktion auf außergewöhnlich belastende Ereignisse. Bleiben sie jedoch mehrere Monate bestehen oder kommen neue Symptome hinzu, bedeutet dies meist, dass das Trauma noch nicht verarbeitet wurde.

- Leiden Sie unter ungewollten, häufig erschreckend realen Erinnerungen (Flashbacks)?
- Fühlen Sie sich emotional betäubt?
- Haben Sie das Gefühl, sich selbst und Ihrer Umwelt fremd geworden zu sein?
- Erleben Sie sich ständig angespannt („auf der Hut“), unkonzentriert oder gereizt?
- Vermeiden Sie Aktivitäten oder Personen, die an das traumatische Ereignis erinnern?

All dies können Hinweise auf eine Traumafolgestörung wie die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) sein, die auf jeden Fall behandelt werden sollte.

## Komplikationen verstehen

Depressive Stimmung, Ängste und häufige Stimmungsschwankungen können Auswirkungen der Traumafolgestörung sein.

Viele Betroffene verlieren das Interesse an Dingen und Aktivitäten, die ihnen früher Freude machten, und isolieren sich von ihrer Umwelt. Manche entwickeln ein erhöhtes Kontrollbedürfnis. Nicht selten werden Traumafolgestörungen durch andere psychische Erkrankungen, wie Zwänge, Depressionen oder Sucht, überlagert. Die massive Belastung kann zudem zu Selbstverletzungen und Lebensmüdigkeit führen.

Auch körperliche Beschwerden sind möglich, wie Schmerzen in verschiedenen Körperregionen, Magen-Darm-Probleme, Schlafstörungen oder Herzrasen.



## Hilfe annehmen

Traumatische Erlebnisse sind eng mit dem Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit verbunden. Vor allem wenn sie durch Menschen verursacht sind, erschüttern sie das Selbstwertgefühl zutiefst. Die Gefahr, über subjektiv erlebte Schuldgefühle in der Opferrolle verhaftet zu bleiben, sich zurückzuziehen und eine negative Lebenseinstellung zu entwickeln, ist dann sehr groß.

So komplex die Posttraumatische Belastungsstörung erscheint und so unterschiedlich die Symptome und Folgeprobleme sind: Eine Therapie kann helfen. Dies gilt auch für schwere und lang andauernde Erkrankungen.

Insbesondere wenn die Belastungen so massiv sind, dass eine normale Alltagsführung nicht mehr möglich ist, kann eine stationäre Therapie sehr hilfreich sein. Auch psychische und körperliche Begleit- und Folgeerkrankungen können die Behandlung in einer Klinik notwendig machen.

## Lösungen finden

Die traumafokussierte kognitive Verhaltenstherapie gilt als Methode der ersten Wahl. In der Christoph-Dornier-Klinik wird jedes Behandlungsmodul an den individuellen Bedarf angepasst. Die persönlichen Ziele der Patient:innen bilden zu jeder Zeit den Orientierungsmaßstab.

### **Intensive Traumatherapie – das Leben zurückerobern**

Wichtigstes Ziel ist in der Regel, das Trauma als ein vergangenes, für die Gegenwart nicht mehr bedrohliches Ereignis einordnen zu lernen. Dies gelingt jedoch nur, wenn man sich mit dem Geschehen auseinandersetzt.

Traumatische Ereignisse werden unzusammenhängend und ungeordnet im Gedächtnis abgespeichert, so als würden Kleidungsstücke wahllos in einen Schrank geworfen. Sobald sich die Tür – ausgelöst durch bestimmte Reize – nur einen Spalt breit öffnet, fallen sie unkontrolliert heraus. Deshalb ist es wichtig, die belastenden Erinnerungsstücke freizulegen, zu sortieren und in das autobiografische Gedächtnis einzuordnen. Die Auseinandersetzung kann dabei, abhängig von den individuellen Erlebnissen, sowohl in der Erinnerung als auch vor Ort stattfinden.