

Was ist ein Trauma?

In der Medizin wird mit dem Begriff Trauma (Medizin) eine Verwundung bezeichnet, welche durch einen Unfall oder eine Gewaltwirkung hervorgerufen wurde. Analog hierzu bezeichnet man in der Psychologie eine starke psychische Erschütterung, welche durch ein traumatisierendes Erlebnis hervorgerufen wurde, als Trauma oder Psychotrauma.

Traumatisierende Ereignisse können beispielsweise Naturkatastrophen, Geiselnahmen, Vergewaltigungen oder Unfälle mit drohenden ernsthaften Verletzungen sein. Sowie Kriegererlebnisse, Entführungen, Terroranschläge, Folter, politische Haft oder gewalttätige Angriffe, Unfälle oder die Diagnose einer lebensbedrohlichen Krankheit die an der eigenen Person, aber auch an fremden Personen erlebt werden können.

Die daraus entstehenden seelischen oder auch nicht pathologisch begründeten körperliche Störungen können verschiedene Formen annehmen, wie posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Akute Belastungsreaktion, Anpassungsstörung, Andauernde Persönlichkeitsänderung, Komplexe Traumafolgestörung (Folgen einer durch Traumatisierung gestörten

Persönlichkeitsentwicklung), Dissoziative Störungsbilder, Somatoforme Schmerzstörung, Emotional Instabile Persönlichkeitsstörung (Borderline), Dissoziale Persönlichkeitsstörung, Essstörungen, Affektive Störungen, Substanzabhängigkeit, Somatoforme Störungen (wenn körperliche Schmerzen gekoppelt sind mit schwerwiegenden emotionalen und/oder psychosozialen Belastungen beziehungsweise Konflikten). Stehen die Schmerzen als anhaltend und im Fokus der Aufmerksamkeit des Betroffenen, sprechen wir von Somatisierungsstörungen.

Chronifizierte posttraumatische Belastungen können über die traumaassoziierte Stressaktivierung den Verlauf körperlicher Erkrankungen mit bedingen oder beeinflussen. Insbesondere ist dies belegt für Herz-Kreislauferkrankungen und immunologische Erkrankungen.

Heilpraktiker Praxis für

**Hypnoanalyse
Hypnotherapie
Hypnosecoaching
Traumatherapie**



Friedrichstr. 14
50321 Brühl
Tel.: 02232 152715

und im Frühjahr 2015 auch in der

Martin-Luther-Str. 5
50374 Erftstadt-Liblar

**www.hypnose-mkv.de
info@hypnose-mkv.de**

Martina Kütter



Heilpraktiker (HPP) | Hypnotherapeutin |
Traumatherapeutin | Psychotherapeutin |
Bachblütentherapeutin | Hypnosecoach | Speaker |
Leiter für Autogenes Training | Deep Yoga ®
Leitung des Autogenen Trainings in der Hypnose- und Traumatherapie

Traumatherapie

EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing
Augenbewegungs-Desensibilisierung und
Wiederaufarbeitung

Foto: Luis Louro, Fotolia.com



**Heilpraktiker Praxis
für**

**Psychotherapie | Hypnotherapie
Traumatherapie**

Patienten Information

Trauma - Symptome - Folgen

Die Ursachen von Traumata sind so vielseitig wie auch die symptomatischen Folgeerscheinungen. Die daraus sich entwickelten Erscheinungsform sind im ICD 10 nach Ursache und Symptomen aufgeführt wie z.B.: Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS), somatoforme (Schmerz) Störungen, Emotional Instabile Persönlichkeitsstörung (Borderline), Essstörungen, Andauernde Persönlichkeitsänderung nach Extrembelastung und viele andere Störungsbilder.

Verschiedene Symptome können Traumata begleiten.

Gefühle von Betäubung, innerer Leere, sozialer Rückzug, Verzweiflung, Angst, Panik, Ärger, Besorgnis, Gefühle von Überforderung, Hilflosigkeit, Aggressivität, gedrückte Stimmung, Depression
Anspannung, Herzklopfen, Zittern, Schlafstörungen, Suizidgedanken, Suizidhandlungen, Flashbacks, Vermeidungsverhalten, Erinnerungslücken, Entfremdungsgefühle, Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit.

Bei anhaltenden Störungen zeigen sich unter Umständen „**psycho-vegetative**“ Begleiterscheinungen ohne körperliche Ursachen, wie Schmerzen die in einer Körperregion oder gleichzeitig in mehreren Regionen, wie Kopf, Rücken, Schulter, Arm, Brust, Bauch oder Unterleib, auftreten. Meistens sind die Schmerzen von einer Erschöpfung begleitet; es kommen aber auch Schwindelgefühle, Magen-Darm-Beschwerden, Schwitzen, Unruhe oder Herzrasen vor.

Ihre Vorteile einer Traumatherapie.

Durch die Verarbeitung der Erlebnisse werden sich die **Symptome allmählich auflösen** und die **Erinnerungen als nicht belastend** betrachtet werden. Es stellt sich **Entspannung** ein und damit wieder Zugang zu bestehenden als erfolgreiche erfahrene **Bewältigungsstrategien**, die zu einer **ursprünglichen gesunden Lebensqualität zurückführt**. Die Therapieform hat sich bereits bei Katastropheneinsätzen wie z.B. dem 11. September in NY oder bei Opfern der Tsunami Sturmflut bewährt. Die Behandlung **ist effizient und zeitsparend**.

Wirkungsweise Warum funktioniert EMDR?

Bei einem traumatischen Erlebnis ist es eine gesunde Überlebensstrategie die belastende Erfahrung in einem isolierten Erinnerungsnetzwerk unverarbeitet zu speichern, bis das überlastete Nervensystem **-nach eintreten von Entspannung- dies aufarbeitet**. Häufig wird in der REM-Phase des Schlafes oder im Traum, belastende Erlebnisse verarbeitet. Dabei ist der Zugang zum unbewussten Nervensystem geöffnet und somit dem Gehirn die Verarbeitung der Erfahrungen möglich. **Durch die bilaterale Stimulierung** (geführte Augenbewegungen oder akustische Stimulation durch den Therapeuten) können wir diesen **Verarbeitungsprozess einleiten**, wenn das verarbeiten des Erlebnisses oder das auflösen von dem isolierten Erinnerungsnetzwerk nicht auf natürlichem Wege durch das Gehirn erfolgte.

Der Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie verabschiedete ein Gutachten zur wissenschaftlichen **Anerkennung der EMDR-Methode zur Behandlung von Posttraumatischen Belastungsstörungen.**

Der Ablauf einer Traumatherapie nach Francine Shapiro

Nach einer **empathischen Anamnese** erfolgt die **Stabilisierungsphase**, um eine Grundstabilisierung des Patienten zu erreichen. So kann die „Überflutung“ mit belastendem Erinnerungsmaterial verhindert werden. Ist die **Bewertung** von kognitiver Erfahrung durchgeführt, so dass eine Veränderung nach dem Prozess für den Patienten erlebbar wird, beginnt die **Desensibilisierung**. In dieser Phase wird die Traumabearbeitung durch die

Augenbewegungen begleitet. Empfindet der Patient bei der erinnerten Situation keine Belastung mehr, wird die positive Kognition nochmals überprüft und mit Augenbewegungen **verankert**. Alle Missemfindungen zur erinnerten Situation sollten bei einem kompletten Abschluss der Sitzung verschwunden sein, dies wird durch einen **Körpertest** überprüft. In der Besprechung zum **Abschluss** der Sitzung wird der Patient auf das „Nachprozessieren“ (z. B. in Träumen) hingewiesen. Es bringt eventuell neues Material für weitere Sitzungen hervor und sollte in einem Tagebuch festgehalten werden.

Erstattungen durch die Krankenkassen

Private Krankenkassen
erstaten Leistungen von Heilpraktikern, sofern dies in den Vertragsbedingungen vereinbart ist. Die Erstattung kann ganz, teilweise oder bis zu einer bestimmten Höhe pro Jahr erfolgen.

Zusatzversicherungen für Heilpraktikerleistungen
werden für gesetzlich Versicherte angeboten. Auch hier kann die Erstattung ganz, teilweise oder bis zu einer bestimmten Höhe pro Jahr erfolgen.

Gesetzliche Krankenversicherungen
In der Regel werden die Kosten von gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen. **Ausnahmen können genehmigt werden**, wenn die Therapie bei einem kassenzugelassenen Psychologen oder Psychotherapeuten aufgrund von längeren (ein gedehnter Begriff; variiert häufig zwischen 1,5 - 3 Monaten) Wartezeiten nicht möglich ist.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Versicherung. **Häufig werden die Kosten auch übernommen**, wenn die Leistungen von Heilpraktikern **nicht ausdrücklich im Vertrag genannt sind**.

Traumatherapie EMDR für traumatisierte Personen



Foto: Kzenon_Fotolia.com

Foto: John_Gomez_Fotolia.com

Exklusive Leistungen:
begleitende Bachblütentherapie
begleitende Homöopathie für Psych.
begleitende individuelle Audio-Hypnose

Kontaktieren Sie mich einfach: