

Inhalt

Vorwort	9
1. Der Weg in eine passgenaue Behandlung	13
1.1 Prävalenz und Auswirkungen traumatischer Erfahrungen.....	14
1.1.1 Die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) nach DSM-5	17
1.1.2 Von der ICD-10 in die ICD-11	19
1.1.3 PTBS-Symptome in der Praxis: Sie stecken Helfer:innen an und erschweren die Behandlung	20
1.1.4 Paradigmenwechsel: PTBS-Symptome machen Sinn!	21
1.2 Traumatherapie als bewältigungsorientierte Psychotherapie mit angemessener Berücksichtigung der Ursachen	22
1.2.1 Das kognitive Modell der PTBS	25
1.2.2 Neurobiologische Modelle.....	28
1.2.3 Rational für die Behandlung.....	35
1.3 Ziele und Struktur einer bedarfsorientierten Behandlung	39
1.3.1 Eine sinnvolle Reihenfolge für die Behandlung.....	39
1.3.2 Das Stufenmodell als Landkarte und Kompass	42
1.3.3 Traumafokussiertes Vorgehen	45
2. Die tragfähige Beziehung in der traumafokussierten Therapie	51
2.1 Einen sicheren Hafen finden	53
2.1.1 Sicherheit im Therapieraum und in der Beziehung	53
2.1.2 Wertschätzung für die Anpassungsleistung	59
2.1.3 Hoffnung und Vertrauen in das Potenzial der Kinder	62
2.1.4 Offenheit und Mitgefühl für den Schmerz	63
2.1.5 Eine gute Verortung im Hier und Jetzt	65
2.2 Ein Prozessmodell zur Selbst- und Koregulation in fünf Schritten	67
2.3 Als Therapeut:in langfristig gesund bleiben	73
2.3.1 Schwere Themen im Gepäck oder: Welche Form von Empathie ist hilfreich?.....	74
2.3.2 Sekundäre Traumatisierung, Mitgefühlsmüdigkeit und Burn-out..	79

3. Sicherheitsaspekte bei der Therapieplanung und während des Therapieprozesses	85
3.1 Sicherheit im Alltag der Patient:innen.....	86
3.2 Eine gute Notfallplanung.....	88
3.3 Kinderschutz geht vor	89
3.4 Aktuelle Belastungen berücksichtigen	90
3.5 Juristische Fragen beachten.....	93
4. Wissen, Bereitschaft und Befähigung	99
4.1 Traumafokussierte Psychoedukation.....	100
4.2 Die Störung und die „störenden“ Symptome.....	103
4.3 PTBS – und nun?.....	108
4.3.1 Motivation und Ressourcenaktivierung	110
4.3.2 Achtsamkeit und Entspannung	117
4.3.3 Umgang mit Gefühlen und starker Belastung vor Beginn der Traumaverarbeitung	127
5. Die traumatischen Erinnerungen bearbeiten	145
5.1 Die Arbeit mit Traumaberichten	146
5.1.1 Was wir erreichen wollen: dem Trauma die Macht nehmen	147
5.1.2 Wie wir vorgehen: die Schreibwerkstatt.....	151
5.2 Der emotionale Prozess beim Erstellen des Traumaberichts: eine Fahrt mit dem Heißluftballon	156
5.2.1 Den SUD-Wert erfassen und beobachten.....	157
5.2.2 Den SUD-Wert regulieren.....	158
5.3 Damit wir nie die Orientierung verlieren: eine planvolle Strukturierung für eine gute Traumaverarbeitung.....	161
6. Die Arbeit mit schmerzlichen Gedanken	177
6.1 Wie das Denken unser Fühlen und Handeln bestimmt.....	178
6.2 Traumabezogene schmerzliche Gedanken	180
6.3 Wege zum Aufspüren schmerzlicher Gedanken	183
6.4 Strategien zur Bearbeitung schmerzlicher Gedanken	189

7. Die Arbeit mit schmerzlichen Gefühlen	201
7.1 Ordnung in das Gefühlschaos bringen: das Zwiebelschalenmodell der Gefühle.....	202
7.2 Spezielle Strategien für die Arbeit mit traumabedingten Gefühlen	204
7.2.1 Angst.....	204
7.2.2 Scham	208
7.2.3 Schuldgefühle	222
7.2.4 Wut und Ärger	232
7.2.5 Traurigkeit	238
7.2.6 Ekel.....	249
8. Abschluss der Traumaverarbeitung und Ausblick	253
8.1 Neu gewonnene Einsichten und Erfahrungen integrieren.....	255
8.2 Rückfällen vorbeugen.....	257
9. Mit Bezugspersonen zusammenarbeiten	259
9.1 Eine gute Beziehung zu den Bezugspersonen gestalten.....	260
9.2 Zusammenwirken mit den Bezugspersonen	265
9.2.1 Für äußere Sicherheit sorgen	266
9.2.2 Verständnis, Entlastung und Motivation durch Psychoedukation..	268
9.2.3 Die Ressourcen der Familie stärken	274
9.3 Eine gemeinsame Sprache für die traumatischen Erfahrungen des Kindes finden.....	282
9.4 Abschluss der Therapie	301
Sie sind nicht allein! Unterstützung für Traumatherapeut:innen	305
Literatur	307