

# Traumafolgen

## *Akute Belastungsreaktion:*

Ist sozusagen eine milde Form der posttraumatischen Belastungsstörung, welche in 6-8 Wochen abklingt

## *Posttraumatische Belastungsstörung:*

- **Wiedererleben** von Teilen des Traumas in Form von Körpererinnerungen, Träumen, Schmerzen, Erinnerungsbruchstücken und/oder komplette Flashbacks
- **ständige Übererregung**, hohe Schreckhaftigkeit, immer in „Hab-acht-Stellung“  
Ängste, Panikattacken, Gereiztheit, Aggressionsausbrüche, Schlafstörungen
- **Einschränkungen** wie sozialer Rückzug, Isolation, Vermeidung von Situationen, Gedanken, die an das Trauma erinnern, depressive Verstimmungen  
Gefühl des Betäubtseins, Gelähmtseins, Konzentrations- und Leistungsstörungen, Erschöpfung, Berufsunfähigkeit, die Umwelt und sich selbst nicht mehr richtig wahrnehmen, neben sich stehen, Süchte

## *Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung:*

- **Störung der Gefühlsregulation** äußert sich abwechselnd in Übererregung und emotionaler Taubheit, Schuldgefühle, Schamgefühle
- **wenig bis keine Impulskontrolle** – aggressives Verhalten, Hochrisikoverhalten, Süchte, selbstschädigendes Verhalten, starkes Kontrollbedürfnis
- **Identitätsprobleme** – sich nicht richtig wahrnehmen und sich so verhalten, Essstörungen, sich als gespalten wahrnehmen, negatives Selbstbild, unzureichende Selbstfürsorge
- **ausgeprägte Beziehungs- / Bindungsstörung** sozialer Rückzug, Kontaktvermeidung, chaotische, von Gewalt geprägte Beziehungen
- **Negative Lebenseinstellung** „worst-case-Überzeugung“, das Gefühl irreparabel beschädigt zu sein, alle Menschen sind böse, die Welt ist schlecht
- **Chronische Schmerzen ohne ärztlichen Befund**  
Kopfschmerzen, Reizdarm, gynäkologische Beschwerden u.A.  
Viele Gesundheitsprobleme
- **chronische Suizidalität**
- **Gedächtnislücken**

## *DIS (Dissoziative Identitätsstörung)*

- Anwesenheit von zwei oder mehr unterscheidbaren Persönlichkeitszuständen, jeweils mit eigenem Denken, Fühlen und Verhalten
- Mindestens zwei dieser Identitäten übernehmen immer wieder die Kontrolle über das Verhalten der Person
- Erinnerungslücken
- Derealisation, Depersonalisation