



ctt  
Reha-Fachkliniken  
GmbH  
St. Franziska-Stift  
Bad Kreuznach

Wieder gut  
im Leben.

# Posttraumatische Belastungsstörungen

Ein modernes verhaltenstherapeutisches Behandlungskonzept  
in der Psychosomatischen Rehabilitation

## **Mut zur Verantwortung – Wieder gut im Leben**

Wir möchten Ihnen die Angebote der Rehabilitation in der Psychosomatischen Fachklinik St. Franziska-Stift in Bad Kreuznach vorstellen.

Unser gemeinsames Ziel ist es, durch Rehabilitation krankheitsbedingte psychosomatische Beschwerden und Einschränkungen Ihrer Teilhabemöglichkeiten zu überwinden.

In der Distanz zum Alltag werden Sie die Gelegenheit haben, eher ungünstige Einstellungen und Verhaltensmuster zu überprüfen und zu verändern.

Die therapeutische Gemeinschaft mit den Mitpatienten und dem therapeutischen Team sowie ein gesundheitsförderndes, auf Ihr Wohlbefinden ausgerichtetes und Sicherheit gebendes Umfeld werden Sie dabei unterstützen.



**Dr. med. Thomas Wilde**

Chefarzt und Ärztlicher Direktor

### **HERAUSGEBER**

**St. Franziska-Stift**

**Fachklinik für Psychosomatik**

Franziska-Puricelli-Str. 3

55543 Bad Kreuznach

### **LAYOUT**

Stabsstelle Kommunikation und

Öffentlichkeitsarbeit der

ctt Reha-Fachkliniken GmbH

# Behandlungsschwerpunkt Traumabewältigung

Traumatische Erlebnisse betreffen eine Vielzahl von Menschen. Es können sehr unterschiedliche Formen von traumatischen Ereignissen und Lebenssituationen sein, die Menschen belasten und oft mit ihren Bewältigungsmöglichkeiten überfordern. Körperliche und seelische Gewalterfahrungen wie sexueller Missbrauch oder Überfälle, schwere Unfälle, Naturkatastrophen und andere Erlebnisse, können das Leben von Menschen stark verändern.

Eine solche Erfahrung ist immer schwer zu bewältigen, aber vielen Menschen gelingt aus eigener Kraft keine ausreichende Verarbeitung dieser Erlebnisse. Bei diesen Menschen kann sich eine Posttraumatische Belastungsstörung entwickeln. Diese Menschen sind in ihrer seelischen Gesundheit schwer beeinträchtigt und leiden unter vielfältigen psychischen Beschwerden und Einschränkungen im täglichen Leben.

Seit 1991 ist das St. Franziska-Stift eine Psychosomatische Fachklinik, die Menschen mit allen Arten von psychischen Beeinträchtigungen vor dem Hintergrund traumatischer Lebenserfahrungen rehabilitiert. In unserer Arbeit orientieren wir uns an den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Folgen von traumatischen Erfahrungen jeglicher Art. Darüber hinaus nehmen wir selbst regelmäßig und aktiv an der Weiterbildung von Kollegen zu diesem Themenbereich teil.

Die verhaltenstherapeutisch ausgerichtete Rehabilitation im St. Franziska-Stift bietet ein Behandlungskonzept an für Patientinnen und Patienten

- 1. nach sexueller Traumatisierung in der Kindheit**
- 2. mit sexuellen Gewalterfahrungen/Vergewaltigung und deren Folgen**
- 3. nach Gewalterfahrungen in Beziehungen**
- 4. nach vernachlässigender Kindheit mit entsprechenden posttraumatischen Auswirkungen auf die Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit**
- 5. nach einer katastrophalen Belastung, evtl. mit Todesgefahr**

Traumatische Erlebnisse führen bei den Patienten oft zu einer Vielzahl von psychischen und somatischen Symptomen. Ein charakteristisches Symptom der posttraumatischen Belastungsstörung ist u. a. das ungewollte innerliche Wiedererleben von Aspekten des Traumas. Die Betroffenen haben ähnliche sensorische Eindrücke (Bilder, Geräusche, Geschmacks- und Körperempfindungen) und erleben gefühlsmäßig sowie körperliche Reaktionen wie während des Traumas. Diese Eindrücke werden häufig so

erlebt, als ob sie im »Hier und Jetzt« geschehen würden. Situationen oder Personen, die an das traumatische Erlebnis erinnern, werden als sehr belastend erlebt und rufen starke körperliche Reaktionen hervor. Sie werden dementsprechend vermieden, ebenso wie das Sprechen über das Ereignis. Die Betroffenen versuchen Erinnerungen an das Erlebte zu verdrängen und möglichst nicht an die traumatischen Erfahrungen zu denken. Andererseits grübeln sie häufig über das Zustandekommen und die Konsequenzen des Traumas nach, z. B. darüber, warum das Ereignis passiert ist, wie es hätte verhindert werden können, ob sie daran Schuld tragen etc.

Der emotionale Zustand der Patienten ist oft von intensiver Furcht, Ärger, Trauer, Schuld oder Scham bis hin zu emotionaler Taubheit oder innerer Leere geprägt. Oft beschreiben die Patienten, dass sie sich entfremdet von anderen Menschen fühlen und geben Kontakte und Aktivitäten auf, die ihnen vorher wichtig waren. Häufig treten eine erhöhte Aufmerksamkeit, starke Schreckreaktion, Reizbarkeit, Konzentrations- und Schlafstörungen mit Alpträumen auf. Häufig liegen auch Störungen des Körpererlebens und der Körperwahrnehmung vor. Das können dissoziative Störungen sein, aber auch Essstörungen, Somatisierungs- und somatoforme Störungen. Gleichzeitig liegen sehr häufig auch affektive Störungen wie Angsterkrankungen oder depressive Zustände vor.

Unser Rehabilitationskonzept versucht, unter strukturierendem Vorgehen über mehrere Behandlungselemente und Zugangswege die gegenwärtig vorliegende Symptomatik zu reduzieren und den Betroffenen eine bessere Rückkehr in den Alltag mit allen Anforderungen – auch im beruflichen Bereich – zu ermöglichen.

## **Ziele der Traumabehandlung**

### **ETABLIERUNG EINER VERTRAUVENVOLLEN THERAPEUTISCHEN BEZIEHUNG**

Im sicheren Raum der therapeutischen Gemeinschaft in der Klinik mit dem Behandlungsteam und den Mitpatienten soll durch ein vertrauensvolles Miteinander die Möglichkeit der Erfahrung von Sicherheit und Angenommensein ermöglicht werden.

### **BEHUTSAME KONFRONTATION MIT DEN TRAUMATISCHEN LEBENSEREIGNISSEN**

Die Patienten erhalten die Möglichkeit, sich belastenden Erinnerungen an die traumatischen Ereignisse zu stellen und damit verbundene Gedanken und Gefühle in einem sicheren Rahmen schildern zu können. Ziel ist eine Entlastung von bislang vermiedenen angstauslösenden Erinnerungen und die Möglichkeit der Bearbeitung in der Einzel- und Gruppentherapie.

## **REDUKTION SICH AUFDRÄNGENDER WIEDERERINNERUNGEN**

Die im Alltag und in vielfältigen Situationen oft unvermittelt auftauchenden Erinnerungen, Bilder und Gedanken sollen abnehmen.

## **DYSFUNKTIONALE VERHALTENSMUSTER SOLLEN NORMALISIERT WERDEN**

Zumeist zeigen Menschen mit traumatischen Lebenserfahrungen bestimmte Verhaltensweisen, die mit den zurückliegenden Erfahrungen im Zusammenhang stehen und das Leben und die Teilhabe in vielfältiger Hinsicht erschweren.

## **REDUKTION VON SCHULD, SCHAM UND ÄRGER**

Wichtig für eine Verbesserung der Lebensqualität und das oft beschädigte Selbstwertgefühl ist eine Auseinandersetzung mit traumaassoziierten Gefühlen. Hier eine Normalisierung zu erzielen und belastende Gefühle zu verändern ist eine wesentliche Voraussetzung für eine Verbesserung des Bildes von der eigenen Person.

## **DIE VERÄNDERUNG PATHOLOGISCHER GRUNDANNAHMEN NACH EINER TRAUMATISIERUNG**

Traumatische Erlebnisse jeglicher Art können die Grundannahme eines Menschen über die eigene Person und die Welt als solche erschüttern. Grundannahmen wie »es gibt keinen sicheren Platz in der Welt«, »niemand ist vertrauenswürdig«, »mit mir scheint etwas nicht zu stimmen, sonst wäre mir das nicht passiert« etc. beeinflussen das Selbstkonzept, die alltäglichen Beziehungen zu anderen Menschen und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, insbesondere im Hinblick auf die eigenen Möglichkeiten, Situationen und Ereignisse zu beeinflussen oder gar zu verändern. Das Wiedergewinnen von Sicherheit im Alltag auch über den Klinikaufenthalt hinaus ist wichtiges Ziel in der Behandlung.

## **DIE RESTRUKTURIERUNG DES MEIST STARK NEGATIV VERÄNDERTEN BILDES DER EIGENEN PERSON**

Viele Patienten leiden an Schuldgefühlen, weil sie unfähig waren, das Trauma zu verhindern oder seinen Verlauf zu beeinflussen. Oft habe sie eine sehr negative Sicht auf die eigene Person und ein damit verbundenes schlechtes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl. Die Wahrnehmung und Umsetzung eigener Wünsche und Bedürfnisse ist häufig nicht oder kaum möglich. Dies soll erreicht werden und eine bessere Selbstakzeptanz und Wertschätzung der eigenen Person gelingen.

## **ZURÜCKEROBERUNG DES EIGENEN LEBENS**

Wir möchten mit Ihnen Möglichkeiten des Weiterlebens trotz aller traumatischer Lebenserfahrungen erarbeiten. Ein lebenswertes Leben ist unserer Überzeugung und Erfahrung nach auch mit den Narben der Vergangenheit möglich. Dazu möchten wir Sie ermutigen und gemeinsam mit Ihnen Wege finden, um sich Ihr Leben zurückerobern zu können.

## **Elemente der Traumabehandlung**

Die Patienten werden im Rahmen einer Stationsgemeinschaft aufgenommen und behandelt. Hier sollen sie in einem strukturierten Rahmen mit festen Bezugspersonen und in einer therapeutischen Gemeinschaft Erfahrungen von Sicherheit und Angenommensein machen. In Krisensituationen ist immer eine Ansprechperson vorhanden.

### **EINZELTHERAPIE MIT DER BEZUGSTHERAPEUTIN:**

In dem Bezugsrahmen der verhaltenstherapeutischen Station mit dem Schwerpunkt »Posttraumatische Belastungsstörungen« erfolgt die individuelle psychotherapeutische Betreuung durch eine feste Bezugstherapeutin. Dies ist entweder eine Psychologin oder eine Ärztin, die den Therapieplan mit dem Patienten abspricht und verfolgt. Bei ihr finden regelmäßige Einzelgespräche statt.

### **VERHALTENSTHERAPEUTISCHE BASISGRUPPE**

Die Basisgruppe dient der Erweiterung der Problem- und Konfliktlösefähigkeiten sowie der sozialen und emotionalen Kompetenzen. Angestrebt wird die Einübung lösungsorientierter Ansätze. Ziele sind die Vermittlung von Kompetenzen im Selbstmanagement und die Erarbeitung und Vertiefung von Wissen über die Bedingungen des eigenen Verhaltens, der Kognitionen und der Emotionen. Gesundheitsverhalten, Alltagsgestaltung, Stressbewältigung, Umgang mit Ärger und der Umgang mit unangenehmen Gefühlen sowie konkrete von den Patienten eingebrachte Themen werden gruppentherapeutisch aufgegriffen und bearbeitet.

### **TRAUMABEWÄLTIGUNGSGRUPPE**

Ziel der Gruppe soll es sein, die Folgen traumatischer Lebenserfahrungen auf das aktuelle Leben der Patienten zu verändern. Hierbei sollen kognitive und emotionale Muster deutlich werden und auf unterschiedlicher Ebene Raum für eine Bearbeitung und Veränderung finden. Im verbalen Teil der Traumabewältigungsgruppe werden situations-

übergreifende Verarbeitungsmuster traumatischer Lebenserfahrungen herausgearbeitet, die in der Gruppe bearbeitet werden.

Für den Patienten sollen kognitiv verstehbare und emotional begreifbare Bearbeitungs- und Bewältigungsschritte entstehen, die einerseits traumatisierende Ursachen und Hintergründe klären und verstehbar machen und andererseits Abschied von dysfunktionalen emotionalen, kognitiven und verhaltensbezogenen Mustern ermöglichen sollen.

### **GESTALTUNGSTHERAPEUTISCHE GRUPPE**

Im nonverbalen Teil der Traumagruppe werden die Patienten dazu ermutigt, je nach Situation im Therapieprozess, unter Anleitung und Beobachtung des Gestaltungstherapeuten emotionalen Wahrnehmungen bildnerisch und gestalterisch Raum und Ausdruck zu geben.

### **KÖRPERTHERAPIE**

Neben dem kognitiven und emotionalen Behandlungsansatz in der Traumagruppentherapie sind auch körper- und erlebnisorientierte Verfahren zur Behandlung der traumatisierten Patienten sinnvoll und notwendig. Bei diesen Patienten liegen sehr häufig erhebliche Defizite in der Fähigkeit zur Körperwahrnehmung vor.

Die Traumatherapie wird daher ergänzt durch eine spezielle, auf die Bedürfnisse von traumatisierten Patienten ausgerichtete Körpertherapiegruppe. Die Patienten werden behutsam an die Möglichkeit herangeführt, den Körper wieder oder erstmals positiv zu erleben. Einzeltermine sind nach individueller Notwendigkeit und Bedürfnis der Patienten möglich.

### **FERTIGKEITEN-GRUPPE**

Die Patienten mit Traumafolgestörungen und insbesondere mit Persönlichkeitsveränderungen nach Extrembelastung leiden oft unter erheblichen, störungsimmanenten Defiziten in ihren sozialen und emotionalen Fertigkeiten. Daher erhalten die Patienten bei Bedarf ein Training zur Verbesserung der emotionalen Wahrnehmung und des emotionalen Ausdrucks, der Stresstoleranz und der dazu notwendigen Kompetenzen.

Die Patienten sollen in die Lage versetzt werden, Gefühle differenziert wahrzunehmen, diese angemessen auszudrücken und bisher praktizierte, auch oft selbstschädigende Verhaltensweisen zu modifizieren.

Gerade im Verlauf einer belastenden Traumabearbeitung sollen die Patienten in die Lage versetzt werden, aufkommende Gedanken und Gefühle selbstwirksam und kompetent zu bewältigen, ohne auf gewohnte, selbstschädigende Muster zurückgreifen zu müssen.

## **PFLEGEGERÄSCHRÄCHE**

Erster Ansprechpartner auf der Behandlungsstation ist immer die zuständige Pflegekraft im Stationszimmer. In der morgendlichen Stationsrunde werden interaktionelle und organisatorische Besonderheiten der Stationsgemeinschaft besprochen und die Voraussetzungen für das Erleben von Geborgenheit und Sicherheit im Klinikalltag gelegt. Hierzu sind häufig anfangs tägliche Kontakte notwendig. Ziel ist die Vermittlung eines Modells für den Aufbau und die Pflege einer alltagstauglichen Beziehung, Ansprechpartner für Krisengespräche zu sein bzw. Vermittler für Kriseninterventionen der Bezugstherapeutin.

Außerhalb der Anwesenheitszeiten der Pflegekraft auf der Behandlungsstation steht immer eine Pflegeperson in der medizinischen Zentrale der Klinik zur Verfügung. So ist gewährleistet, dass für alle Patienten immer eine Person in Krisensituationen zur Verfügung steht.

## **SOZIALTHERAPIE**

Häufig sind traumatisierte Patienten in schwierigen beruflichen und sozialen Situationen, in denen die Teilhabemöglichkeiten sowohl am beruflichen, als auch sozialen Leben erheblich gestört sind. Für den therapeutischen Prozess bedeutet das neben der Aufarbeitung und Bewältigung der Vergangenheit vor allem auch eine Reintegration in einen adäquaten sozialen Kontext mit beruflicher Tätigkeit und dem Aufbau förderlicher sozialer Beziehungen.

Hierbei stellt die Sozialtherapie ein wesentliches Bindeglied von Therapieprozess in der Klinik zu der sozialen Realität in den heimischen Lebensbezügen dar. Dies kann die Errichtung eines Betreuungsnetzes wie Erziehungshilfe, ambulante Therapie oder sozialpädagogische Betreuung, eine Klärung der Wohn- und Lebenssituation, Schuldenberatung mit der Lösung finanzieller Probleme und vor allem auch die Schaffung einer realistischen beruflichen Perspektive bedeuten. Von hier aus können berufliche Belastungserprobungen mit einem Training der beruflichen Reintegration eine



Perspektive für eine Wiederaufnahme der Arbeitstätigkeit im bisher ausgeübten Beruf ermöglichen. Wo dies nicht mehr erreichbar erscheint, können andere Möglichkeiten entwickelt werden, die eine realistische berufliche Perspektive für den Patienten darstellen.

### **SPORT UND AUSDAUERTRAINING**

Sport kann ein gutes Instrument der Bewältigung emotionaler Krisen sein und auch eine Möglichkeit darstellen, sich mit seinem Körper und in der Interaktion mit anderen Menschen wieder wohler zu fühlen. Daher stellt ein Sportangebot und ein angeleitetes Ausdauersportprogramm eine geeignete Möglichkeit dar, sowohl akute Spannung zu bewältigen, als auch eine langfristig erfahrbare Verbesserung positiver Körperwahrnehmung als therapeutisch wirksam zu erleben. Zudem kann die körperliche Fitness systematisch gesteigert werden.

### **ENTSPANNUNGSTHERAPIE**

Eine andere Möglichkeit den Umgang mit dem Körper bewusst zur Bewältigung einzusetzen, stellt die Progressive Muskelentspannung dar. Diese wird in einer speziell modifizierten Version durchgeführt, die auch für traumatisierte Patienten mit hohem Arousal, Intrusionen und Flashbacks geeignet ist.

### **KÖRPERMEDIZINISCHE BEHANDLUNG**

Jeder Patienten wird durch einen zuständigen Arzt auch medizinisch betreut. Neben der Behandlung körperlicher Erkrankungen kann auch ein Einsatz von Medikamenten zur Unterstützung der Traumabehandlung und deren Folgen sinnvoll sein.

## **Ergänzende Elemente**

Die Rehabilitation im St. Franziska-Stift wird ergänzt durch unser Seelsorgeangebot, balneo-physikalische Maßnahmen, Krankengymnastik, einen großen Medizinischen Trainingstherapieaum (MTT) und allgemeine Gesundheitsbildung.

Unser Küchenteam und die hauseigenen Reinigungskräfte werden Ihnen einen angenehmen Rahmen für die Zeit in unserer Klinik bieten.

## Wie können Sie an unserer Rehabilitation teilnehmen?

Üblicherweise kommt die Deutsche Rentenversicherung als Leistungsträger infrage. Stellen Sie bitte einen Antrag auf Zuweisung zur psychosomatischen Rehabilitationsbehandlung im St. Franziska-Stift bei der DRV Land oder DRV Bund. Ist die Krankenkasse (gesetzlich oder privat) der Kostenträger, so muss auch diese die Rehabilitationsmaßnahme zuvor bewilligen. Ihr Haus- oder Facharzt unterstützt Sie bei der Antragsstellung.

Sollten Sie Interesse an unserer Klinik haben und Fragen bezüglich der Aufnahmebedingungen bestehen, wenden Sie sich bitte an:

**Frau Anna Schmidt**

Patientenaufnahme

**0671 8820-257**

Montag – Freitag,

7:30 Uhr – 15:00 Uhr

Bei Fragen zum Behandlungskonzept, allgemein zur Klinik oder wenn Sie unsere Hilfe bei der Antragstellung wünschen, können Sie gerne auch mit dem Chefarzt der Klinik sprechen oder einen Termin vereinbaren:

**Dr. med. Thomas Wilde**

Chefarzt und Ärztlicher Direktor

**0671 8820-201**





ctt  
Reha-Fachkliniken  
GmbH  
St. Franziska-Stift  
Bad Kreuznach

## St. Franziska-Stift Bad Kreuznach Psychosomatische Fachklinik

Franziska-Puricelli-Str. 3  
55543 Bad Kreuznach

 0671 8820-0

 [www.franziska-stift.de](http://www.franziska-stift.de)

 0671 8820-190

 [St.-Franziska-Stift@fskh.de](mailto:St.-Franziska-Stift@fskh.de)