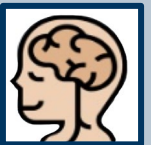


Herzlich Willkommen





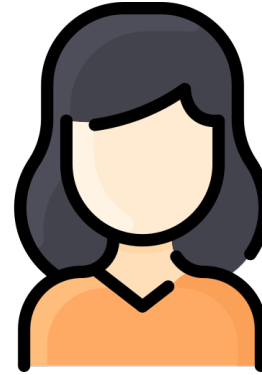
Jetzt starten



Lerneinheit Nummer 1: Einführung und Symptomatik

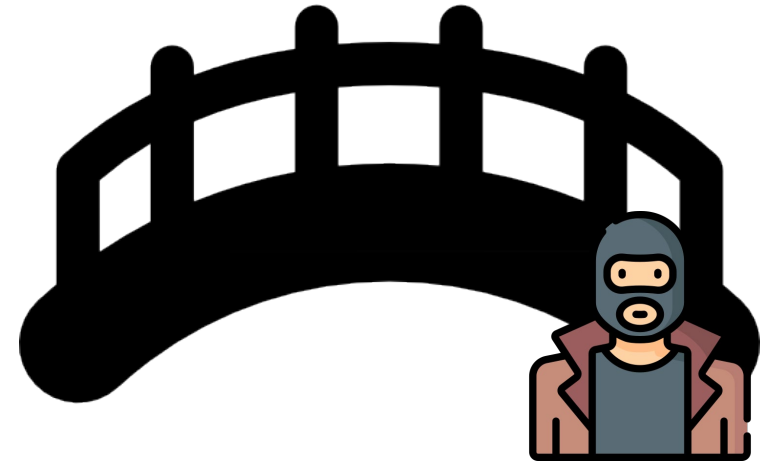
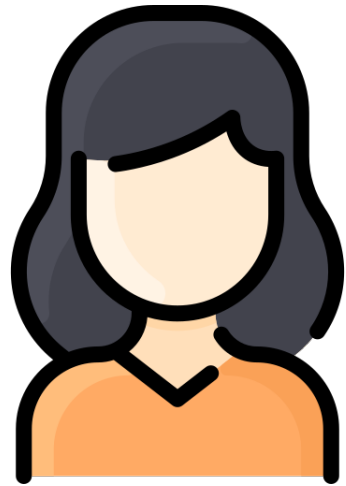


Jetzt beginnen

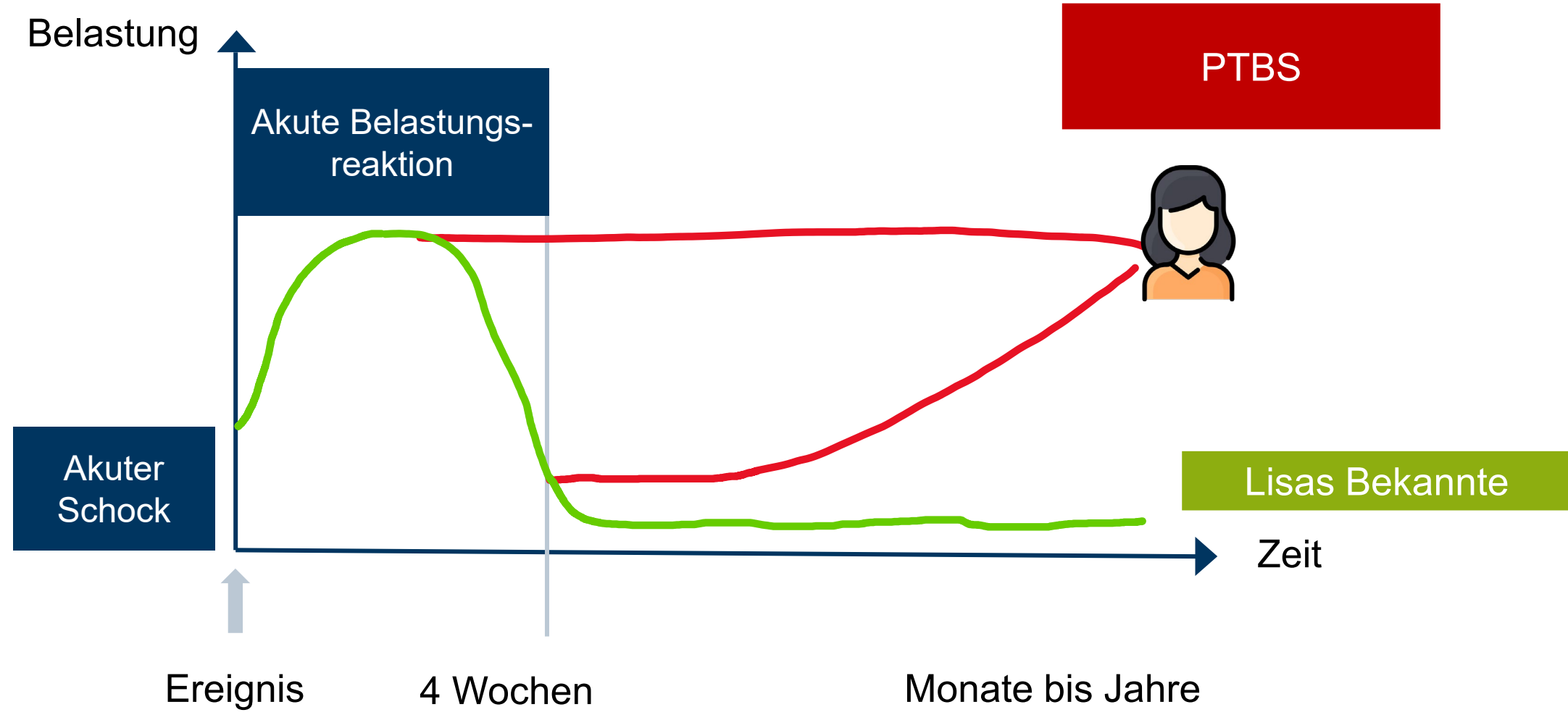
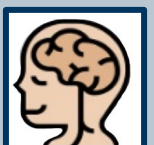


Beispiel starten

Beispiel überspringen



Wann spricht man von einer Posttraumatischen Belastungsstörung?



PTBS

Akute Belastungsreaktion

Akuter Schock

Lisas Bekannte

Zeit

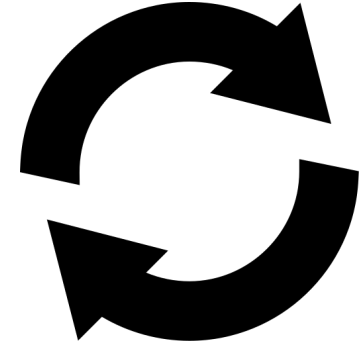
Ereignis

4 Wochen

Monate bis Jahre

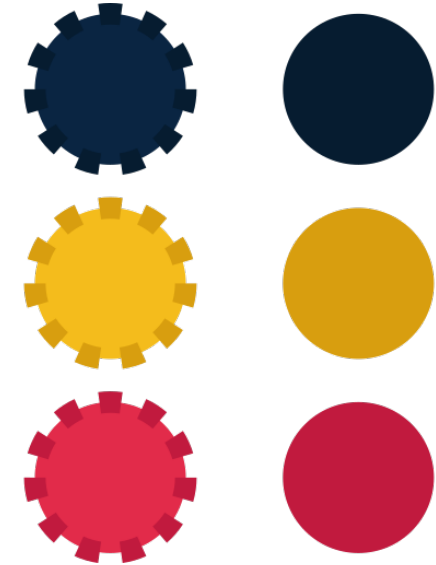
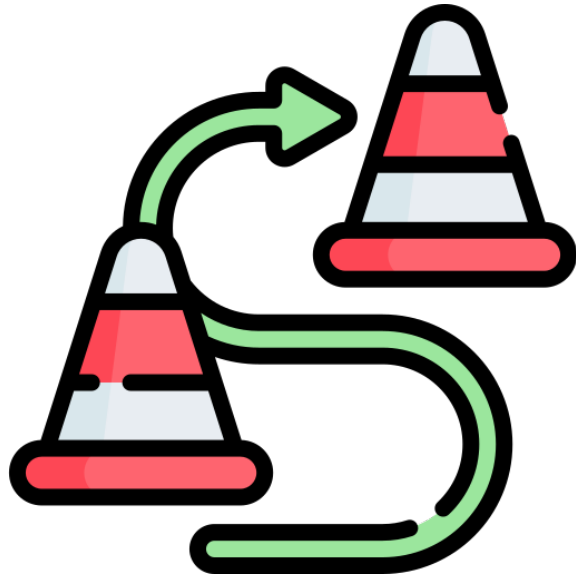


Wiedererleben



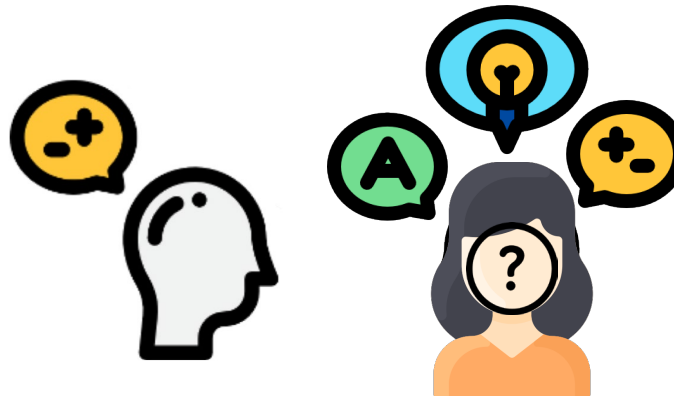
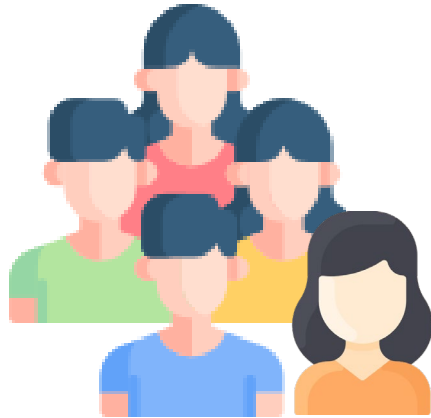


Vermeidung



Negative Grundhaltungen

Soziale Beeinträchtigungen



Soziale Beeinträchtigungen



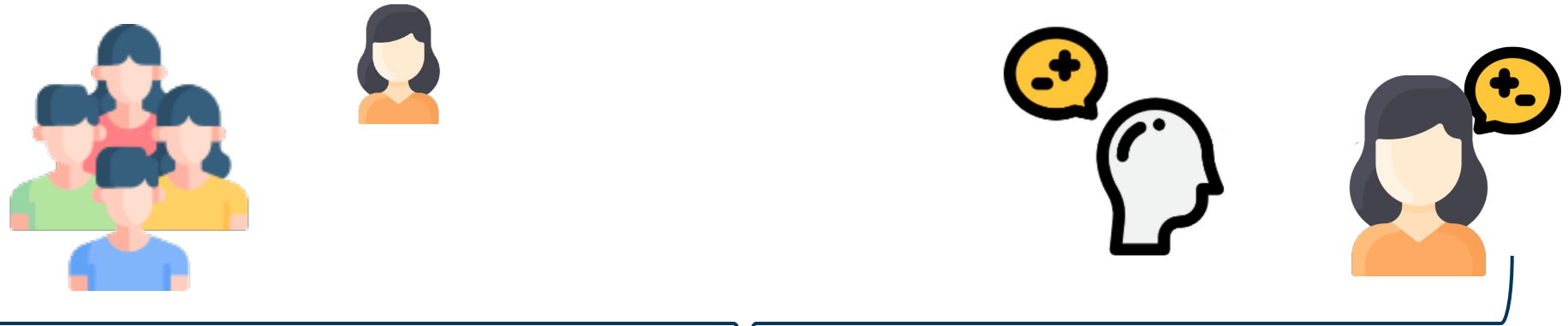
Weniger Unterstützung von dem sozialen Umfeld



Soziale Unterstützung kann vor einer Erkrankung schützen und bei der Genesung unterstützen



Soziale Beeinträchtigungen



Weniger Unterstützung von dem sozialen Umfeld



Soziale Unterstützung kann vor einer Erkrankung schützen und bei der Genesung unterstützen

Lerneinheit Nummer 2: PTBS im Gehirn

Jetzt beginnen

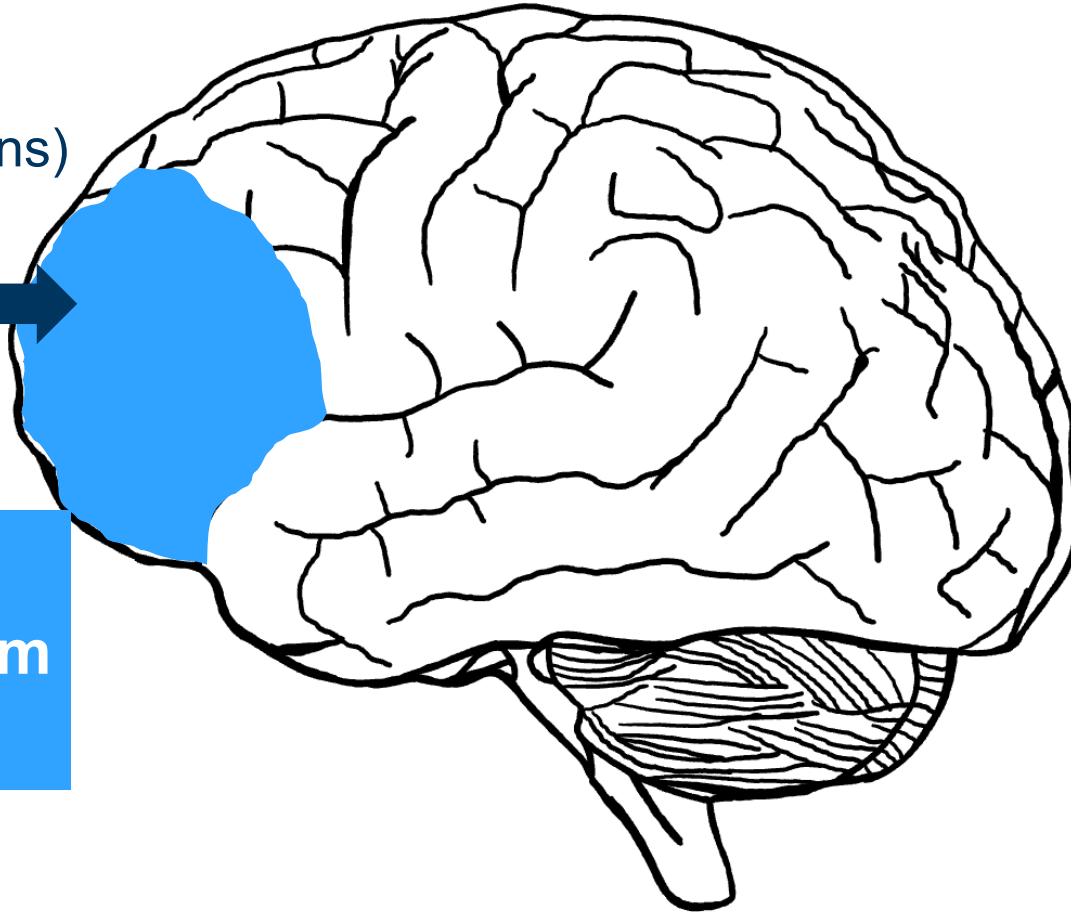




Präfrontaler Cortex
(Vorderster Teil des Gehirns)



Kontrollzentrum

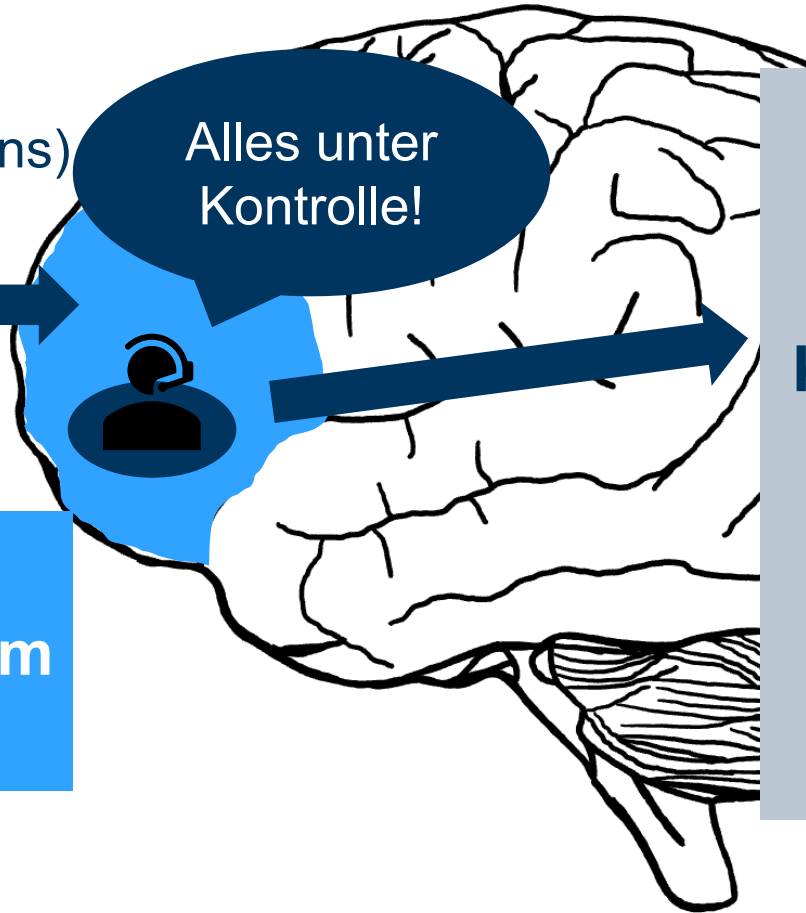




Präfrontaler Cortex
(Vorderster Teil des Gehirns)

Alles unter
Kontrolle!

Kontrollzentrum



Areal in der Mitte des
Kontrollzentrums

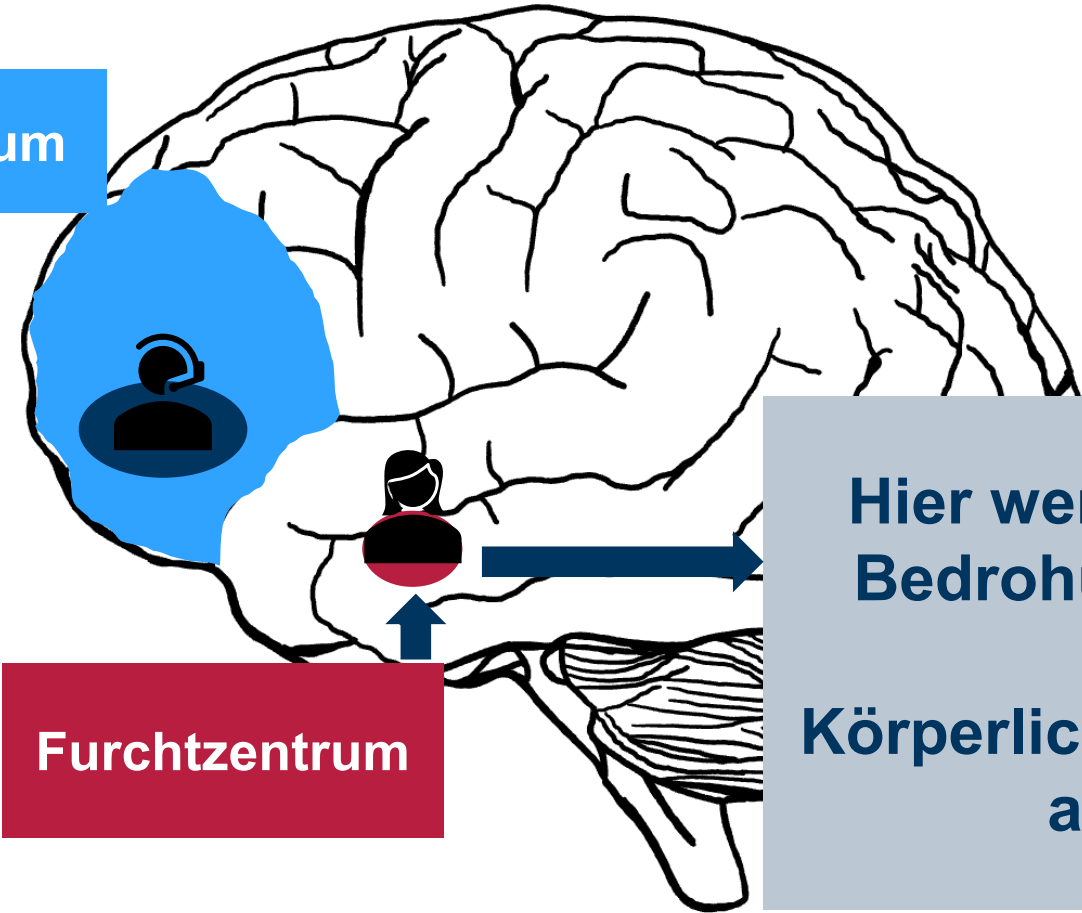
Kann Bedrohungserleben
hemmen

Angst und Bedrohung
werden bei PTBS stärker
wahrgenommen





Kontrollzentrum



Furchtzentrum

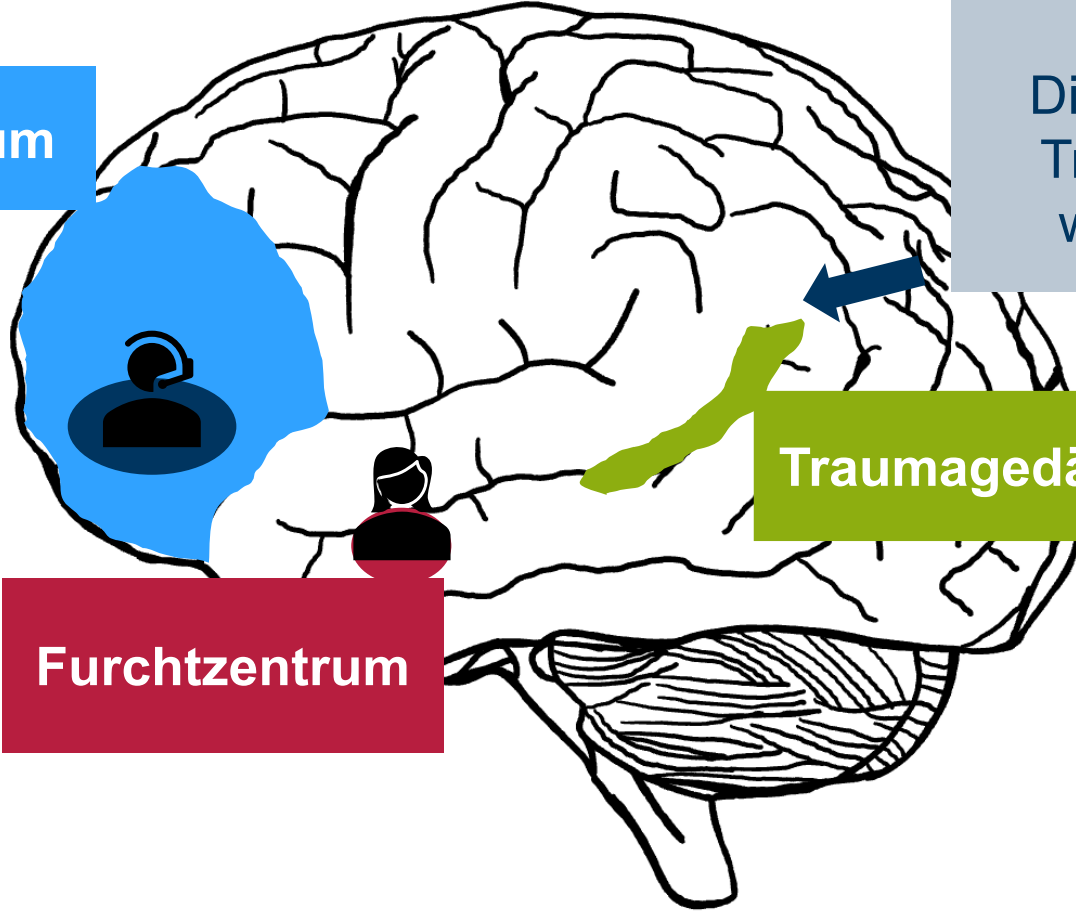
**Hier werden Angst und
Bedrohung verarbeitet**

**Körperliche Reaktion wird
ausgelöst**





Kontrollzentrum



„Hippocampus“
Die Umstände der Trauma-Situation werden erinnert

Traumagedächtnis

Furchtzentrum





Traumatisches Ereignis

Kontrollzentrum

Furchtzentrum

Traumagedächtnis

„Davor sollten wir uns fürchten! Herz, schlag schneller! Wir sollten auch schneller atmen und...“





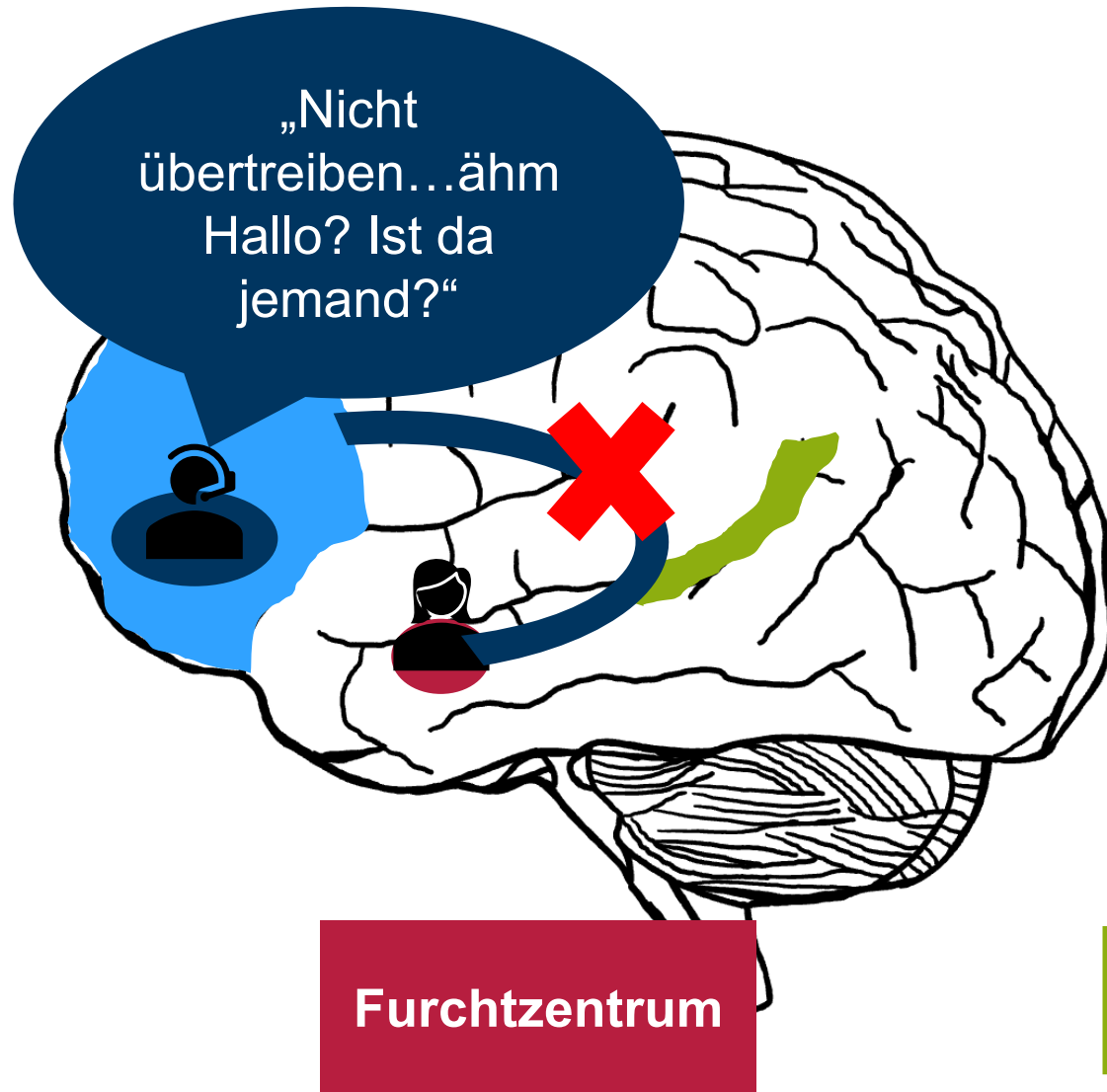
Traumatisches Ereignis

Kontrollzentrum

Furchtzentrum

Traumagedächtnis



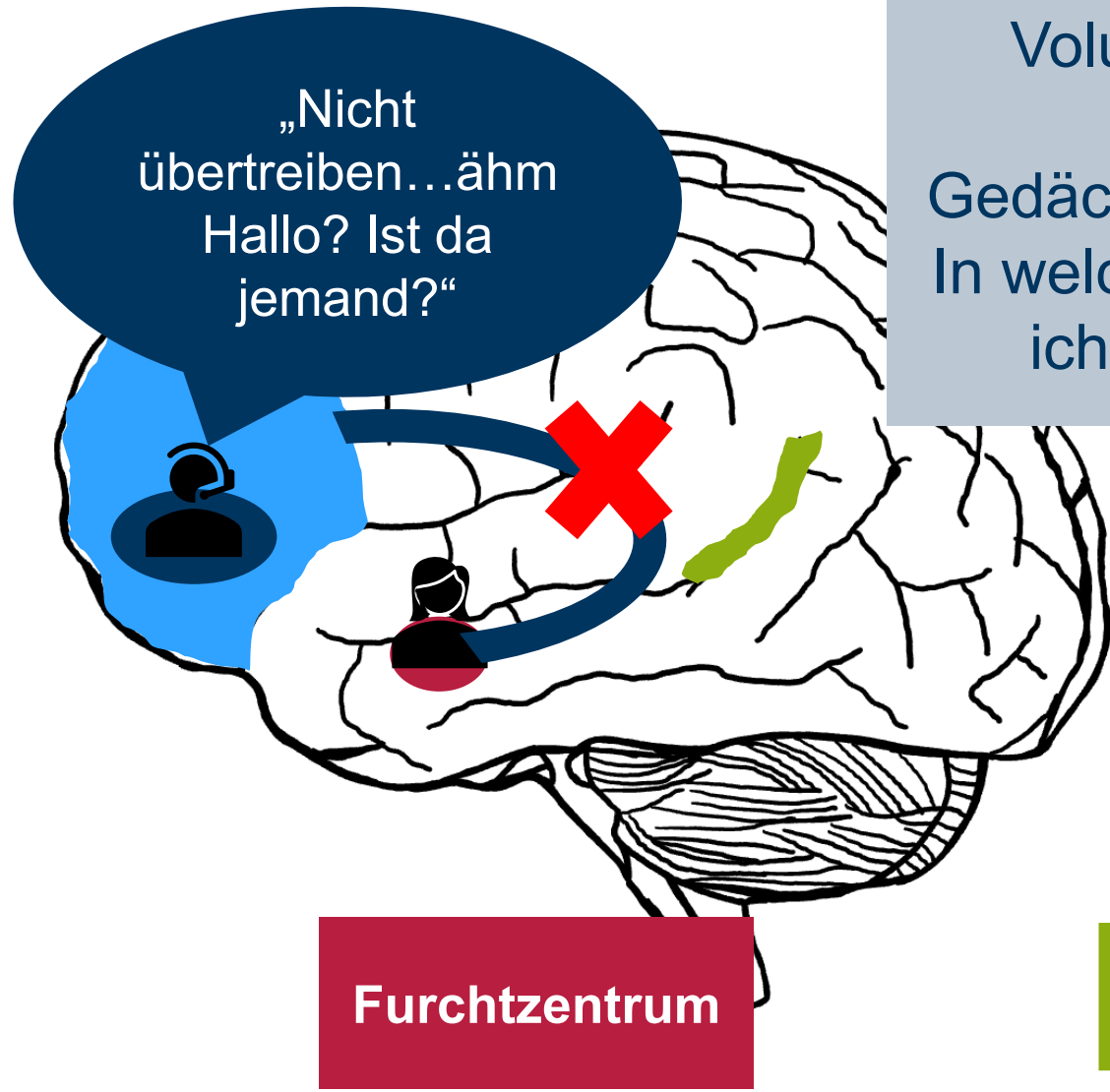


Kontrollzentrum

Furchtzentrum

Traumagedächtnis





Volumen geringer
Gedächtnisprobleme →
In welchem Kontext bin
ich noch sicher?

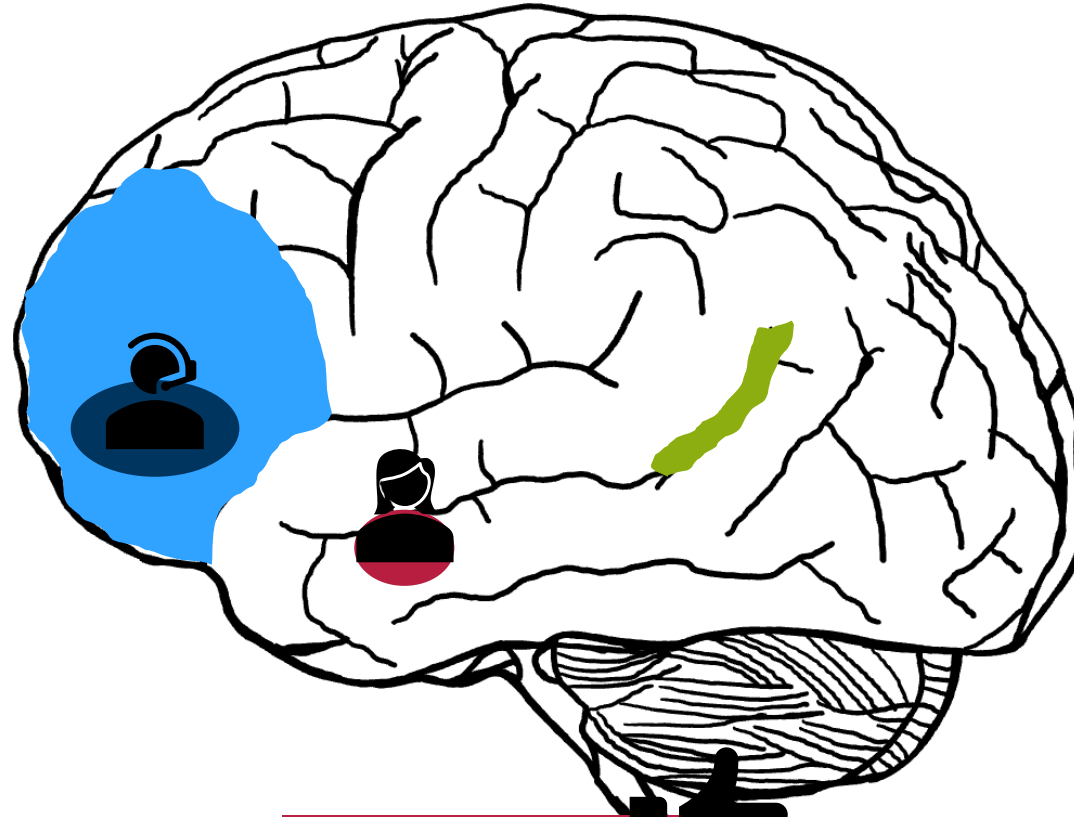
Kontrollzentrum

Furchtzentrum

Traumagedächtnis



Flashbacks



Kontrollzentrum



Furchtzentrum



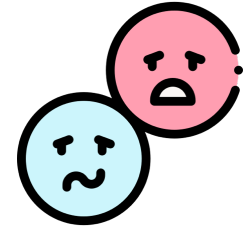
Traumagedächtnis



Lerneinheit Nummer 3: Hilfsangebote

Jetzt beginnen





Wie komme ich da wieder raus?

Ich bin selber betroffen

Ein Familienmitglied /
Freund / Bekannter ist
betroffen





Akute Hilfe bei
Selbstmordgedanken

telefonische Beratung



Ich bin selber betroffen



Psychotherapie

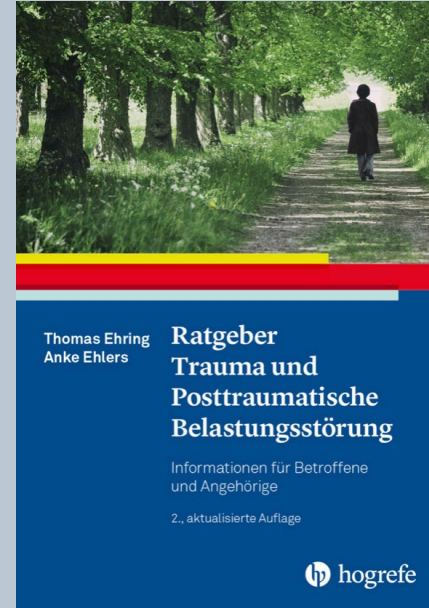
Ratgeberbücher



Sektion
beenden



Ratgeberbücher



Was ist eine PTBS?

Wie entsteht sie?

Warum verschwindet sie nicht?

Was kann ich dagegen tun?

Akute Hilfe bei
Selbstmordgedanken

Ich bin selbst

Psychotherapie

Sektion
beenden





Akute Hilfe bei
Selbstmordgedanken

telefonische Beratung



Ich bin selber betroffen



Psychotherapie

Ratgeberbücher

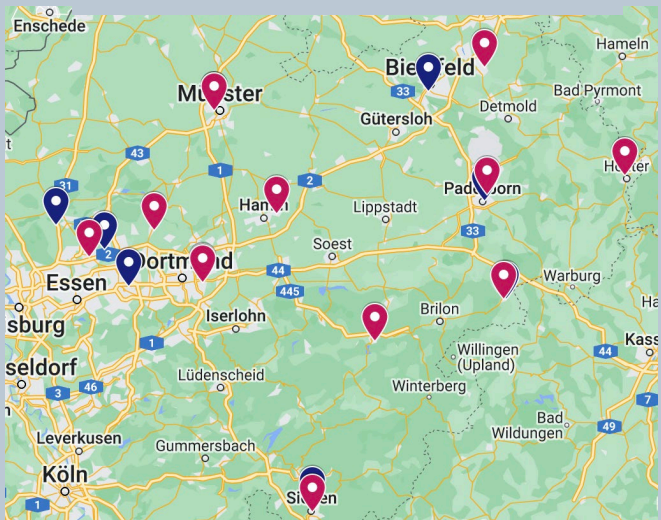


Sektion
beenden

Psychotherapie



Traumaambulanzen



telefonische Beratung

Niedergelassene
Psychotherapeut*innen

Therapeut*in finden



Forschungs- und
Behandlungs-
zentrum in Bochum

Lehrbücher

Sektion
beenden





telefonische Beratung

Hilfetelefon Gewalt gegen **Frauen**

 08000 116 016

Kinder- und Jugendtelefon

„Nummer gegen Kummer“

 116 111


Hilfetelefon Gewalt gegen **Männer**

 0800 1239900

Beratung für Opfer von **Gewalttaten**

vom LWL-Amt für Soziales

Entschädigungsrecht

 0800 654 654 6

Weißer Ring für Opfer einer **Straftat**

 116006



Traumahotline der **Bundeswehr** für

Einsatztraumatisierte

 0800 588 7957

ektion
enden





Akute Hilfe bei Suizidgedanken



Welche Klinik ist für mich zuständig?

telefonische Beratung

Stoffen

Ratgeberbücher

Sektion
beenden

Was tun, wenn jemand
akute
Selbstmordgedanken
äußert?

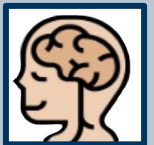
Wie kann ich
Betroffene
unterstützen?

Ein Familienmitglied /
Freund / Bekannter ist
betroffen

Wie lerne ich selber
mit der Belastung
umzugehen?

Wo kann ich mehr
über die PTBS lernen?

Sektion
beenden





Was tun, wenn jemand
akute
Selbstmordgedanken
äußert?

Wie kann ich
Betroffene
unterstützen?



Ein Familienmitglied /
Freund / Bekannter ist
betroffen



Wie lerne ich selber
mit der Belastung
umzugehen?

Wo kann ich mehr
über die PTBS lernen?



Sektion
beenden



Was tun, wenn jemand
akute
Selbstmordgedanken
äußert?

- Zuhören
- Gut informiert sein
- Bei Angst erinnern, dass traumatisches
Erlebnis vorbei ist
- Umgang mit Ärger

Wie lerne ich selbst
mit der Belastung
umzugehen?

Sektion
beenden





Was tun, wenn jemand
akute
Selbstmordgedanken
äußert?

Wo kann ich mehr über die PTBS lernen?



Thomas Ehring
Anke Ehlers

Ratgeber Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung

Informationen für Betroffene
und Angehörige

2., aktualisierte Auflage

 hogrefe

Was ist eine PTBS?

Wie entsteht sie?

Warum verschwindet
sie nicht?

Was kann ich dagegen
tun?

Wie lerne ich selber
mit der Belastung
umzugehen?

Sektion
beenden

RUHR
UNIVERSITÄT
BOCHUM






Wie lerne ich selber mit der Belastung umzugehen?


Hilfetelefon Gewalt gegen **Frauen**

 08000 116 016


Hilfetelefon Gewalt gegen **Männer**

 0800 1239900

Traumahotline der **Bundeswehr** für
Einsatztraumatisierte

 0800 588 7957

Beratung für Opfer von **Gewalttaten**
vom LWL-Amt für Soziales
Entschädigungsrecht

 0800 654 654 6

ehr
nen?

Sektion
beenden

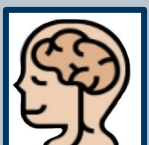


Was tun, wenn jemand akute Selbstmordgedanken äußert?

Welche Klinik ist zuständig?

Im Notfall **110** anrufen und möglichst genau beschreiben:

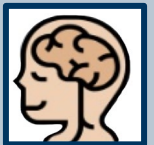
- Wie sieht die Person aus?
- Wo befindet sich die Person aktuell?
- Was weiß ich über die Pläne?



ien
en
en?

mehr
lernen?

Sektion
beenden



Rückfragen?



Rückfragen?

Ihre Ansprechpartner:

Lena Bode:

lena.bode@rub.de

Jan Heistermann:

jan.heistermann@rub.de

Tessa Wirtz:

tessa.wirtz@rub.de

Quellen:

Admon, R., Milad, M. R., Hendler, T. (2013). A causal model of post-traumatic stress disorder: disentangling predisposed from acquired neural abnormalities. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(7), 337-347

American Psychiatric Association, & American Psychiatric Association (Hrsg.). (2013).

Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5 (5th ed). American Psychiatric Association.

Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(5), 748

Ehring, T., & Ehlers, A. (2018). *Ratgeber Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung: Informationen für Betroffene und Angehörige* (Vol. 25). Hogrefe Verlag GmbH & Company KG.

Ford, J. D. (2018). Trauma Memory Processing in Posttraumatic Stress Disorder

Psychotherapy: A Unifying Framework. *Journal of Traumatic Stress*, 31(6), 933–942.

<https://doi.org/10.1002/jts.22344>

Henning-Fast, K., & Markowitsch, H. J. (2010). 13 Neuropsychologie der posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). In *Neuropsychologie psychischer Störungen* (pp. 241-284). Springer, Berlin, Heidelberg.

Hoeboer, C. M., de Kleine, R. A., Oprel, D. A. C., Schoorl, M., van der Does, W., & van

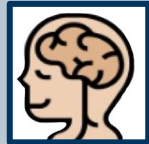
Minnen, A. (2021). Does complex PTSD predict or moderate treatment outcomes of three variants of exposure therapy? *Journal of Anxiety Disorders*, 80, 102388.

<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102388>

Janssen, P. G., van Est, L. A., Hilbink, M., Gubbels, L., Egger, J., Cillessen, A. H., & van Ee, E. (2022). Social cognitive performance in posttraumatic stress disorder: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 297, 35-44.

Mahoney, A., Karatzias, T., & Hutton, P. (2019). A systematic review and meta-analysis of group treatments for adults with symptoms associated with complex post-traumatic stress disorder. *Journal of Affective Disorders*, 243, 305–321.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.059>



Quellen:

Quellen:

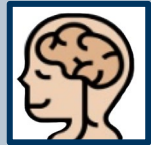
Mueser, K. T., McGurk, S. R., Xie, H., Bolton, E. E., Jankowski, M. K., Lu, W., Rosenberg, S. D., & Wolfe, R. (2018). Neuropsychological predictors of response to cognitive behavioral therapy for posttraumatic stress disorder in persons with severe mental illness. *Psychiatry Research*, 259, 110–116. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.10.016>

Ressler, Kerry J., Berretta, S., Bolshakov, V. Y., Rosso, I. M., Meloni, E. G., Rauch, S. L., & Carlezon, W. A. (2022). Post-traumatic stress disorder: Clinical and translational neuroscience from cells to circuits. *Nature Reviews Neurology*, 18(5), 273–288. <https://doi.org/10.1038/s41582-022-00635-8>

Sippel, L. M., Holtzheimer, P. E., Huckins, J. F., Collier, E., Feilong, M., Wheatley, T., & Meyer, M. L. (2021). Neurocognitive mechanisms of poor social connection in posttraumatic stress disorder: Evidence for abnormalities in social working memory. *Depression and Anxiety*, 38(6), 615–625. <https://doi.org/10.1002/da.23139>

Stevens, J. S., & Jovanovic, T. (2019). Role of social cognition in post-traumatic stress disorder: A review and meta-analysis. *Genes, Brain and Behavior*, 18(1), e12518.

Yehuda, R. (2002). Post-Traumatic Stress Disorder. *New England Journal of Medicine*, 346(2), 108–114. <https://doi.org/10.1056/NEJMra012941>



Quellen:

Bildquellen:

Grafiken wurden mit flaticon erstellt

Gehirn abgezeichnet von <http://clipart-library.com/clip-art/transparent-brain-image-15.htm>

