

Kognitive Verhaltenstherapie bei Posttraumatischer Belastungsstörung

- Stabilisierung und Aufbau innerer Sicherheit
- Aktivierung von Ressourcen
- Umgang mit Stress und Angst

Traumasppezifische Methoden der Behandlung von PTBS

- EMDR - Verarbeitung der traumatischen Situation durch bilaterale Stimulation
- IRRT – Imaginatives Nacherleben und Überschreiben belastender Erinnerungen
- Prolonged Exposure – Wiederholtes, strukturiertes Erzählen zur besseren Einordnung des Erlebten
- Bearbeitung von Gefühlen, wie Schuld und Scham durch kognitiv-emotionale Traumabearbeitung
- Körperorientierte Traumatherapie
- Entkopplung, von Triggerreizen und Gegenwartsorientierung



Wichtig: In Abstimmung mit Ihnen werden die Methoden ausgewählt, die für Sie am Besten geeignet sind.

Für Sie da in schwierigen Zeiten

Als Psychologische Psychotherapeutin begleite ich seit vielen Jahren Menschen, die nach traumatischen Erfahrungen unter anhaltenden seelischen Belastungen leiden.

Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und in einem sicheren und wertschätzendem Rahmen unterstütze ich Sie, das Erlebte zu verarbeiten und Schritt für Schritt wieder mehr Sicherheit, Stabilität und Lebensqualität zu gewinnen.



TRAUMATHERAPIE BEI PTBS



Psychotherapeutische Behandlung bei Posttraumatischer Belastungsstörung und anderen Traumafolgestörungen

- Für Gesetzlich Versicherte mit Kostenübernahme der Krankenkassen
- Privatversicherte
- Selbstzahlende

Mögliche Symptome von PTBS

- Wiedererleben, Flashbacks
- Vermeidung und Rückzug
- Anhaltende innere Anspannung und Schreckhaftigkeit
- Schlafstörungen und Alpträume
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Emotionale Taubheit oder starke Gefühlsdurchbrüche
- Dissoziative Zustände
- Depressive Symptome und Ängste
- Schuld- und Schamgefühle
- Gefühl der Entfremdung

Die Ausprägung der Symptome ist bei jeder Person unterschiedlich. Daher wird die Behandlung stets individuell abgestimmt.



Was ist eine Posttraumatische Belastungsstörung

Bei einem Trauma wird das Erlebte nicht wie normale Erinnerungen im autobiographischen Gedächtnis verarbeitet, sondern in einem sogenannten „Traumagedächtnis“ gespeichert. Diese Erinnerungen sind oft fragmentiert, stark emotional belastend und nicht zeitlich eingeordnet.

In der Therapie geht es darum, diese Erfahrungen behutsam zu integrieren und dem Erlebten einen verstehbaren, kontrollierbaren Platz in der eigenen Lebensgeschichte zu geben.



Ihre eigenen Ressourcen aktivieren und nutzen

PTBS-Symptome sind keine Zeichen von Schwäche, sondern zeigen unseren Schutz- und Überlebensmechanismus für den Umgang mit extrem belastenden Situationen.

Dass Sie trotz dieser Erfahrungen Ihr Leben bis hierher bewältigt haben zeigt, dass Sie über eine große innere Stärke verfügen. Diese Ressourcen und Bewältigungsfähigkeiten können sehr gut im therapeutischen Prozess genutzt werden.

Mein Ansatz bei der Behandlung von PTBS

Mir ist es wichtig, einen Raum zu schaffen, in dem Sie sich sicher und verstanden fühlen. Sie dürfen bestimmen, was Sie wann erzählen und bearbeiten möchten.

Gemeinsam entwickeln wir einen individuellen Weg, der Ihre Belastbarkeit, Ihre Ressourcen und Ihre Grenzen berücksichtigt – mit dem Ziel, wieder mehr innere Ruhe, Selbstvertrauen und Lebensqualität zu erleben.

Ihre Therapeutin in Weimar

Mit meiner Schwerpunktpraxis stehe ich Menschen mit PTBS zur Seite.

Bei Interesse und Fragen können Sie sich gerne an mich wenden.



Kontakt:

www.psychotherapie-eichert.de
praxis@psychotherapie-eichert.de
[@psychotherapie_eichert](https://www.instagram.com/psychotherapie_eichert)