

# Die Suche nach einer Traumatherapeutin



Ulrike Ludwig

**Autorin:** Dipl. med. Ulrike Ludwig, Ärztin

**Copyright:** Alle Rechte vorbehalten. Die Autorin behält sich das ausschließliche Recht der Verbreitung, Vervielfältigung, photomechanischer Wiedergabe und Wiedergabe auf Tonträgern vor. Nachdruck ist nur unter genauer Quellenangabe und mit schriftlicher Zustimmung der Autorin gestattet.

## ***Liebe Leserin, lieber Leser***

In diesem Artikel greife ich die Gefühle und Fragen vielen Menschen auf, die erkannt haben, dass sie traumatisiert sind und nun gern heilen möchten. Ich möchte einige Anregungen zur Suche nach einer geeigneten Therapeutin geben.

### ***Erste Reaktionen***

Viele Menschen, die mit der Erkenntnis konfrontiert werden, dass sie traumatisiert sind (auch evtl. meinen Artikel „Bin ich verrückt“ gelesen und sich darin wieder erkannt haben), werden zunächst von verschiedensten, teilweise heftigen und widerstreitenden Gefühlen betroffen. Da sind auf der einen Seite positive Gefühle von Erkennen und Verstehen, sich verstanden fühlen und Entlastung, endlich eine Erklärung bekommen zu haben. Viele beschreiben Gefühle von Erleichterung nicht „verrückt“ zu sein, Mut und Hoffnung auf Hilfe und vieles mehr. Viele Menschen erleben es auch als entlastend, dass sie merken konnten, dass sie mit ihrem Schicksal nicht allein sind – es auch andere Betroffene gibt, die ihr Leiden überstehen oder zumindest verbessern konnten.

Auf der anderen Seite entstehen häufig zum Teil heftigste Gefühle von Erschrecken, Trauer und Schmerz um die Tragweite der eigenen Verletzung und um das eigene Schicksal, Enttäuschung über Ärzte und Therapeuten, die die Traumatisierung nicht eher festgestellt haben und so nicht die richtige Hilfe geben konnten, Frustration über all die eigenen Bemühungen und Vortherapien, die nichts oder wenig geholfen haben, Wut und Hass über die Menschen, die einem etwas angetan haben und viele andere unangenehme Gefühle. Häufig erhöht das Lesen von Artikel über Traumatisierung (so wichtig sie auch sind) zunächst die innere Spannung und kann potentiell natürlich auch Traumata antriggern.

Seien Sie sich bewusst, dass diese Gefühle normal sind und gehen Sie diesbezüglich selbstfürsorglich und liebevoll mit sich um. Achten Sie stets auf die Dauer des Lesens und die Menge der Informationen, die Sie sich zu einem Zeitpunkt zum Thema Traumatisierung zuführen. Lernen Sie zu Pendeln zwischen schwierigen Themen und Ablenkung/Entspannung - lieber mehrfach kurze Abschnitte lesen mit immer wieder Selbststabilisierung, als einmal lang und dann destabilisiert sein. Achten Sie beim Lesen auch anderer diesbezüglicher Literatur immer darauf, ob es gut für Sie ist oder es Sie nur „runterzieht“. Fragen Sie sich, welchen Wert das jeweilige Buch/Artikel für Sie hat und ob Sie ihn zur Heilung brauchen. Viele traumatisierte Menschen lesen z. B. oft einen „Selbsterfahrungsbericht“ oder Roman zu diesem Thema nach dem anderen. Erfahrungen ebensolcher Menschen können sehr hilfreich sein – aus meiner Sicht aber vor allem die, welche auch etwas über den Weg der Heilung berichten.

Bedenken Sie bitte: Alles was wir über unsere Sinne (Sehen, Hören, Fühlen, usw.) aufnehmen und an was wir denken, beeinflusst unseren inneren Zustand – kann ihn stabilisieren oder destabilisieren. Im positiven Sinn nutzen wir dies z. B. bei den Imaginationsübungen. Aber natürlich funktioniert das auch in die andere Richtung. Ich lade Sie ein einmal zu beobachten, wie sich Ihr innerer Zustand verändert, wenn Sie sich z. B. eine schöne Landschaft vorstellen oder Bilder davon ansehen. Dann beobachten Sie im Gegensatz Sie Ihre Reaktion, wenn Sie sich Bilder von Krieg, Unfällen und Elend anschauen haben - also all die „normalen Dinge“, die wir täglich in den Nachrichten sehen. Ich denke, der Unterschied spricht für sich. Ich möchte nicht wissen wie viele Menschen sich selbst psychisch nachhaltig geschadet haben, indem sie sich die damals in einer Endlos-Wiederholungsschleife gezeigten grauenvollen Bilder des 11. September immer wieder angesehen haben.

### ***Wie finde ich eine gute ambulante Traumatherapeutin?***

Haben Sie für sich erkennen können, dass sie traumatisiert sind, geht es im nächsten Schritt natürlich darum, wer Ihnen jetzt auf dem Weg der Heilung helfen kann.

Vielleicht haben Sie bereits eine ambulante Therapeutin, die aber keine Traumatherapie-Erfahrung hat. Damit sind sie gegenüber den meisten Patienten (die keine Therapeutin haben) schon mal deutlich im Vorteil. Ich empfehle in diesem Fall genau zu prüfen, ob Sie sich bei Ihrer „alten“ Therapeutin verstanden und gehalten fühlen. War die Therapie für Sie bisher hilfreich? Was (möglichst genau) haben Sie lernen können? Was fehlt noch? War die Therapie hilfreich, gibt es keinen Grund die Therapeutin zu wechseln. Nehmen Sie Ihr neu erworbenes Wissen mit zu Ihr, reflektieren Sie gemeinsam, ob die Therapeutin Ihre Einschätzung teilt und wie es weitergehen kann. Dabei ist es durchaus auch Ihre Aufgabe als Patientin, die Therapie aktiv zu gestalten im Sinne von „Was brauche ich“. Gute Therapeutinnen sind neugierig auf Neues und bereit, sich auf das Thema Traumatherapie ein Stück weit einzulassen. Manchmal haben Therapeuten aber auch mehr Erfahrungen und Wissen, als man als Patientin denkt und Ihre Therapeutin entpuppt sich als Traumaexpertin. Im Übrigen ist es in jeder Psychotherapie wichtig, immer mal wieder Zwischenbilanz zu ziehen über das, was erreicht ist, was hilfreich war, was nicht und wie es weitergehen soll (Anpassung der Therapieziele).

Haben Sie noch keine Therapeutin, wird es leider schwieriger. An dieser Stelle möchte ich nicht verschweigen, dass es nicht so einfach ist, bzw. einige Zeit dauern kann, bis Sie eine gute Traumatherapeutin für sich gefunden haben. Da es immer noch zu wenige ausgebildete Traumatherapeuten gibt, haben die meisten Kolleginnen Wartezeiten von 6-12 Monaten. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Zum Glück sind auch immer mehr Kolleginnen auf dem Weg. Im Folgenden habe ich ein paar persönliche Tipps zusammengestellt:

- Erstellen Sie sich eine Liste aller Traumatherapeutinnen in ihrer Umgebung (Internet-Tipps siehe unten) und fangen Sie an zu telefonieren und zu mailen. Prüfen Sie vorher für sich, ob es eine Frau oder ein Mann sein soll. Vielleicht ist das für Sie aber auch nicht ganz so wichtig. Im Übrigen hat die Krankenkasse oft auch entsprechende Listen. Vielleicht kann auch Ihre Hausarzt eine Empfehlung geben.
- „Probieren“ sie 2-3 Therapeuten aus, damit Sie und auch die Therapeutin prüfen können, ob sie „zueinander passen“. 5 Probegespräche zahlt die Krankenkasse ohne Antrag.
- Lassen Sie sich auf die Warteliste der Therapeuten setzen (lieber später als gar keinen Therapeuten gefunden).
- Bitten Sie die Therapeutin um ein Vorgespräch zu einem möglichst früheren Termin. Es wartet sich erfahrungsgemäß leichter auf jemanden, den man schon mal gesehen/erlebt hat. Manchmal gibt es auch die Möglichkeit Wartezeiten mit Kurz/Krisenkontakten in großen Abständen zu überbrücken.
- Sollte eine Therapeutin Sie nicht nehmen können, fragen Sie nach Kolleginnen in der Umgebung. Die Kolleginnen kennen sich oft untereinander und können Ihnen so vielleicht auch jemanden empfehlen, den Sie noch nicht auf Ihrer Liste haben.
- Suchen Sie im Internet nach Kliniken oder Institutionen in Ihrer Nähe, die Traumatherapie anbieten. Es gibt inzwischen viele Traumaambulanzen und Hilfenetzwerke (hier in der Gegend z. B. das Traumanetz Dresden [www.traumanetz-sachsen.de](http://www.traumanetz-sachsen.de)). Ebenso finden sich viele Selbsthilfeseiten (gute und schlechte) im Internet, wo Sie diesbezügliche und auch weiterführende Informationen finden.
- Fragen Sie die Therapeutin, ob sie eine Kassenzulassung hat (sofern Sie Krankenkassenpatient sind), da Ihre Kasse sonst (bis auf Sonderfälle) nicht die Kosten der Therapie übernimmt.
- Informieren Sie sich bei der Therapeutin über Ihren traumatherapeutischen Ausbildungs- und Erfahrungsstand – ganz besonders, wenn es bei Ihnen um eine komplexe Traumatisierung geht. Für letzteres braucht es deutlich mehr Ausbildung und Erfahrung als einen EMDR-Kurs. Sollte bei Ihnen für die Zukunft eine Traumaexposition notwendig sein, sollte die Therapeutin hierzu schon ausreichend praktische Erfahrungen gemacht haben (ganz besonders natürlich bei

komplexer Traumatisierung).

In diesem Zusammenhang möchte ich noch mal explizit darauf hinweisen, dass es Ihr Recht und Ihre Aufgabe ist, die Therapeutin nach Ihren Erfahrungen zu fragen. Eine gute Therapeutin wird Ihnen auch gern darüber Auskunft geben.

Im Folgenden habe ich Ihnen ein paar Internetseiten aufgezählt, wo Sie Listen von Traumatherapeuten finden können.

- [www.emdria.de](http://www.emdria.de)
- [www.degpt.de](http://www.degpt.de)
- [www.tiz.de](http://www.tiz.de)
- [www.psychotraumatherapie.info](http://www.psychotraumatherapie.info)
- [www.psychotherapiesuche.de](http://www.psychotherapiesuche.de)
- [www.trauma-hotline.de](http://www.trauma-hotline.de)
- [www.traumatherapie.de](http://www.traumatherapie.de)
- [www.traumanetzwerk.de](http://www.traumanetzwerk.de)
- [www.traumanetz-sachsen.de](http://www.traumanetz-sachsen.de)
- [www.fifap.de](http://www.fifap.de)
- [www.agkb.de](http://www.agkb.de)

Auch wenn Sie vielleicht länger auf einen Therapieplatz warten müssen, heißt das nicht, dass Sie sich nicht schon auf den Weg der Heilung begeben können. Viele der in meinen Artikeln beschriebenen Stabilisierungstechniken können Sie auch allein lernen. Es gibt inzwischen viele sehr gute Bücher und Internetseiten über die verschiedenen Techniken. Viele Krankenkassen bezahlen Kurse in Entspannungsverfahren (PMR, AT) oder sportliche Anwendungen (z. B. Nordic Walking). Achtsamkeitskurse und Meditation werden von vielen Institutionen angeboten. Es gibt Selbsthilfeforen und manchmal Angebote von Institutsambulanzen, wo man Skills erlernen kann oder ein Achtsamkeitstraining. Sprechen Sie Ihre Hausärzte diesbezüglich an.

### ***Ist eine stationäre Traumatherapie sinnvoll?***

Zur stationären Therapie gibt es vor allem 2 Hauptmöglichkeiten – Therapie in einer Akutpsychosomatik mit Traumafokus (ggf. auch teilstationäre Behandlung/Tagesklinik) oder in einer entsprechenden Rehabilitationsklinik.

Stationäre Therapie kann immer nur Ergänzung zur ambulanten Therapie sein. Die Hauptarbeit erfolgt im ambulanten Bereich. Die stationäre Therapie ist sinnvoll zur Krisenintervention, Stabilisierungsarbeit und Traumaexposition, sofern dies im ambulanten Bereich wegen der Gefahr der Destabilisierung und vielleicht unzureichendem sozialen Halt nicht möglich oder zu riskant ist. Durchaus bewährt hat sich ein stationärer Aufenthalt auch zur Diagnostik und zum schnellen Einstieg in die Therapie (konzentriertes Erlernen selbststabilisierender Fähigkeiten) – somit zur Vorbereitung der ambulanten Therapie – besonders bei langen Arbeitsunfähigkeitszeiten.

Erfahrungsgemäß bewährt hat sich eine stationäre Therapiezeit von durchschnittlich 6 - 8 Wochen, wobei dies natürlich von der Bewilligung durch die Krankenkasse oder DRV (Deutsche Rentenversicherung) abhängig ist. Längere Aufenthaltszeiten sind m. E. in der Regel nicht sehr sinnvoll, da es nach ca. 6-8 Wochen vor allem darum geht, das Erlernte aktiv im Alltag zu üben und zu verfestigen. Hierzu eignet sich das geschützte Umfeld der Klinik nur sehr eingeschränkt.

In einigen Fällen ist eine Intervalltherapie sinnvoll (z. B. erneute stationäre Behandlungen nach 6 - 12 Monaten ambulanter Therapie), um im stationären Schutz schneller weitere wichtige Entwicklungsschritte machen zu können. Vorteil der stationären Therapie ist in diesem Zusammenhang, dass hier mehr und unterschiedliche Therapieangebote pro Woche stattfinden und außerdem die Patientin von den häuslichen Anforderungen und Konflikten befreit ist. Das Problem liegt hier vor allem in der Genehmigung durch Krankenkasse oder DRV. Lassen Sie sich bitte von einer ggf. Ablehnung Ihres Reha-Antrags nicht abhalten. Böse Stimmen sagen, dass dies so

routinemäßig gemacht wird. Nehmen Sie es nicht persönlich und gehen Sie auf jeden Fall in die Berufung.

Sehr hilfreich finde ich es, wenn Ihre ambulante Therapeutin mit der stationären Therapeutin Rücksprache nimmt (manchmal reicht ein kurzes Anschreiben mit Therapiezielen). So kann „an einen Strang“ gezogen und die Therapiezeit effektiv genutzt werden. In jedem Fall braucht es dafür aber Ihr Einverständnis.

### ***Liebe Leserin, lieber Leser***

Ich hoffe, dass Ihnen die sicher nicht vollständigen Anregungen etwas weiterhelfen konnten. Bitte lassen Sie sich nicht entmutigen, auch wenn es manchmal länger dauert als gehofft, um eine geeignete Therapeutin zu finden. Die Traumatherapie hat sich noch nie so schnell und umfassend weiterentwickelt und verbreitet wie in den letzten Jahren. Ich wünsche Ihnen für Ihren Weg ganz viel Kraft, eine nie versiegende Hoffnung, Glück und natürlich viele hilfreiche Menschen.

Ulrike Ludwig