

**Bei den Bezirkskliniken Mittelfranken  
finden Sie Hilfe. Unsere Anlaufstellen sind:**

**Für Erwachsene:**

**Bezirksklinikum Ansbach**

Ambulanz: 0981 4653-1251

Stationäre Aufnahme: 0981 4653-2100

**Klinikum am Europakanal Erlangen**

Ambulanz: 09131 753-2723

Stationäre Aufnahme: 09131 753-5353

**Frankenalb-Klinik Engelthal**

Ambulanz: 09158 926-2202

Stationäre Aufnahme: 09158 926-2203

**Weitere Ambulanzen:**

**Feuchtwangen:** 09852 7038840

**Fürth:** 0911 75657-40

**Höchstadt a. d. Aisch:** 09193 620-524

**Neustadt a. d. Aisch:** 09161 87290-40

**Weißenburg:** 09141 90122-0

**Für Kinder und Jugendliche:**

**Bezirksklinikum Ansbach**

Ambulanz: 0981 4653-1870

Stationäre Aufnahme: 0981 4653-1820

**Institutsambulanz Neustadt a. d. Aisch**

Telefon: 09161 873190



# Trauma



**Weitere Informationen und zu-  
sätzliche Ansprechpartner finden  
Sie auf unserer Homepage.**



# Trauma

Als seelisches Trauma wird eine starke psychische Erschütterung oder seelische Verletzung bezeichnet, die durch ein einschneidendes Erlebnis hervorgerufen wurde. Solche Ereignisse können beispielsweise Naturkatastrophen, ein Unfall, Gewalterfahrung, emotionale Vernachlässigung in der Kindheit oder sexuelle Übergriffe sein.

## Wie kommt es zu einer Traumafolgestörung?

Wenn das traumatisierende Erlebnis sehr schwer war oder die menschliche Psyche damit in der Verarbeitung überfordert wurde, kann es zu vorübergehenden oder bleibenden Symptomen im Rahmen einer sogenannten Traumafolgestörung kommen. Auch geringfügige Ereignisse können traumatisch wirken, wenn sie häufig aufgetreten sind.

## Woran erkenne ich eine Traumafolgestörung?

Die Symptome können sowohl schon bald nach einem Ereignis auftreten als auch erst nach mehreren Jahren oder Jahrzehnten auftauchen. Durch bestimmte Schlüsselreize treten dann häufig Alpträume oder Flashbacks auf, als würden die traumatischen Ereignisse wie in einem Film wieder erlebt werden. Die Betroffenen klagen außerdem über eine emotionale Unausgeglichenheit, etwa vermehrte Wut, gestiegene Schreckhaftigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten.

Weil viele Betroffene versuchen, die Auslöser von plötzlich auftretenden Trauma-Erinnerungen zu vermeiden, schränken sie sich im Alltag häufig stark ein. Als Folgeerkrankungen können zudem zum Beispiel Angsterkrankungen, Zwänge, Süchte oder chronische körperliche Schmerzen auftreten.

## Wie wird eine Traumafolgestörung behandelt?

Die Erkrankung kann ambulant und stationär mit Psychotherapie und Medikamenten behandelt werden. Wichtig ist ein orientierendes diagnostisches Erstgespräch. Darin wird beispielsweise geklärt, wie akut oder chronisch die Traumasymptome sind und ob eventuell zuerst andere psychische Erkrankungen behandelt werden müssen, bevor mit der Traumatherapie begonnen werden kann. Dann wird gemeinsam besprochen, ob ein stationärer Aufenthalt notwendig ist oder ob ambulant behandelt werden kann.

## Was kann ich tun?

Wenn die Traumafolgestörung Ihre Lebensqualität einschränkt, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ihre erste Anlaufstelle kann der Haus- oder Facharzt sein. Sie können aber auch direkt mit einer unserer Institutsambulanzen Kontakt aufnehmen. In der Ambulanz bekommen Sie dann einen Termin für ein Erstgespräch.

## Wo gibt es Hilfe?

Die Bezirkskliniken Mittelfranken bieten Anlaufstellen an sechs Standorten. Terminabsprachen für die ambulante Diagnostik sind in den psychiatrischen Institutsambulanzen der drei Kliniken (Ansbach, Erlangen und Engelthal) sowie in den Außenstellen (Fürth, Neustadt an der Aisch und Weißenburg) möglich.

Sollte die stationäre Behandlung der Traumafolgestörung im Vordergrund stehen und begleitend Schwierigkeiten in der Gestaltung von befriedigenden Beziehungen vorhanden sein, bieten alle Standorte psychotherapeutisch ausgerichtete Stationen an. Besonders in der psychodynamisch arbeitenden Psychosomatikstation H2 im Klinikum am Europakanal hat sich das langjährig erfahrene Team auf diese Störungsbilder spezialisiert.