

## Hintergrund

### Die Folgen traumatischer Erlebnisse...

Personen, die traumatische Ereignisse, wie sexuelle oder körperliche Gewalt, erlebt haben, leiden häufig noch sehr lange unter den Folgen. Viele Betroffene entwickeln eine Posttraumatische Belastungsstörung. Sie leiden unter Symptomen wie wiederkehrenden schmerzhaften Erinnerungen, Alpträumen, starker körperlicher Anspannung, Schlafstörungen und Konzentrations-schwierigkeiten.

### Unser Angebot...

Wir möchten Betroffenen ein Behandlungsprogramm anbieten, bei dem ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Erleben eingeübt wird. Die Teilnahme an diesem Programm soll Ihnen helfen, wieder stabiler zu werden und mit Ihrem emotionalen Erleben mehr in Einklang zu kommen.

Die Behandlung wird wissenschaftlich begleitet.

Vor und nach der Behandlung finden ausführliche diagnostische Untersuchungen statt.

## Das Behandlungsangebot

### Achtsamkeit

Bei der Achtsamkeit geht es um das bewusste Erleben des Hier und Jetzt ohne die eigenen Erfahrungen zu bewerten.

Mithilfe von Achtsamkeit lassen sich Symptome wie Stress und Erschöpfungszustände lindern und die allgemeine Lebenszufriedenheit erhöhen.

### Das Behandlungsprogramm

Die Behandlung findet im Rahmen von acht wöchentlichen Einzelsitzungen mit einer erfahrenen Trauma-Therapeutin statt.

In den Sitzungen wird Achtsamkeit gezielt eingeübt. Dazu werden Übungen wie zum Beispiel der Bodyscan und die Sitzmeditation mit speziellen Achtsamkeitsübungen für Patientinnen und Patienten mit Posttraumatischer Belastungsstörung kombiniert. Ergänzend werden Übungen zum Aufbau eines mitfühlenden Umgangs mit sich selbst und mit anderen durchgeführt.

Zwischen den Sitzungen sind tägliche Übungen für zu Hause vorgesehen.

## Wer kann teilnehmen?

### Sie können an dem Programm teilnehmen, wenn Sie:

- ❖ zwischen 18 und 65 Jahre alt sind
- ❖ unter einer Posttraumatischen Belastungsstörung nach interpersonellen Gewalterfahrungen leiden
- ❖ bereit sind, regelmäßig an den Einzelsitzungen teilzunehmen und die dort vereinbarten Übungen zu Hause weiterzuführen
- ❖ aktuell nicht psychotherapeutisch behandelt werden
- ❖ nicht abhängig von Alkohol, Drogen oder Medikamenten sind
- ❖ keine körperlichen Einschränkungen haben, die einer Teilnahme an längeren Meditationsübungen im Weg stehen

Nachdem Sie mit uns Kontakt aufgenommen haben, findet zunächst eine ausführliche diagnostische Abklärung statt.

Hierbei wird geprüft, ob Sie unter einer Posttraumatischen Belastungsstörung leiden und ob das angebotene Behandlungsprogramm für Sie geeignet ist.

Ist eine Teilnahme an dem Programm nicht möglich, beraten wir Sie bezüglich anderer Behandlungsmöglichkeiten.

Die Diagnostik und die Behandlung finden in der Regel in den Räumen der Verhaltenstherapie-Ambulanz statt.

### **Ansprechpartnerinnen:**

Dipl.-Psych. Dr. Meike Müller-Engelmann

Tel.: 069/798 25365

E-Mail: [Mueller-Engelmann@psych.uni-frankfurt.de](mailto:Mueller-Engelmann@psych.uni-frankfurt.de)

B.Sc. Corinna Schreiber

E-Mail: [c-schreiber@stud.uni-frankfurt.de](mailto:c-schreiber@stud.uni-frankfurt.de)

### **Besuchsadresse:**

Varrentrappstraße 40-42

60486 Frankfurt

### **Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:**

- U-Bahn: U4 und U6 / U7 bis „Bockenheimer Warte“
- Straßenbahn: Linien 16 und 17 bis „Varrentrappstraße“

## **Achtsamkeitsbasierte Behandlung für traumatisierte Patientinnen und Patienten**



Studie zur Wirksamkeit einer  
achtsamkeitsbasierten Behandlung der  
Posttraumatischen Belastungsstörung  
nach interpersonellen  
Gewalterfahrungen