

Ich pack das **nicht!**

Man kommt nicht mehr klar. Das Leben wird zu viel, fast jede Herausforderung ist eine **Überforderung**, und die Vergangenheit liegt wie ein giftig-bleierner Mantel über der Gegenwart. Was ist passiert?

Stellen Sie sich vor, sie erleben ein absolut einschneidendes Ereignis, das sie wie ein Hammerschlag trifft, eine Naturkatastrophe, eine Horrordiagnose oder eine Gewalttat.

Eine grauenhafte Vorstellung, gewiss. Aber es gibt sehr viele Menschen, die mit dergleichen Erlebnissen fertig werden müssen. Die erste Reaktion auf solche Erfahrungen sind häufig Verdrängung, emotionale Dis-

tanz und irrealer Sicht auf das Geschehene. **SLO1**/Suche „Posttrauma“/Bericht vom 28.5.2018 beschreibt diesen ersten Moment, der als „akute Belastungsreaktion“ bezeichnet wird.

Die Zeit heilt nicht alle Wunden

Betroffene wie Begleitende könnten meinen, dass aufgrund der vermeintlich leichten Reaktion der Schreck relativ rasch überwunden sei. Dem ist jedoch in vielen Fällen leider nicht so. Im Gegenteil: Der Schock des Erlebten sitzt tief, fordert irgendwann seinen Tribut und will beachtet werden. Damit wird im Körper ein emotionaler Tsunami ausgelöst, der das Leben schwer beeinträchtigen und sogar bedrohen kann. Es können Wochen, Monate oder sogar Jahre vergehen, bis sich diese Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) zeigt, daher ist es oftmals gar nicht so leicht, die Ursache für die auftretenden Symptome zu finden. Das „Informationsportal zur psychischen Gesundheit und Nervenerkrankungen, Psychologen und Psychiater im Netz“ auf **SLO2**/Suche „Posttrauma“/Was ist eine ... stellt dar, dass über die Hälfte aller Menschen im Laufe ihres Lebens mindestens einmal Opfer eines traumatischen Ereignisses werden. Dabei spielen vor allem die von Menschen ausgelösten Traumatisierungen wie Vergewaltigung, Kriegserlebnisse und sonstige Gewaltverbrechen eine schwerwiegende Rolle. Hier kommt es in circa 30 Prozent der Fälle zu einer PTBS. Körperliche Erkrankungen, Verkehrsunfälle, Naturkatastro-



© fermate / iStock / Getty Images Plus

phen und einige andere Auslöser führen seltener zur PTBS. Statistisch gesehen entwickeln circa 10 Prozent der von jedweder Trauma-Art Betroffenen eine PTBS.

Wie äußert sich die PTBS?

Sie erfahren auf **SLO3**/Suche „Posttrauma“/Nr 4, dass es besonders typische Beschwerden bei einer Posttraumatischen Belastungsstörung gibt: Wiedererleben (Intrusion), Vermeidung (Avoidance) und Übererregung (Hyperarousal). Was sich dahinter verbirgt und wie sich weitere Begleiterscheinungen auswirken, können Sie dort nachlesen. Forschen Sie auf dieser Seite mittels Postleitzahlensuche für Ihre Kunden nach in der Nähe niedergelassenen TherapeutInnen und erfahren Sie etwas über Arbeitsgruppen, Kooperationen etc. Ferner hält die Seite einen Link zu einem Film der Elfriede-Dietrich-Stiftung bereit, der sich intensiv mit dem Thema befasst. Sie finden den Film auch direkt unter **SLO4**/Das Filmprojekt. Die Elfriede-Dietrich-Stiftung ist „eine gemeinnützige Stiftung mit dem Zweck, Menschen zu helfen, die an einer Traumafolgestörung leiden.“ Hier finden Menschen Hilfe, bekommen Rat und Tat in der Not. Geben Sie also den Link an ihre betroffenen Kunden weiter.

Formen der PTBS Grundsätzlich kann eine PBTs jeden Menschen jeden Alters treffen. Dabei geht die Medizin davon aus, dass Personen mit Posttraumatischen Belastungsstörungen meistens noch Anzeichen einer weiteren psychischen Erkrankung aufweisen. Das können Angststörungen, Depressionen, Medikamenten-, Drogen- oder Alkoholabhängigkeit, Selbstmordtendenzen oder Somatisierungsstörungen

sein. Eine Steigerung der PBTs ist die Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung. Davon betroffen sind solche Menschen, die über längere Zeiträume oder wiederholt mit traumatisierenden Geschehnissen konfrontiert waren, was **SLO5**/Psychische Gesundheit/Psychische Erkrankungen/Posttraumatische Belastungsstörung näher beschreibt. Diese Seite bietet Querverweise zu Themen wie Ärztliche oder Psychotherapeutische Hilfe, Diagnostische Gespräche und Psychotherapie.

Ein erster Schritt Es gibt die Möglichkeit, Onlinetests zu durchlaufen, um herauszufinden, ob und in welchem Maße eine PBTs vorliegt. Allerdings sind diese Tests nur Anhaltspunkte, die unbedingt von entsprechenden Ärzten verifiziert werden müssen. **SLO6**/Selbsttests/PTBS bietet einen solchen Test, und **SLO7**/Onlinetest hat

speziell für Angehörige der Bundeswehr die Möglichkeit einer ersten oberflächlichen Orientierung.

Was kann man tun? Wir alle wissen, dass die menschliche Psyche ein schier unergründliches Feld ist, dem sich meist nur Spezialisten nähern können. Daher ist es unabdingbar, sich zunächst mit dem Hausarzt in Verbindung zu setzen. Wichtig ist vor allem, dass über traumatische Ereignisse gesprochen wird. Niemand kann ganz allein Schreckliches verarbeiten und „normal“ weitermachen. Der Hausarzt wird betroffene Patienten an Fachärzte überweisen, die in entsprechenden Sitzungen und mittels individuell angepasster Therapien heutzutage wirklich gute Erfolge erzielen. Angehörige spielen eine wichtige Rolle. **SLO8**/Selbsthilfe/Überwinden bietet leicht durchführbare Methoden, wie sich

Betroffene zum Beispiel beruhigen können, wie sie mithilfe nahestehender Personen das Geschehene besprechen. Ziel ist die Wiedererlangung von Sicherheit und Geborgenheit. Auch **SLO9**/Suche „Informationen für nahestehende“/Wie können ... bietet Unterstützung von erwachsenen Angehörigen, Vorschulkindern, Schulkindern und Jugendlichen. Der Gang zum Arzt bleibt jedoch in jedem Fall das Mittel der Wahl. So schrecklich Posttraumatische Belastungsstörungen für Betroffene und Angehörige sind, so aussichtsreich sind moderne Therapiemethoden. Miteinander reden öffnet Türen und bringt Licht ins psychische Dunkel. Helfen Sie dabei! ■

Wolfram Glatzel,
freier Journalist

Ursula Tschorn,
Apothekerin

Übersicht Links

- SL01 <https://www.netdoktor.de/krankheiten/posttraumatische-belastungsstoerung/symptome/>
- SL02 <https://www.neurologen-und-psychoater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/posttraumatische-belastungsstoerung-ptbs/was-ist-eine-posttraumatische-belastungsstoerung-ptbs/>
- SL03 <https://www.degpt.de/informationen/fuer-betroffene/trauma-und-traumafolgen/wie-%C3%A4u%C3%9Fern-sich-traumafolgest%C3%B6rungen/posttraumatische-belastungsst%C3%B6rung/>
- SL04 <https://www.e-dietrich-stiftung.de/elfriede-dietrich-stiftung.html>
- SL05 <https://www.psychenet.de/de/psychische-gesundheit/informationen/posttraumatische-belastungsstoerung.html>
- SL06 <https://www.psychenet.de/de/selbsttests/posttraumatischen-belastungsstoerungen.html>
- SL07 <https://angriff-auf-die-seele.de/hilfe/onlinetest/>
- SL08 <http://www.psychotraumatologie.de/selbsthilfe/ueberwinden.html>
- SL09 <https://www.degpt.de/informationen/fuer-betroffene/informationen-f%C3%Bcr-angeh%C3%B6rige.html>

Weitere interessante Links

- <https://www.qualitaetskliniken.de/erkrankungen/posttraumatische-belastungsstoerungen/>
- <https://www.mimi-bestellportal.de/wp-content/uploads/2017/06/Leitfaden-Trauma-Deutsch-web-2017-06.pdf> (Ausdruck für Betroffene)
- https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/155-001L_S3_Posttraumatische_Belastungsstoerung_2020-02_1.pdf (Leitlinien)