

## Informationen Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

### Ursachen

Hier lassen sich zahlreiche Erfahrungen nennen, die als belastend/bedrohlich erlebt werden. Das Ereignis, z.B. ein Autounfall oder Erdbeben, wird als Trauma bezeichnet. Im Idealfall kann es innerhalb Wochen oder Monaten vom Körper bearbeitet werden.

Ist es zu gravierend, oder die psychische Stabilität zu schwach, um es im Gehirn der Vergangenheit zuzuordnen, kommt es zu einer Posttraumatischen Belastungsstörung.

### Symptome

Alpträume, Flashbacks, Angst, Nervosität, Schlafprobleme, Dissoziation können direkt nach dem Ereignis auftreten, oder auch erst Monate, Jahre später.

Weitere Symptome sind Konzentrationsschwäche, sozialer Rückzug, Vermeidung, das Gefühl ständiger Bedrohung, Interessenverlust oder auch Depressionen....

Die Symptome äußern sich bei jedem unterschiedlich, es müssen auch nicht alle auftreten.

- Flashbacks bezeichnen das gedankliche und/oder emotionale Wiedererleben der Situation. Es fühlt sich dabei so real an, als sei es aktuell. Das Gehirn kann in der Hinsicht nicht zwischen früher und heute unterscheiden.  
Trigger werden die Auslöser für Flashbacks genannt. Dies kein ein Geruch, ein Ort, eine Person, Wort,...sein, welches mit dem Trauma verknüpft ist.
- Dissoziation (lat. für Trennung, Abspaltung) kann sich auf verschiedene Weise äußern. Eine Möglichkeit ist in einer belastenden Situation, innerlich auf Rückzug zu gehen, und von außen nicht mehr erreichbar zu sein. Man ist wie erstarrt. Dies ist ein Schutzmechanismus des Gehirns, um die Gefühle nicht ertragen zu müssen.  
Genauso zählt die Amnesie (Gedächtnisverlust) dazu. Ebenfalls ein Schutzmechanismus, nur wird hierbei die Erinnerung komplett abgespalten. Wenn Ereignisse zu belastend sind, einen emotional überwältigen würden, werden diese dem Bewusstsein "entzogen". Durch spezielle Therapie kann die Erinnerung wieder ins Bewusstsein gerufen werden.

## Behandlung

Um die Krankheit zu heilen, kann eine Psychotherapie sehr hilfreich sein. Hier gibt es spezielle Therapieverfahren, um die Ereignisse im Gehirn richtig einzuordnen.

Unterstützend zur Psychotherapie kann auch eine medikamentöse Behandlung hilfreich sein.

Daneben können auch Kunst, Musik(-therapie) oder Sport helfen.

Interessen/Hobbys wieder aufnehmen, lernen (wieder) für sich zu sorgen ist ebenfalls ein guter Schritt zur Genesung. So kann die erlebte Ohnmacht, Hilflosigkeit durchbrochen werden. Gefühle die auch nach dem Ereignis anhalten können.

## Tipps für Angehörige

Für den Umgang mit Betroffenen gibt es keine allgemeinen Richtlinien, weil jeder anders reagiert. Manche Menschen isolieren sich während andere nicht mehr allein sein können oder wollen.

Was ich, als Betroffene, jedoch sagen kann:

- Nicht zum Reden drängen oder anderweitig unter Druck setzen. Selbst, wenn es Monate oder Jahre her ist, kann es schwierig sein, das "alte Leben" fortzusetzen
- Versuchen geduldig und einfühlsam zu sein.
- Von außen mag es schwer, oder kaum möglich sein, die Situation zu verstehen. Doch gerade für den Betroffenen kann es schwierig sein mit den Folgen umzugehen.
- Eventuell helfen Paargespräche bei der Therapie oder Beratungsangebote.