

Wissenswertes über posttraumatische Belastungsstörung

Ein Unfall, ein Verbrechen, bei dem man Opfer wurde, oder gar Krieg: Eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) kann sowohl durch ein einzelnes Ereignis entstehen als auch in Folge mehrerer belastender Vorkommnisse von außergewöhnlichem Umfang oder katastrophalem Ausmaß.

Massive Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein, Verzweiflung, Todesangst: Schon ein einzelnes traumatisches Erlebnis – ob als Opfer oder als unbeteiligter Dritter, der zufällig Augenzeuge wird – kann uns von einem Moment auf den anderen mit heftigsten Gefühlen und Abgründen konfrontieren, die mitunter noch nie zuvor erlebt wurden.

Rund zehn Prozent aller Menschen, die von einer solch traumatischen Erfahrung betroffen sind, entwickeln eine posttraumatische Belastungsstörung, kurz PTBS. Sie ist damit eine der häufigsten Traumafolgeerkrankungen.

Posttraumatische Belastungsstörung: häufige Auslöser

Konkrete Auslöser einer PTBS sind meist gravierende körperliche oder seelische Verletzungen, die zu einer Überforderung der vorhandenen psychischen Schutzmechanismen führen.

Symptome einer PTBS:

In Form innerer Rückblendungen, so genannter Flashbacks, erleben Betroffene häufig die jeweilige psychische Belastung immer wieder. Hinzu kommen generelle Einschränkungen und Verhaltensabweichungen wie Gereiztheit,

Schreckhaftigkeit, Nervosität, Ängste, eine tiefe Erschöpfung, das Gefühl innerer Leere, Depersonalisation, eine geringe Belastungsfähigkeit, Schlafstörungen, Müdigkeit und Abgeschlagenheit, Konzentrationsstörungen, Grübeln, Trauer, Wut, Verzweiflung, körperliche Beschwerden und Vermeidungsverhalten.

Während Ereignisse wie ein Unfall oder eine Gewalttat im Prinzip jeden ereilen können, sind unter den Berufen naturgemäß bestimmte Gruppen in erhöhtem Maß gefährdet, etwa Polizei, Ärzte, Rettungskräfte (Feuerwehr) oder Soldaten.

Darüber hinaus kann eine PTBS auch bereits dadurch entstehen, wenn man erfährt, dass eine nahe stehende Person – etwa das eigene Kind – einer entsprechenden Situation ausgesetzt war. Weitere Auslöser können bereits detaillierte, verstörende Schilderungen konkreter Ereignisse und Situationen sein.

Ab wann tritt eine PTBS auf?

Typisch für diese Krankheit ist unter anderem, dass sie häufig mit deutlichem Abstand zum auslösenden Ereignis auftritt, was sie zum Beispiel von einer akuten Belastungsreaktion unterscheidet. Dabei können sowohl Wochen als auch Jahre vergehen. Meist zeigt sie sich binnen der ersten sechs Monate, mitunter begleitet von weiteren Beschwerden oder Erkrankungen. Dauern die Beschwerden bereits länger als drei Monate an, spricht man von einer chronischen PTBS, die jedoch ebenso gut heilbar ist.

In jedem Fall empfiehlt es sich, frühzeitig mit unserer Klinik Kontakt aufzunehmen, da sich ungünstige Muster und Symptome unbehandelt mit der Zeit immer weiter vertiefen können, was eine Therapie entsprechend aufwändiger und zeitintensiver macht.

Behandlung der PTBS

Grundsätzliches Behandlungsziel in unserer Klinik für posttraumatische Belastungsstörungen ist die Reduktion der PTBS-spezifischen Symptom-Trias. Sie setzt sich zusammen aus Vermeidungsverhalten, Übererregung und intrusivem Wiedererleben traumabezogener Inhalte, den sogenannten Flashbacks.

In der Therapie setzen wir unter anderem stabilisierende Elemente aus den Imaginativen Verfahren ein. Ebenso finden spezifische psychotraumatologische Interventionen Anwendung. Dazu gehören etwa die Traumaexposition oder auch das imaginative Nacherleben des Problemfeldes. Etwaige frühere traumatische Erfahrungen, zum Beispiel aus Kindheit oder Jugend, werden dabei sorgfältig berücksichtigt.

Ebenso behandeln wir in diesem Kontext auch Traumafolgestörungen. Sie gehen meist einher mit Veränderungen in der Emotionsregulation, der Impulskontrolle, der Aufmerksamkeit, der Lebenseinstellung und der Selbstwahrnehmung. Oft sind sie auch mit einer Neigung zur Somatisierung verbunden.