

# INFO - Blatt

## Posttraumatische Belastungsstörung

Die von der Weltgesundheitsorganisation verwendete Abkürzung „**PTSD**“ steht für **Post Traumatic Stress Disorder** (meist mit „Posttraumatische Belastungsstörung“ übersetzt) und bezeichnet eine schwere seelische Verletzung (Traumatisierung). Ursache eines PTSD ist die Konfrontation mit drohendem, eingetretenem Tod oder schwerer Verletzung anderer oder der eigenen Person, was intensive Gefühle von Grauen, Furcht und Ohnmacht auslöst. Treten die dargestellten Symptome länger als einen Monat auf und beeinträchtigen den familiären, sozialen und beruflichen Bereich stark, liegt eine Erkrankung oder Störung vor. Bestehen die Symptome weniger als 3 Monate, ist von einer akuten Störung, bei einer Dauer von mehr als 3 Monaten von einer chronischen auszugehen. PTSD kann unmittelbar nach einem auslösenden Trauma, aber auch erst nach Monaten oder Jahren auftreten. Auch symptomfreie Phasen sind möglich. Die Übergänge zwischen „Stress-Symptomen“ und PTSD sind fließend. Die **Diagnose** richtet sich nach Dauer und Schweregrad der Symptome und ist wie die **Therapie** ausschließlich **psychotherapeutischen Fachkräften** zu überlassen, die z. B. durch den Hausarzt oder durch Feuerwehrseelsorger vermittelt werden können. Die **Symptome** lassen sich in 3 Hauptgruppen unterteilen:

### **Wiedererleben des traumatischen Ereignisses**

- Hoch belastende, sich wiederholende Erinnerungen in Bildern, Gedanken, Wahrnehmungen oder Träumen
- Plötzliche Handlungen oder Gefühle, als ob das traumatische Ereignis wiedergekehrt sei und man selbst „mitten drin“ (Flashback-Episoden) bis hin zu Halluzinationen
- Intensives seelisches Leiden bei der Konfrontation mit inneren oder äußeren Reizen, die an das Ereignis erinnern oder es symbolisieren (z.B.: ICE-Zug-Modell im Spielwarengeschäft löst heftige Erinnerungen an das Unglück von Eschede aus)
- Auslösung auch körperlicher Reaktionen durch solche Hinweisreize

### **Dauernde Vermeidung mit dem Trauma verbundener Reize und generell eingeschränkte eigene Aktivität (verminderte Reagibilität)**

- Bewusste Vermeidung von mit dem Trauma auf irgendeine Art verbundenen Gefühlen, Gedanken, Gesprächen, Aktivitäten, Orten und Menschen
- Unfähigkeit, sich an wichtige Teile des traumatischen Erlebnisses zu erinnern
- Gefühl der Distanzierung, Losgelöstheit und Entfremdung von anderen Menschen
- Sehr eingeschränktes oder praktisch erstarrtes Gefühlsleben („frozen state“)
- Massive Zweifel an eigenen privaten oder beruflichen Zukunftschancen

### **Anhaltende Zeichen übertriebenen Erregungsniveaus (erhöhtes Arousal)**

- Schlafstörungen, übertriebene Wachsamkeit (Hypervigilanz), Schreckhaftigkeit, überzogene Aggressivität, erhebliche Konzentrationsschwierigkeiten