

PTSD

(od. PTBS : Posttraumatische Belastungsstörung)

Ursache / Auslöser

sind Erlebnisse oder Ereignisse weit außerhalb der gewöhnlichen menschlichen Erfahrung, bei denen das eigene Leben oder die körperliche und psychische Integrität bedroht sind. Auch Situationen, die beobachtet wurden, können PTBS auslösen.

Beispiele :

Erleben schwerer Unfälle oder Katastrophen (z.B. Bahnunglück, Flutkatastrophe)

Plötzlicher Verlust oder Zerstörung des Zuhauses / der Lebensgemeinde (z.B. Wohnungsbrand)

Erleben von Verbrechen mit Gefahr für das eigene Leben (z.B. Vergewaltigung, Raubüberfall)

Erleben von extremer Gewalt (z.B. in familiären Beziehungen)

Entscheidend für das Auslösen einer PTBS sind individuelle Wahrnehmungs- und Verarbeitungsprozesse.

Symptome

Typisch ist das ständige Wiedererleben der traumatischen Situation in Träumen, Handlungen und Gedanken. Dies ist verbunden mit psychischen und physischen Reaktionen (Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten) und hat über einen längeren Zeitraum entsprechende Auswirkungen auf den familiären, beruflichen und sozialen Bereich. Reize, die man mit dem Trauma assoziiert (Personen, Orte, Aktivitäten), werden vermieden. Dauern diese Symptome länger als 3 Monate an, so gilt die PTBS als chronifiziert. Eine PTBS ist eine Erkrankung und sollte psychologisch-psychotherapeutisch behandelt werden.

Prävention

Eine unmittelbar an ein traumatische Ereignis anschließende Betreuung von betroffenen Personen trägt zur verbesserten Verarbeitung bei. Dies kann in Form von Einsatznachbesprechungen mit Einsatzkräften oder Gesprächen mit Betroffenen erfolgen. Die ausführliche Auseinandersetzung mit dem belastenden Ereignis ist für Betroffene eine Entlastung und dient der Vermeidung von PTBS. Krisenintervention und Notfallseelsorge möchte, unter Einbeziehung von Freunden und Angehörigen, eine Hilfestellung geben. Dies kann aber nicht ausschließen, dass eine langfristige Betreuung notwendig ist oder wird.