

Anzeige

# PTBS

An einer Posttraumatischen Belastungsstörung, kurz PTBS, erkranken in Deutschland circa 1,5 bis zwei Prozent der Bevölkerung. Kriegs-, Vertreibungs- und Folteropfer entwickeln zu 50 Prozent eine PTBS.

Oft erleben Betroffene erst diffuse Symptome im Rahmen einer Angst- und Stressreaktion, wie etwa Schlafstörungen, Herzrasen, Zittern, Blutdruckanstieg oder Magen-Darm-Problemen. Albträume, depressive Niedergeschlagenheit oder Geiztheit und Ängste sowie Spannungen in Beziehungen stellen sich häufig ein.

Mit circa sechs Wochen **Zeitverzögerung** treten dann die typischen Symptome einer PTBS auf.

Um diese zu verstehen, muss man sich klar machen, dass die Person einem kurz- oder langandauerndem Ereignis oder Geschehen mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophalem Ausmaß ausgesetzt war, das nahezu bei jedem Menschen tiefgreifende Verzweiflung auslösen würde. Dies können für Soldaten natürlich Gewalterfahrungen am eigenen Leib im Rahmen von Gefechten sein aber auch die Konfrontation mit Minenopfern und Kriegsgräbern.

Hinzu kommt, dass man dieser Situation nicht ausweichen kann oder diese unmittelbar kämpferisch lösen kann, man bleibt ihr ausgesetzt. Psyche und Körper reagieren dann mit einem sogenannten „Freeze“-Zustand, einer Erstarrung. Damit die Psyche diese Überlastung aushalten kann, teilt sie das Erlebte auf und speichert Teile davon wie Gerüche, Geräusche, Bilder, etc. nicht zusammenhängend ab. Man kann sich später nicht mehr zusammenhängend an das Erlebte erinnern. Durch Auslösesi-

tuationen, sogenannte Trigger, wie z. B. eine Gewaltszene im Fernsehen, wird ein Teil des Erinnerten reaktiviert, es entsteht eine Nachhallerinnerung, ein sogenannter Flashback, bei dem sich die Person in die traumatisierende Situation zurückversetzt fühlt. Um dies zu vermeiden, kann es zu Abschalten der Aufmerksamkeit kommen, einer sogenannten Dissoziation. Man versucht dann natürlich solche Auslösesituationen zu vermeiden und wird schreckhaft, Albträume und Schlafstörungen verstärken sich. Bilder und Erinnerung drängen sich aber auch tagsüber und Nachts in Träumen auf, Betroffene können dies nicht kontrollieren. Man versucht dann auch emotional abzuschalten, das sogenannte Numbing. Es entstehen Verzweiflung und häufig Schuldgefühle.

Wichtig ist für Betroffene, diese Reaktionen der Psyche als normale Reaktionen der Psyche auf unnormale Ereignisse zu sehen, quasi ein normaler Rettungsversuch der Psyche, wie es jede Psyche eines Betroffenen tut.

Die Behandlung erfolgt in vier Phasen. Zunächst stehen die Psychoedukation und Stabilisierung im Vordergrund. Erst, wenn es einem mit therapeutischer Hilfe gelungen ist, mehr Kontrolle über die Welt der inneren Bilder zu bekommen, man sich mit Hilfe sogenannter Stabilisierungstechniken stabilisieren kann, kann mit der Traumakonfrontation begonnen werden, in der die Erinnerung an das Erlebte wieder als Ganzes zusammengesetzt wird und die Gefühle verarbeitet werden. Danach kann mit der Integrationsphase begonnen werden, in der das Erlebte als ein grauenvolles Erlebnis erinnert werden kann, die heftigen Reaktionen und Emotionen in dem Ausmaß aber nicht mehr da sind.

Studien belegen, dass durch eine schnelle psychologische Soforthilfe vor Ort das Risiko einer Traumatisierung deutlich reduziert werden kann. Wichtig ist es, deshalb schon im Vorfeld ei-

nes Einsatzes über das Thema PTBS informiert zu sein und sich hinsichtlich entstehender Symptome schnell in Behandlung zu begeben.

*Dr. med. Volker Reinken*



## Infos

Weitere Informationen und Hilfe erhalten Sie über die Bundeswehr-Hotline zu PTBS:

08 00-5 88 79 57  
[www.angriff-auf-die-seele.de](http://www.angriff-auf-die-seele.de)

und

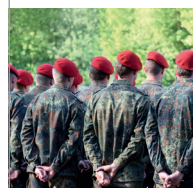
Akutklinik Urbachtal  
0 75 24 - 99 0 22 2  
[www.akutklinik.de](http://www.akutklinik.de)



*Mit Kraft ins neue Leben*

## AKUTKLINIK URBACHTAL

PRIVATKLINIK FÜR PSYCHOSOMATIK UND PSYCHOTHERAPIE



- \* Burnout
- \* Lebenskrisen
- \* Depressionen
- \* Angst- und Panikstörungen
- \* Chronische Schmerzstörungen
- \* Traumafolgestörungen wie Posttraumatische Belastungsstörungen
- \* Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen
  
- \* Hochfrequente Therapien
- \* Herzlichkeit und Mitgefühl
- \* Individualität in familiärem Kreise
- \* 60 Betten / 30 Therapeuten
- \* Spezielle Therapieangebote für Soldaten/innen

Psychosomatisches  
Privatkrankenhaus  
beihilfefähig

88339 Bad Waldsee  
0 75 24 990 222  
[www.akutklinik.de](http://www.akutklinik.de)

