



Was ist eine posttraumatische Belastungsstörung?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. Auch in diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

„Eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ist eine psychische Erkrankung, die als Folge auf ein traumatisierendes Erlebnis auftreten kann. Traumatische Erlebnisse sind extrem belastende Situationen, die das Leben oder die Sicherheit eines Menschen bedrohen. Wir unterscheiden Ereignisse, die von Menschen herbeigeführt wurden (beispielsweise Krieg, Folter, Flucht, Geiselnahme, Misshandlung sowie körperliche oder sexuelle Gewalt) von solchen, die nicht unmittelbar durch den Menschen entstanden sind. Dazu gehören Naturkatastrophen, schwerwiegende Erkrankungen und der Tod von Menschen. Dabei können traumatische Belastungen als



mit Dr. med.
Willi Martmöller

Traumatisierte Kinder

Auch Kinder können unter posttraumatischen Belastungsstörungen leiden. Die Ursachen hierfür sind in der Regel der Verlust von Bezugspersonen, Krieg, Flucht, Naturkatastrophen oder Misshandlungen. Bei sehr jungen Kindern oder Betroffenen mit Migrationshintergrund besteht oft nicht die Möglichkeit der verbalen Kommunikation.

Neben Symptomen, die den Erwachsenen ähneln, verarbeiten Kinder ihre Erfahrungen im Spiel oder in anderen Aktivitäten, beispielsweise beim Malen. Sie neigen zu Stimmungsschwankungen, können Aggressionen und Regressionen zeigen. Sie zeigen oft keinerlei Freude mehr und haben Schwierigkeiten in der Schule. Sie verlieren das Interesse an Familie, Freunden, Freizeitaktivitäten und dem Leben.

Folge auftreten, wenn eine Person selbst betroffen ist oder wenn sie Zeuge eines schrecklichen Ereignisses wird. Die Folge ist der Verlust von Vertrauen und Gefühle von Hilflosigkeit und Angst“, erklärt Dr. Willi Martmöller.

„Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) entwickeln sich über Monate, manchmal sogar Jahre nach dem traumatischen Ereignis. Zu den Symptomen gehören das dauerhafte ungewollte Wiedererleben der Situation in der Erinnerung oder in nächtlichen Angstträumen, die Vermeidung einer angeblich belastenden Situation (nach einem Unfall beispielsweise der vollständige Verzicht auf das Autofahren) oder eine dauerhaft erhöhte Alarmbereitschaft, die die Betroffenen Tag und Nacht in Angst und Schrecken versetzt. Auch wenn der Mensch sich nicht mehr in der akuten Situation befindet, ist diese präsent und führt sowohl zu negativen physischen als auch psychischen Reaktionen. Dazu gehören beispielsweise Herz-Kreislauf-Probleme, aber auch Depressionen oder Abhängigkeitserkrankungen von Alkohol und Medikamenten. Eine PTBS können wir heute gut durch Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch-fundierte Psychotherapie und mit Medikamenten behandeln. Die Betroffenen müssen verstehen, dass sie eine normale Reaktion auf ein nicht normales Ereignis erleben. Jeder kann in seinem Leben betroffen sein. Bei den meisten Beschwerden führt der Weg zuerst zum Hausarzt, der einen Traumaexperten hinzuziehen kann. Außerdem gibt es viele niederschwellige Hilfsangebote wie die Telefonseelsorge und Selbsthilfegruppen. Das Wichtigste ist, über das belastende Ereignis zu sprechen und sich nicht völlig von der Welt zurückzuziehen“, so Martmöller. „Wenn möglich, sollte man auf vertraute Strukturen zurückgreifen. Auch das Erinnern an die persönlichen Erfolge im Leben kann hilfreich sein und die Betroffenen Hilfe stützen.“ *anja*

◆ **Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de oder www.martmoeller.de**