

## PTBS – IMMER WIEDER SCHLIMME ERINNERUNGEN



Foto: © Photographee.eu – stock.adobe.com

### LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

es gibt viele Ereignisse, die uns aus der Bahn werfen, mit denen wir aber trotzdem zurecht kommen. Manchmal erleben Menschen jedoch so furchtbare Dinge, die sie noch lange verfolgen und seelisch krank machen. Dabei kann es sich um eine **Posttraumatische Belastungsstörung** (kurz: **PTBS**) handeln. Das ist eine psychische Erkrankung, die in jedem Alter auftreten kann. Hier informieren wir über die PTBS bei Erwachsenen. Außerdem erfahren Sie, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

#### Auf einen Blick: PTBS

- Eine PTBS ist eine seelische Erkrankung. Sie kann als Folge eines belastenden Ereignisses auftreten, wie Krieg, Katastrophen oder Unfall.
- Das Geschehene kann das Leben dauerhaft beeinträchtigen: Betroffene erleben in Gedanken und Träumen das Grauen immer wieder. Sie ziehen sich zurück, vermeiden Erinnerungen, sind gereizt und in ständiger Alarmbereitschaft.
- Eine Trauma-fokussierte Psychotherapie ist nachweislich hilfreich und die Behandlung der ersten Wahl. Medikamente und weitere Verfahren können die Behandlung ergänzen.

### ► WAS IST DIE URSACHE?

Lebensbedrohliche Ereignisse oder Situationen können eine PTBS nach sich ziehen. Beispiele sind Krieg, Gewalt, sexueller Missbrauch, Naturkatastrophen oder eine schwere Krankheit. Fachleute sprechen von einem **traumatischen Erlebnis** oder **Trauma**. Diese Erfahrungen sind oft schwer zu verarbeiten und sehr belastend. Das kann auch Menschen betreffen, die eine traumatische Situation nicht selbst erlebt, aber beobachtet haben. Wer beispielsweise Zeugin oder Zeuge eines schlimmen Unfalls war, kann erkranken.

### ► WIE ÄUSSERT SICH EINE PTBS?

Etwa 2 bis 3 von 100 Menschen sind in Deutschland jedes Jahr von einer PTBS betroffen.

Anzeichen können direkt nach dem belastenden Ereignis, aber auch erst Wochen oder Monate danach auftreten. Die Beschwerden können lange andauern. Merkmale sind:

- **belastende Erinnerungen, die nicht loslassen:** Menschen mit PTBS durchleben den Schrecken immer wieder, zum Beispiel in Träumen. Auch „Erinnerungsblitze“ oder „Rückblenden“ – sogenannte **Flashbacks** – können auftreten. Dabei hat man plötzlich das Gefühl, in die Vergangenheit versetzt zu sein und das Geschehene noch einmal durchzumachen. Dann kommen die Todesangst und Hilflosigkeit wieder hoch. Zudem kann die Erinnerung sich körperlich äußern, durch etwa Zittern oder Herzklopfen.
- **Umstände und Gefühle vermeiden:** Um keine Erinnerungen zu wecken, meiden viele Betroffene bewusst jegliche Situationen, Orte oder Aktivitäten, welche mit dem Erlebten verbunden sein können. Dazu können Geräusche oder Gerüche zählen.
- **zurückgezogen und teilnahmslos sein:** Häufig geht das Interesse an Mitmenschen verloren: Menschen mit einer PTBS können sich abkapseln und gegenüber anderen gleichgültig sein. Außerdem können sie sich meistens über nichts mehr freuen.
- **nervös und angespannt sein:** Menschen mit einer PTBS sind oft schreckhaft und schlafen schlecht. Manche fühlen sich ständig bedroht oder sind immer wachsam, obwohl von außen betrachtet gar keine Gefahr besteht.

Häufig geht eine PTBS mit anderen seelischen Erkrankungen einher, wie Angst, Panik, Depression oder Sucht. Manche Menschen denken auch daran, sich das Leben zu nehmen.

### ► WIE LÄSST SICH EINE PTBS FESTSTELLEN?

Wenn Sie Anzeichen für eine PTBS an sich beobachten, sollten Sie eine ärztliche oder psychotherapeutische Praxis aufsuchen. Vielerorts gibt es auch spezielle Trauma-Ambulanzen.

In einem Gespräch fragt die Ärztin oder der Therapeut Sie nach den typischen PTBS-Beschwerden, nach Ihrer Lebenssituation und anderen körperlichen oder seelischen Erkrankungen. Auch das traumatische Erlebnis und die Zeit davor kommen zur Sprache. Fragebögen oder Tests können zusätzliche Hinweise geben.

### ► WIE KANN MIR GEHOLFEN WERDEN?

Mit einer guten Behandlung kann man Ihnen wirksam helfen. Auch ohne Behandlung kann sich eine PTBS nach einiger Zeit bessern. Unbehandelt kann die Krankheit jedoch dauerhaft bestehen bleiben: Bei 20 bis 30 von 100 Menschen mit einer PTBS kommt es zu anhaltenden Beschwerden.

Für die Behandlung gibt es diese Möglichkeiten:

- **Trauma-fokussierte Psychotherapie:** Es gibt verschiedene psychotherapeutische Ansätze. Bei einer PTBS ist eine sogenannte *Trauma-fokussierte Psychotherapie* am wirksamsten: Sie lindert im Vergleich zu anderen Psychotherapie-Verfahren und zu Medikamenten die Beschwerden am besten. Dafür gibt es Belege aus aussagekräftigen Studien. Sie soll daher allen PTBS-Erkrankten angeboten werden. Zu dieser Therapieform gehören die *Trauma-fokussierte Kognitive Verhaltenstherapie (TF-KVT)* und die *EMDR-Methode*. Beide helfen dabei, die Erinnerung an das Erlebte zu verarbeiten. Das erfolgt bei der EMDR-Methode mit Hilfe von Augenbewegungen und bei der TF-KVT beispielsweise mit einer sogenannten *Exposition*. Bei einer Exposition lernen Betroffene, sich der belastenden Situation gedanklich oder in der Realität zu stellen.

### ► MEHR INFORMATIONEN

#### Quellen, Methodik und Links

Diese Information beruht auf der S3-Leitlinie „Posttraumatische Belastungsstörungen“ (AWMF-Reg.-Nr. 155-001).

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/ptbs#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/ptbs#methodik)

Weitere Kurzinformationen zu Gesundheitsthemen: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

#### Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Telefon: 030 3101 8960

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefax: 030 4005-2555

E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



- **Medikamente:** *Psychopharmaka* können bei seelischen Erkrankungen in Frage kommen. Bei einer PTBS sollen sie jedoch nicht als Erstbehandlung eingesetzt werden. Fachleute raten auch von einer alleinigen Behandlung mit Medikamenten bei einer PTBS ab, denn sie sind bei einer PTBS weniger wirksam als eine Psychotherapie.

Wenn Sie dennoch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Medikamente erwägen, so sollten Ihnen Mittel mit den Wirkstoffen *Sertralin*, *Paroxetin* oder *Venlafaxin* angeboten werden.

*Benzodiazepine* sind Schlaf- und Beruhigungsmittel. Sie bewirken bei einer PTBS keine Heilung und können mehr schaden als nutzen. Daher sollen Sie diese Mittel nicht einnehmen.

- **zusätzliche Verfahren:** Weitere Verfahren können die Behandlung ergänzen. Dazu zählen zum Beispiel Ergotherapie, Kunsttherapie, Musiktherapie, Körper- und Bewegungstherapie oder Physiotherapie. Allerdings fehlen Studien zur Wirksamkeit oder die Datenlage ist unzureichend.

### ► WAS KANN ICH SELBST TUN?

- Einen Platz in einer psychotherapeutischen Praxis zu finden, ist oft schwierig. Suchen Sie sich Menschen, die Sie unterstützen können, wie Ihre Hausärztin, Ihren Hausarzt oder vertraute Angehörige. Adressen von Praxen für Psychotherapie finden Sie unter [www.kbv.de/html/arztsuche.php](http://www.kbv.de/html/arztsuche.php).
- Unterstützung beim Thema sexueller Missbrauch bietet das Hilfe-Portal [www.hilfe-portal-missbrauch.de](http://www.hilfe-portal-missbrauch.de).
- Besprechen Sie mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Arzt die Vor- und Nachteile der einzelnen Verfahren. Gemeinsam können Sie dann entscheiden, was in Ihrem Fall am besten ist.
- Es kann helfen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, zum Beispiel in Selbsthilfegruppen.

Mit freundlicher Empfehlung