

01. März 2017

RADIOBEITRAG als Text

Posttraumatische Belastungsstörung: Wenn belastende Erlebnisse das Leben erschüttern

Anmoderation:

Wenn Menschen Opfer einer bedrohlichen Situation werden, der sie sich schutzlos ausgeliefert fühlen, kann das seelisch sehr belastend sein. Manche Menschen können solche Erfahrungen bewältigen; dabei hilft ihnen auch soziale Unterstützung. Andere entwickeln nach dem traumatischen Ereignis eine posttraumatische Belastungsstörung. Was dahinter steckt, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Dr. Christiane Roick informiert. Sie ist stellvertretende Leiterin des Stabs Medizin im AOK-Bundesverband.

Länge: 2.33 Minuten

Dr. Christiane Roick:

Eine posttraumatische Belastungsstörung kann sich nach einem sehr belastenden Lebensereignis entwickeln, zum Beispiel nach Kriegserfahrungen oder Folter, körperlichen Angriffen, sexueller Gewalt oder auch nach Naturkatastrophen oder schweren Unfällen. Die Wahrscheinlichkeit dafür, eine posttraumatische Belastungsstörung zu entwickeln steigt, je größer das Ausmaß des Traumas ist. Und – neben der dabei empfundenen Lebensbedrohung und den persönlich erlittenen Verletzungen – spielt auch das Erleben zwischenmenschlicher Gewalt eine besondere Rolle. Das erschüttert dann das Vertrauen in sich selbst und in andere.

Text: erklärt Dr. Christiane Roick, Ärztin im AOK-Bundesverband. Die posttraumatische Belastungsstörung zeigt sich auf vielfache Weise.

Dr. Christiane Roick:

Die Betroffenen durchleben die belastenden Ereignisse in sich aufdrängenden Erinnerungen oder Träumen immer wieder und sie reagieren in bestimmten Situationen auch so, als würde sich das Trauma erneut ereignen – da spricht man auch von Flashbacks. Sie vermeiden Reize, zum Beispiel Orte oder auch andere Menschen, die sie an das Trauma erinnern könnten. Es kann auch zu einer verzerrten Wahrnehmung der Ursachen des Traumas kommen, zu Erinnerungslücken im Bezug auf einzelne Aspekte des Traumas oder auch zu einer überzogen negativen Sicht auf sich selbst oder andere Menschen. Zudem nehmen die Betroffenen ihre Gefühle oft nicht mehr richtig wahr, fühlen sich teilweise wie taub und verlieren das Interesse an Aktivitäten, die ihnen früher Spaß gemacht haben oder wichtig waren.

Text: Außerdem ändert sich das Erregungsniveau, so Roick. Das kann sich zeigen in erhöhter Reizbarkeit, übermäßiger Wachsamkeit, selbstzerstörerischem Verhalten, aber auch Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Bei Verdacht auf eine posttraumatische Belastungsstörung sollten Betroffenen einen Psychotherapeuten aufsuchen, der möglichst Erfahrung in der Traumatherapie hat.

Dr. Christiane Roick:

Bei der Aufarbeitung und Bewältigung des Traumas haben sich drei Therapieansätze bewährt: Zum einen die nicht traumafokussierte kognitive Verhaltenstherapie und insbesondere auch die traumafokussierte kognitive Verhaltenstherapie und das sogenannte EMDR-Verfahren: „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“ genannt. Mit diesen beiden letztgenannten Verfahren konnte man ein bis vier Monate nach der Therapie die besten Ergebnisse erreichen. Und in Ergänzung zu diesen psychotherapeutischen Methoden können unter anderem auch Entspannungstechniken und Bewegungstherapie die Anspannung der Betroffenen verringern und zur psychischen Entlastung beitragen.