

## Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer

### Patienteninformation „Posttraumatische Belastungsstörung“ (deutsch)

Das Erleben von Krieg, Vertreibung, Flucht, Folter oder körperlicher Gewalt ist extrem belastend. Man nennt solche Ereignisse „Trauma“. Nach solchen Erlebnissen ist man oft körperlich und seelisch verletzt. Die körperlichen Verletzungen sind gut sichtbar und werden meistens von Ärzten behandelt. Aber solche Erfahrungen können auch ein seelischer Schock sein. Es ist schwer zu begreifen, was einem passiert ist und damit fertig zu werden. Diese psychischen Verletzungen werden von den traumatisierten Menschen häufig verdrängt. Auch professionelle Helfer, wie Ärzte oder Sozialarbeiter erkennen diese psychischen Probleme manchmal nicht.

Natürlich reagiert jeder Mensch unterschiedlich auf ein Trauma. Aber es gibt auch Reaktionen, die bei vielen Menschen gleich sind. Im Folgenden werden einige solche typische Reaktionen beschrieben. Viele Probleme davon werden Ihnen bekannt sein. Einige treffen wahrscheinlich nicht auf Sie zu. Bitte lesen Sie die Information aufmerksam durch und unterstreichen Sie die Dinge, die Sie selbst erleben. Wenn Sie Fragen haben, notieren Sie diese auch. So können Sie und ihr Therapeut ihre Probleme und ihre Fragen das nächste Mal besprechen.

Ein besonders häufiges Problem nach einem Trauma ist die „Posttraumatische Belastungsstörung“. Diese Krankheit setzt sich aus vier Komponenten zusammen:

1. immer wiederkehrende Erinnerungen an das Trauma,
2. versuchen, alles zu vergessen und zu vermeiden, was mit den Erlebnissen zusammenhängt,
3. die Gefühle sind taub und fremd,
4. Angespanntheit, Nervosität.

Nach einem Trauma können einem die Erinnerungen an das Trauma immer wieder, oft ununterbrochen, in den Kopf kommen. Man denkt daran, sieht die Szenen wie ein Foto oder ein Film vor sich. Diese Erinnerungen kommen völlig ohne dass man das will oder etwas dagegen tun kann. Sie kommen von alleine oder wenn man durch etwas an die Erlebnisse erinnert wird. Zum Beispiel durch Gespräche über ähnliche Themen, Menschen, die ähnlich aussehen oder auch Geräusche oder Gerüche, die ähnlich sind wie in dem Trauma. Die Erinnerungen kommen tagsüber, beim Einschlafen und nachts als Alpträume. Es kann auch vorkommen, dass es einem plötzlich so vorkommt, als ob das Trauma gerade im Moment wieder passiere und man auch so handelt, als wäre das so. Diese Erinnerungen an das Trauma machen starke Gefühle. Zum Beispiel erlebt man die gleiche Angst, Trauer, Wut, Ekel oder Scham, die man damals erlebt hat, wieder. Viele Menschen berichten, dass sie plötzlich Schweißausbrüche bekommen, zittern, ihnen schwindlig wird oder sie einen Druck auf der Brust bekommen. Das Vergessen („Abschalten“) dieser Bilder gelingt nicht oder nur sehr schwer. Diese Reaktionen sind sehr belastend. Auch deswegen, weil sie sich anfühlen, als hätte man sich nicht unter Kontrolle oder würde verrückt.

Weil das Immer-wieder-Erinnern des Traumas sehr belastend ist, probiert man natürlich, alles zu vermeiden, das einen daran erinnert. Zum Beispiel versucht man – meistens erfolglos! - nicht mehr an das Erlebnis zu denken. Man versucht auch, nicht mehr mit anderen darüber zu sprechen, oder man geht nicht mehr an den Ort, an dem es passiert ist. Man zieht sich stark zurück, will nicht mehr mit anderen Menschen zusammensein. Dinge, die einem früher wichtig waren oder Freude gemacht haben, haben plötzlich keine Bedeutung mehr. Ausserdem kann es sein, dass man nach dem Erlebnis keine starken Gefühle mehr empfindet. Zum Beispiel liebt man seine Familie nicht mehr so wie früher. Man hat keine Ideen und Pläne mehr für das eigene Leben.

Häufig erleben Menschen nach einem Trauma auch, dass sie ihre Gefühle, sich selbst oder ihr Tun anders wahrnehmen als gewöhnlich. Meistens handelt es sich um kurze „Aussetzer“, so als ob man sich in einem Nebel befindet oder hinter einer Glasscheibe. Zum Beispiel weiss man nicht mehr, was man gerade gemacht hat oder wo man ist. Plötzlich hat man das Gefühl, die eigene Familie oder der Ort, an dem man gerade ist, seien ganz fremd, unwirklich, farblos. Oder man fühlt sich selbst oder den eigenen Körper fremd. Man hört sich selbst reden, hat das Gefühl, sich nicht unter Kontrolle zu haben, wie eine Marionette zu sein. Zum Beispiel wird man innerlich ganz starr,



## Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik Ambulatorium für Folter- und Kriegsopter

„wie ein Eisblock“ und kann sich kaum mehr bewegen. Alle diese Gefühle und Körperempfindungen sind sehr unangenehm und machen Angst. Manche Menschen versuchen diesen Zustand zu beenden, indem sie sich selbst wehtun. Diese „Aussetzer“ sind eine Schutzfunktion unseres Körpers: wenn das Trauma zu schlimm ist, erleichtert dieses Abstumpfen und gefühllos werden das Erleben und häufig auch das Überleben. Der Körper merkt sich diese Schutzfunktion, einfach taub zu werden. Bei neuen Belastungen/Stress bzw. Erinnerungen an das Trauma, kann es deswegen noch Jahre nach dem Trauma sein, dass diese „Aussetzer“ automatisch wieder auftreten.

Wenn man in seinem Inneren immer wieder von Erinnerungen an das Trauma gequält wird, reagiert man schliesslich auch körperlich auf diese Belastung. Die meisten Menschen berichten von Schlafproblemen. Sie können schlecht einschlafen. Häufig wachen sie nachts immer wieder auf und finden nur in den frühen Morgenstunden ein wenig Schlaf. Viele Menschen berichten ausserdem, dass sie sehr reizbar sind und schnell ärgerlich werden – besonders, wenn sie nicht gut schlafen. Schon wegen kleinen Dingen bekommen sie starke Wutausbrüche. Bei den kleinsten Geräuschen erschrecken sie stark. Sie sind sehr vorsichtig und beobachten aufmerksam ihre Umwelt. Ein anderes häufiges Problem ist, dass es einem schwer fällt, sich zu konzentrieren.

Wie Sie sehen, besteht die Posttraumatische Belastungsstörung aus sehr vielen verschiedenen Problemen. Man erkennt nicht, dass das zu einer einzigen Krankheit gehört. Deswegen hat man häufig das Gefühl, nie über das Erlebnis hinweg zu kommen, sich selbst nicht mehr im Griff zu haben oder sogar, verrückt zu werden. Viele Menschen beschreiben auch, dass sie sich schuldig fühlen oder schämen für Dinge, die während des Traumas passiert sind, auch wenn sie nur Opfer waren. Solche Sorgen sind vollkommen verständlich. Ihre Reaktionen sind aber eine völlig normale Reaktion auf abnormalen Stress. Sie zeigen, dass Ihr Körper und Geist damit beschäftigt sind, das Trauma zu verarbeiten. Mit Verrücktsein hat das nichts zu tun.

Die beschriebenen Probleme wirken sich meistens nicht nur auf die Betroffenen selber aus, sondern auch auf ihre Familie oder die Arbeit. Weil häufig alles vermieden wird, was mit dem Trauma zu tun hat, sprechen viele Menschen nicht mit ihrem Arzt über ihre Probleme. Sie bekommen deswegen oft keine Hilfe vom Arzt. Ohne Behandlung bleibt die Posttraumatische Belastungsstörung aber häufig über viele Jahre bestehen. Psychotherapie ist hingegen oft erfolgreich. Während einer Psychotherapie werden die Patienten aufgefordert, das Erlebnis ihrem Arzt genau zu beschreiben. Durch eine solche Auseinandersetzung mit den traumatischen Erinnerungen und den Auswirkungen auf das heutige Leben, geht die Posttraumatische Belastungsstörung zurück.

© Julia Müller & Thomas Maier, AFK

