



Von Regina Eva Hofbaur

Wenn jemand, den Sie kennen und der Ihnen wichtig ist, die Diagnose „Posttraumatische Belastungsstörung“ bekommen hat, dann kann es wichtig sein, ein paar Dinge zu wissen:

Eine **Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)** kann sich durch ein einziges oder viele verschiedene Ereignisse entwickeln, die möglicherweise auch schon länger zurückliegen. Eine PTBS entwickelt sich über Monate oder auch Jahre und wird oftmals lange kompensiert, sodass die Symptome erst viel später in Erscheinung treten.

Eine PTBS ist gut behandelbar, jedoch kann es eine lange Weile dauern, bis der betroffene Mensch wieder frei von Symptomen ist.

PTBS geht mit einer Symptomvielfalt einher. Daher bekommen Menschen häufig vorerst eine andere Diagnose bis deutlich wird, dass ihren Symptomen eine PTBS zugrunde liegt. Bis dahin haben sie meist schon einen langen Leidensweg hinter sich.

Ist die Diagnose gestellt, gilt es, mit spezialisierten Behandlern zusammen zu arbeiten.

PTBS bedeutet, dass ein Ereignis/mehrere Ereignisse neuronal auf besondere Weise verarbeitet wurden, sodass diese sich jederzeit körperlich reaktivieren können. Da es um Ereignisse geht, die das Körpersystem als existenziell bedrohlich eingestuft hat, ist so ein „in Kontakt kommen“ (Trigger) extrem belastend.

Trigger sind Auslösereize, die den Menschen bzw. sein Körpersystem blitzschnell an jenes Erlebnis ankoppeln, das zu der hohen Stressbelastung und der damit einhergehenden neuronalen Abspeicherung geführt hat. Dieses blitzschnelle Ankoppeln an schlimme Ereignismomente der Vergangenheit nennt man Flash Back. Manchmal fühlt sich das für Betroffenen selbst an,

als wären sie „verrückt“, weil die Situationen und wie sie darauf reagieren, so gar nicht (für sie selbst und andere!) nachvollziehbar sind. Daher vermeiden solche Menschen bewusst oder unbewusst diese triggernden Reize/Situationen/Beziehungen. Die **Reduzierung von Trigger** ist auch durchaus sinnvoll, solange das Trauma nicht aufgelöst ist bzw. neu verarbeitet (neuronal verknüpft) werden konnte.

Hinzu kommt, dass Menschen mit PTPS häufig gelernt haben, ihre Befindlichkeit und Not hinter einer angepassten Fassade zu verbergen... mit hohem Preis! Daher ist es nicht verwunderlich, dass bei vielen Menschen, die an PTBS leiden, die Suizidalität punktuell oder durchgehend erhöht ist.

Manchmal erhöhen sich während der Behandlung **dissoziative Zustände**. Damit ist gemeint, dass der betroffene Mensch innerlich wegdriftet. Manche fühlen sich wie im Nebel, andere fühlen sich nur noch wie eine leere Hülle, wieder andere erstarren, schlafen ein oder fallen in Ohnmacht. Dissoziation ist so etwas wie ein Sicherungskasten im Haus. Bevor die Leitungen durchbrennen, fliegt die Sicherung raus... also ein Schutz. Zu einer Zunahme während der Behandlung kann es kommen, weil viele Momente der Vergangenheit, die vielleicht bisher gut verdrängt waren durch die therapeutische Arbeit nun „nach oben“ kommen. Dissoziation ist also ein guter Hinweis um Tempo und Methoden, den jeweiligen Schritten gut anzupassen. Dissoziation ist für die Menschen ein Schutz, aber auch sehr unangenehm und schambesetzt. Es ist eine Überlebensfunktion, die sie nicht wirklich bewusst selber steuern können und daher fühlen sie sich diesem Phänomen oft auch ausgeliefert, vor allem, wenn das Umfeld darauf befremdet oder ablehnend reagiert und Erinnerungslücken entstehen.



Insbesondere während einer Trauma-auflösenden Therapie (die Dauer ist individuell sehr unterschiedlich und auch von vielen Kontextbedingungen abhängig) ist es **für die Betroffenen wichtig, auf ihrem Weg Unterstützung zu bekommen**. Der Prozess kann es notwendig machen, über eine ambulante Behandlung hinaus, für bestimmte Phasen auch eine stationäre Behandlung in Anspruch zu nehmen. Es kann es während der Therapie unter Umständen sinnvoll sein, bestimmte Situationen oder Kontakte auszusetzen, um ausreichende Stabilität für die Trauma-auflösende Arbeit zu haben.

Manchmal findet man nicht sofort die Therapiemethode, die einem hilft oder zu einem passt. Wichtig ist dann, weitere Therapieangebote und -settings auszuprobieren um das passende zu finden. **PTBS ist behandelbar**, und es ist wichtig, sich nicht entmutigen zu lassen!

Wie Sie als Angehörige*r / Freund*in unterstützen können:

- Glauben Sie dem Menschen und seiner Wahrnehmung! Die Traumabehandlung ist oft sehr anstrengend für den Menschen selbst – und natürlich auch für das Umfeld, das vielleicht für eine Weile einen geliebten Menschen belastet oder „nicht funktionierend“ erlebt. Denken Sie daran, wie Sie damit umgehen würden, wenn ihr Freund*in/Angehörige*r eine Krebsbehandlung oder einen schwierigen, zögerlich verheilenden Bruch hätte.... So ähnlich ist das bei PTBS. Hier braucht es wirklich eine professionelle Behandlung und Geduld/Verständnis!
- Fragen Sie, bevor Sie helfend eingreifen! Beachten Sie, dass der Mensch selbst am besten weiß, was er gerade braucht. Lassen Sie den Menschen eine Wahl, ein Angebot auch abzulehnen oder etwas anderes zu brauchen. Bitte denken Sie daran, dass manchmal Ratschläge auch Schläge sein können.... Bleiben Sie achtsam und respektvoll.
- Das Thema Scham und Schuld begleitet die meisten Menschen mit PTBS. Umso wichtiger ist es hier als Angehörige*r oder Freund*in, darauf zu achten durch eigene Aussagen nicht noch etwas dem Menschen mit draufzupacken. Machen Sie sich klar: der Mensch hat nicht gewählt, so eine Belastungsstörungen zu entwickeln. Er hat es auch nicht beeinflussen können. Dinge sind geschehen, der Körper hat sie verarbeitet, wie er sie damals verarbeiten konnte und nun geht es gerade eben nicht um Schuld, sondern darum, hier zu unterstützen, dass die Geschehnisse neuronal neu – und gesundheitsfördernder - im Gehirn und Körper verarbeitet und abgespeichert werden können.

- Respektieren Sie Besonderheiten, ungewöhnliche Wünsche oder Verhalten während der Trauma-auflösenden Therapie. **Holen Sie sich selbst auch bei Bedarf Unterstützung!** Menschen mit PTBS sind oft sehr entlastet, wenn sie wissen, dass ihre nahen Menschen auch gut für sich sorgen in dieser Zeit der Veränderung. Bei Beratungsstellen bekommt man auch sehr zeitnah einen Termin und kann hier Fragen und Sorgen mitteilen. Manchmal fühlt man sich als Angehörige*r auch mitschuldig, z.B. dass sie ihre Liebsten nicht davor beschützen konnte. Wenn das Geschehe für den betroffenen Menschen nicht oder noch nicht aussprechbar ist, bleibt es diffus und man malt sich ev. Dinge aus, die einem nicht guttun. Es macht hier Sinn, sich ebenso therapeutische Begleitung zu gönnen, um mit Ihren möglicherweise auftretenden eigenen schwierigen Gefühlen umgehen und gleichzeitig ihre Angehörige*r oder Freund*in im Jetzt und Heute gut zur Seite stehen zu können.

- Manchmal merken Menschen, dass es während der Behandlung notwendig ist den Kontakt zu manchen Menschen zu pausieren oder zu minimieren, um Fortschritte in der Traumatherapie erreichen zu können. Wenn es Sie betrifft – bitte respektieren Sie das und verstehen es als: „Das ist das, was ich gerade für sie/ihn tun können. Damit helfe ich heute und jetzt!“

Wenn Menschen, die an PTBS leiden noch kleine Kinder haben, ist es für Sie besonders herausfordernd Ihre eigenen Bedürfnisse und die der Familie zu erfüllen. Hier können Sie unterstützen, indem Sie mit anpacken und die Mutter oder den Vater entlasten, indem sie die Sorge um die Kinder mittragen. Die Kinder werden erleben, dass da eine Mama oder Papa gerade mal „ungewöhnlich“ für sich sorgen muss und können lernen, dass da eine im Leben wichtige Kompetenz ist. Es ist wichtig für Kinder zu verstehen, dass die Mama/der Papa gerade weil sie die Kinder lieben, für eine Weile vielleicht auch mal nicht da sind (wenn die Behandlungsschritte z.B. stationäre Aufenthalte beinhalten).

Wie das afrikanische Sprichwort sagt: „Es braucht ein Dorf, um Kinder groß zu ziehen.“ Sie können unterstützen, indem Sie für eine Weile oder punktuell immer wieder dieses „DORF“ sind.

- Achten Sie mit darauf, dass die Behandlung von kompetenten, speziell für Trauma ausgebildeten Therapeuten*innen durchgeführt wird.
- **Es ist manchmal ein zäher Weg. Ermutigen Sie den Menschen und bleiben Sie auch selbst zuversichtlich. PTBS ist behandelbar!**