

**Informationen für Patienten – Posttraumatischer Stress****Deutsch**

Sehr geehrte Patientin,  
Sehr geehrter Patient,

ein traumatisches Erlebnis ist ein seelischer Schock. Es ist schwer zu begreifen, was einem passiert ist, und damit fertig zu werden. Nach einem traumatischen Erlebnis haben fast alle Menschen unangenehme Gefühle, Gedanken und körperliche Empfindungen. Es kann recht lange dauern, bis diese wieder abklingen. In der Zeit nach einem traumatischen Erlebnis kommen einem ungewollt Bilder, Geräusche, andere Empfindungen und Gedanken an das Trauma in den Kopf, auch wenn man versucht, sie beiseite zu schieben. Das kann verwirrend und erschreckend sein. So mögen Sie sich fragen, ob sie jemals über das traumatische Ereignis hinwegkommen werden, ob Sie sich selbst nicht mehr im Griff haben oder ob Sie gar verrückt werden. Solche Sorgen sind vollkommen verständlich. Wie Sie jedoch in diesem Informationsblatt erfahren werden, sind Ihre Gedanken, Gefühle und Empfindungen eine normale Reaktion auf Stress. Sie zeigen, dass ihr Körper und Ihr Verstand daran arbeiten, mit dem traumatischen Erlebnis fertig zu werden.

Auf ein traumatisches Erlebnis reagiert jeder Mensch auf seine eigene Art und Weise. Trotzdem gibt es Reaktionen, die bei vielen gleich sind. In diesem Informationsblatt werden einige dieser typischen Reaktionen beschrieben. Wahrscheinlich werden Sie feststellen, dass auch Sie viele dieser Reaktionen erlebt haben oder noch erleben. Bitte lesen Sie das Informationsblatt aufmerksam durch, um festzustellen, ob Teile hiervon besonders auf Sie zutreffen und Sie möglicherweise weitere Hilfen benötigen.

**1. Gefühl der Gefahr**

Die unmittelbarste und auffälligste Reaktion nach einem traumatischen Erlebnis ist das Gefühl, dass Gefahr droht, man hat Angst oder macht sich Sorgen. Nach einem traumatischen Erlebnis wird das Gefühl, dass Gefahr droht, vor allem auf zwei Weisen erlebt:

1. durch ungewolltes Wiedererleben von Teilen des traumatischen Ereignisses
2. durch körperliche Unruhe, Schreckhaftigkeit und erhöhte Wachsamkeit

Das Gefühl der Gefahr hat zwei Quellen. Zum einen ist es eine direkte Folge davon, dass Sie selbst oder eine andere Person einer gefährlichen, vielleicht lebensbedrohlichen Situation ausgesetzt waren. Wenn Sie bestimmte Auslöser oder Reize an das traumatische Erlebnis erinnern, werden Sie automatisch das Gefühl der Gefahr bekommen und zum Beispiel wieder Bilder von dem Erlebnis vor sich sehen oder entsprechende körperliche Reaktionen bekommen. Bei manchen Reizen ist dies offensichtlich, weil sie stark an das ursprüngliche traumatische Ereignis erinnern (z.B. wenn man zum Ort zurückkehrt, an dem das Trauma passiert ist). Andere jedoch mögen unsinnig erscheinen und erinnern nur entfernt oder vage an das traumatische Erlebnis (z.B. das Aufblitzen einer bestimmten Farbe, ein gewisser Geruch, eine Lichtveränderung, eine Temperaturveränderung, der Klang einer Stimme). Solche Reize sind oft schwer als Auslöser von Erinnerungen zu erkennen, und die Erinnerungen, die körperliche Erregung oder die Angstgefühle scheinen aus heiterem Himmel zu kommen. Wenn man die Auslöser erst einmal erkannt hat, kann man die eigene automatische Reaktion viel besser verstehen und sie abbauen lernen.

Zum anderen entsteht das Gefühl der Gefahr dadurch, dass viele Menschen die Welt nach einem traumatischen Erlebnis anders betrachten. Sie haben ein verändertes Gefühl davon, was sicher ist und was nicht, und es dauert oft einige Zeit, ehe sie sich überhaupt wieder sicher fühlen. So haben auch Sie das Gefühl, dass das Leben voller Gefahren ist und dass man nie weiß, wann wieder ein Unglück passiert. Dieses erhöhte Gespür für Gefahr kann teilweise daher kommen, dass das traumatische Erlebnis Sie für echte Gefahren aufmerksamer gemacht hat. Es kommt jedoch auch häufig vor, dass Sie aufgrund der Angst, die das Trauma ausgelöst hat, überschätzen, wie gefährlich das Leben ist. Nehmen wir als Beispiel einen Verkehrsunfall: Sie wussten vorher, dass Verkehrsunfälle passieren, haben aber vielleicht nicht geglaubt, dass Ihnen je einer zustoßen wird. Nachdem Sie einen schlimmen Unfall erlebt haben, erscheint es Ihnen dann, als ob an jeder Kreuzung oder jeder Kurve ein Unfall droht. Auch als Mitfahrer haben Sie das Gefühl, dass Sie keinen Moment lang Ihre Augen von der Straße abwenden dürfen. In Wirklichkeit ist jedoch ein Unfall nicht wahrscheinlicher als vorher. Aber es erscheint Ihnen sehr wahrscheinlich, dass sich ein Unfall wiederholt. Verständlicherweise führt diese veränderte Sichtweise des Risikos dazu, dass sich Ihr Gefühl der Gefahr noch verstärkt.

Eine weitere häufige Reaktion auf ein traumatisches Erlebnis ist körperliche Erregung, mit Nervosität, Reizbarkeit und Schlafstörungen. Letztere können sich darin äußern, dass Sie schlecht einschlafen können, häufig aufwachen, unruhig schlafen oder schlecht träumen. Wenn man die ganze Zeit angespannt und nervös ist, kann man sich reizbar fühlen, besonders wenn man nicht genügend Schlaf bekommt. Das kann sich zum Beispiel so auswirken, dass man einen nahestehenden Menschen anfaucht oder aus kleinen Gründen seine Beherrschung verliert.

Nach einem traumatischen Erlebnis ist es möglich, dass Ihr Körper ständig in Alarmbereitschaft bleibt, obwohl das nicht mehr nötig ist. Das Trauma hat Sie gezwungen wahrzunehmen, dass Gefahr in der Welt droht, und Ihr Körper machte sich bereit, dieser Gefahr zu begegnen. Es ist nun so, als ob Ihr Körper noch nicht bemerkt hat, dass die Gefahr vorüber ist, er reagiert weiterhin, als ob er bedroht wird und als ob er jeden Moment kämpfen, fliehen oder erstarren müsste. Aus diesem Grund fühlen Sie sich möglicherweise dauernd auf der Hut, angespannt und reizbar.

## **2. Vermeidung**

Das Gefühl der Gefahr, das Wiedererleben von Teilen des Traumas und die körperliche Erregung sind belastend. Deswegen versuchen viele Menschen, sie dadurch in den Griff zu bekommen, indem sie alles vermeiden, was an das traumatische Erlebnis erinnern könnte (z.B. Orte, Personen, Gespräche, bestimmte Kleidungsstücke, Fernsehsendungen) oder sie versuchen, nicht daran zu denken. Oder sie versuchen die Erinnerungen und Gedanken, die mit

dem Trauma verbunden sind, zu unterdrücken oder zu vermeiden. Viele versuchen, mit den schmerzhaften Gefühlen und Gedanken an das Trauma dadurch fertig zu werden, dass sie Ihre Gefühle betäuben. Die Vermeidung ist ein Weg, um sich vor Dingen zu schützen, die Ihnen jetzt gefährlich erscheinen, und vor Erinnerungen und Gefühlen, die erschreckend und überwältigend erscheinen.

Vermeidung ist oft ein gutes Mittel, um kurzfristig Belastung zu vermindern. Wenn sie funktioniert, reduziert die Vermeidung unangenehme Gefühle. Aber sie ist langfristig gesehen oft nicht die beste Strategie, um das Trauma zu überwinden. Erstens ist es schwer, die eigenen Gedanken und Gefühle ganz und gar zu vermeiden. Sie kehren immer wieder. Tatsächlich werden Gedanken an das traumatische Erlebnis häufiger und hartnäckiger, wenn man sie mit Gewalt unterdrückt. So bekommt man den Eindruck, die Kontrolle über seine Gedanken und Gefühle immer mehr zu verlieren.

Weitere übliche Reaktionen auf eine traumatisches Erlebnis sind Niedergeschlagenheit, Traurigkeit oder Depression. So haben Sie vielleicht Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung, weinen häufig oder denken manchmal sogar daran, sich selbst zu verletzen oder das Leben zu nehmen. Verlust von Interesse an anderen Menschen oder an Aktivitäten, die einem sonst Freude gemacht haben, ist eine häufige Folge eines Traumas. Nichts macht einem mehr Spaß. Vielleicht fühlen Sie auch, dass das Leben nicht mehr lebenswert ist, und Ihre Zukunftspläne scheinen nicht mehr wichtig oder sinnvoll zu sein.

Viele Menschen haben einem traumatischen Erlebnis Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Dies ist auch eine übliche Reaktion auf ein traumatisches Erlebnis. Es ist frustrierend und beunruhigend, wenn man sich nicht darauf konzentrieren oder daran erinnern kann, was um einen herum geschieht. Diese Erfahrung kann dazu beitragen, dass man denkt, sich selbst nicht mehr richtig im Griff zu haben oder verrückt zu werden. Es ist wichtig zu wissen, dass solche Konzentrationsprobleme wieder vorübergehen.

### **3. Schuld- und Schamgefühle**

In den Wochen und Monaten nach einem traumatischen Ereignis kommt es oft vor, dass Menschen immer wieder darüber nachdenken, was passiert ist und wie sie den Verlauf der Dinge hätten beeinflussen können. Viele machen sich Vorwürfe, dass sie bestimmte Dinge getan oder nicht getan haben oder dass sie anders hätten reagieren sollen. Dies ist mit Schuld- und Schamgefühlen verbunden. Es ist so, als ob man versucht, nach dem Ereignis in Gedanken alles wieder in Ordnung zu bringen und zum Beispiel zu denken: "Wenn ich nur dieses und jenes getan hätte..." oder „Wenn ich nur dies nicht gemacht hätte...“, ...dann wäre alles anders gekommen.“

### **4. Ärger**

Eine weitere, verbreitete Reaktion auf ein traumatisches Ereignis ist Ärger. Dieser Ärger bezieht sich oft auf die Person, die verantwortlich dafür ist, dass man verletzt, missbraucht oder in seinem Leben beeinträchtigt wurde. Aber Ärgergefühle können auch hervorgerufen werden, wenn man durch bestimmte Personen oder Situationen an das Trauma erinnert wird, auch wenn diese nichts damit zu tun haben.

Manchmal kommt es vor, dass man sich so ärgerlich fühlt, dass man laut fluchen oder jemanden schlagen möchte. Wenn man es nicht gewohnt ist, so ärgerlich zu werden, kommen einem solche Gefühle fremd vor. Man erkennt sich selbst nicht wieder oder weiß nicht, wie man mit dem Ärger fertig werden soll. Hier ist es wichtig zu erkennen, dass der Ärger eine verbreitete Reaktion auf das traumatische Erlebnis ist, die abklingt, wenn man das Erlebnis verarbeitet hat.

Teilweise hängt der Ärger auch damit zusammen, dass man sich dagegen auflehnt, dass es unfair ist, dass man das Trauma erlebt hat, dass andere eventuell besser weggekommen sind oder dass man von anderen nach dem Erlebnis nicht richtig behandelt wurde.

## **5. Selbstbild**

Viele Menschen sagen, dass das Trauma sie völlig verändert hat. Zum Beispiel sagen sie: "Vor dem Trauma hatte ich vor nichts Angst und konnte mit allen Belastungen fertig werden, ganz egal wie schwer die Situation war, und ich konnte mit anderen auskommen. Jetzt aber habe ich vor allem Angst und kann noch nicht mal mit kleinen Problemen fertig werden."

Manche empfinden, das traumatische Erlebnis war „der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte.“ Es scheint zu bestätigen, was sie schon lange im Geheimen „wussten“, zum Beispiel dass sie sich selbst nicht trauen können und dass sie nicht mal mit der kleinsten Schwierigkeit fertig werden.

**Dieses Informationsblatt hat Sie über weit verbreitete Reaktionen auf traumatische Ereignisse informiert und Sie konnten feststellen, welche besonders auf Sie zutreffen. Die wichtigste Mitteilung dieses Blattes ist: die Gefühle, Gedanken und körperliche Reaktionen, die sie empfinden, sind vollkommen normal. Sie stellen eine natürliche und menschliche Reaktion auf extreme Belastung dar. Daher werden die Probleme, die sie durchmachen, „Posttraumatische Belastungsstörung“ genannt. Sie deuten darauf hin, dass Sie bisher noch nicht mit dem traumatischen Erlebnis fertig geworden sind. So nehmen Sie immer wieder ein Gefühl der Gefahr wahr und erleben Teile des Erlebnisses immer wieder.**

**Als nächster Schritt wäre es nun sicher sinnvoll, noch genauer herauszufinden, wie schwer Ihr Leiden ist und wie Sie aus der Situation herausfinden können. Dazu bietet z.B. die Vogelsbergklinik Grebenhain eine Woche zur Diagnostik an. An deren Ende werden Ihnen die Behandler einen Weg aus der Krankheit aufzeigen. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt zu Ihrem Sachbearbeiter der Berufsgenossenschaft auf.**