

## Was können Sie tun?

Eine rechtzeitig diagnostizierte „Posttraumatische Belastungsstörung“ kann in den meisten Fällen ambulant bearbeitet werden.

Bei besonders schwerer oder chronischer Symptomatik ist unter Umständen eine zusätzliche stationäre und/oder medizinische Behandlung sinnvoll.

## Sie finden Beratung und Unterstützung durch österreichische PsychologInnen:

[www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)

Über die Psychnet-Datenbank des Berufsverbandes können Sie Psychologinnen und Psychologen zu bestimmten Themen ausfindig machen und so die richtige Ansprechperson für Ihr persönliches Anliegen finden.

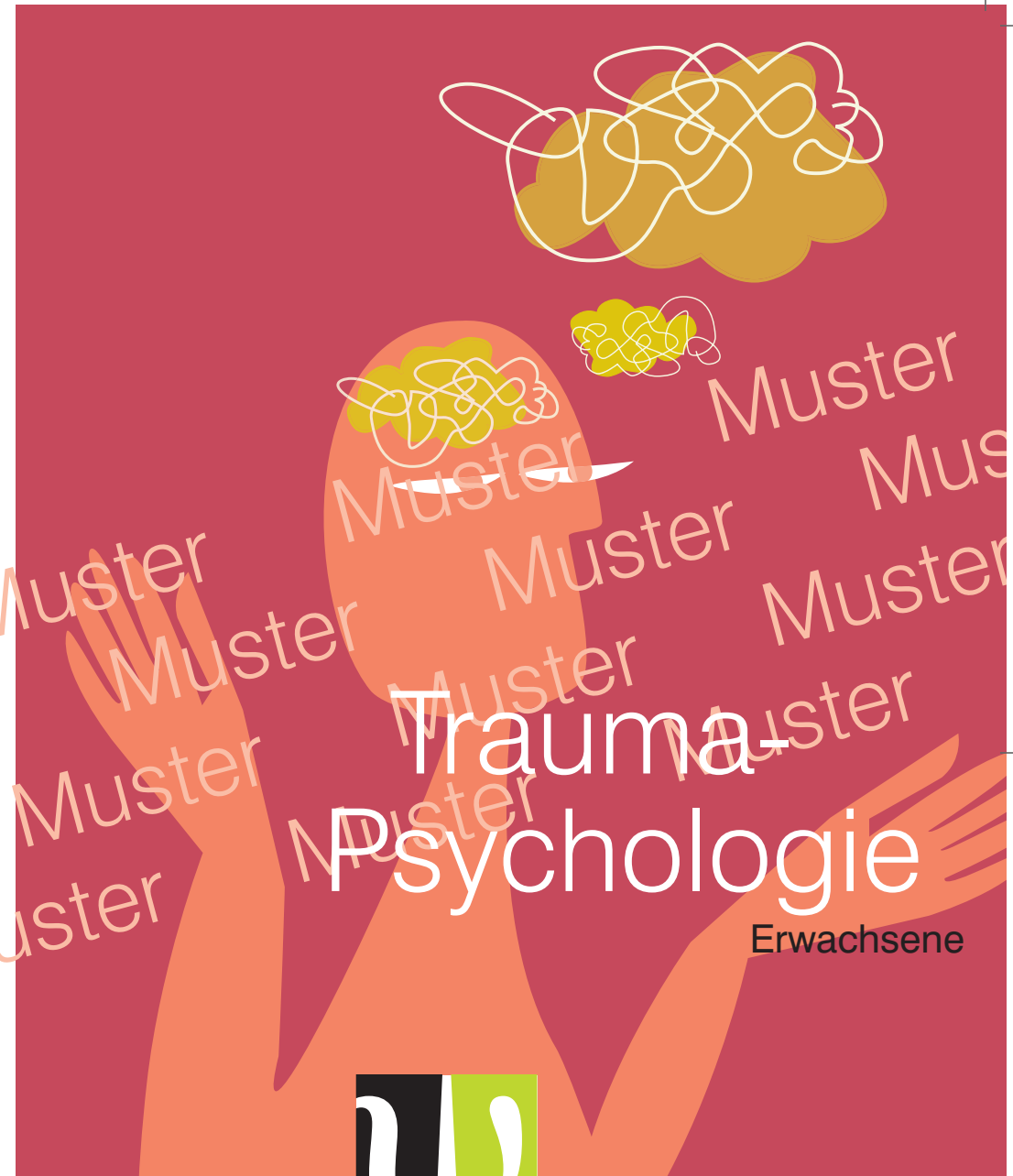
**BÖP - Helpline:**  
01/504 80 00

Das Beratungs- und Infotelefon der Psychologinnen und Psychologen unterstützt Sie bei der Suche nach professioneller Hilfe.



Berufsverband  
Österreichischer  
**PsychologInnen**

Impressum: BÖP - Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen  
Möllwaldplatz 4/4/39, A-1040 Wien, Telefon +43 1 407 26 71-0, Fax +43 1 407 26 71-30  
buero@boep.or.at, www.boep.or.at, Text: Sektion Traumapsychologie



Berufsverband  
Österreichischer  
**PsychologInnen**

[www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)  
[helpline@boep.or.at](mailto:helpline@boep.or.at)

Ein Ereignis kann dann zu einer psychischen Verletzung führen, wenn es als extrem bedrohlich erlebt wird und wenn diese Bedrohung weder durch Flucht noch durch Kampf beendet werden kann. Es entstehen die Gefühle von absoluter Hilf- und Machtlosigkeit, gemeinsam mit extremer Angst. In diesem Fall spricht man von einem »Trauma«

## Wodurch kann ein Trauma verursacht werden?

- kriegsähnliche Erlebnisse
- (Natur-)Katastrophen
- Unfälle
- extreme Bedrohung durch andere Menschen, z.B. Geiselnahme, Überfälle, Gewalt in der Familie
- körperlicher und seelischer Missbrauch, Demütigung, Verfolgung
- jedes Ereignis, das subjektiv als extrem bedrohlich empfunden wird, gleichgültig, wie gefährlich eine Situation objektiv gewesen ist
- Krankheit oder medizinisch notwendige Maßnahmen
- Hilflosigkeit, Angst und Ohnmacht, wenn ein anderer Mensch einer solchen Katastrophe ausgeliefert ist und man selbst es nicht verhindern kann

Nahezu jeder, der so etwas einmal oder mehrmals erleben musste, ist für Tage und Wochen extrem psychisch belastet und braucht Unterstützung durch sein Umfeld bzw. im Extremfall durch ExpertInnen. Bei etwa 30 Prozent der betroffenen Menschen entwickelt sich nach den ersten Wochen und Monaten eine »Posttraumatische Belastungsstörung« (PTBS). In einigen Fällen tauchen auch erst Monate oder Jahre danach Symptome auf, die mit dem traumatisierenden Erlebnis in Zusammenhang stehen.

## Einige typische Symptome einer PTBS

- extrem belastende Erinnerungen, so genannte »Flashbacks«, in Form von Bildern, Geräuschen, Gerüchen, Gedanken, Gefühlen, Schmerzen etc.. Sie kommen unkontrollierbar und so heftig, dass sich der/die Betroffene in die damalige Situation zurückversetzt fühlt.
- Alpträume mit Bezug auf das traumatisierende Ereignis, Schlafstörungen
- Vermeidung von Situationen, die an das Erlebnis erinnern; manche Betroffene wollen/können nicht darüber sprechen oder daran denken bzw. vermeiden ähnliche Orte und Umstände
- Gedächtnislücken bzgl. des traumatischen Ereignisses
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- allgemeine Schreckhaftigkeit, Unruhe, übermäßige Wachsamkeit
- plötzliches Auftauchen von Ängsten, die mit dem belastenden Ereignis in Verbindung stehen
- Abgestumpftheit, Gefühl der Entfremdung, Verlust von Freude
- Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Todesgedanken oder Hoffnungslosigkeit
- Versuche der Ablenkung oder Betäubung

Bei solchen Symptomen wird von den Betroffenen selbst der Zusammenhang mit dem belastenden Erlebnis nicht immer gesehen. Denn während einer traumatischen Erfahrung, in Zeiten höchster Not, verändert sich normalerweise die menschliche Wahrnehmung und Erinnerung (übergenau, auf einzelne Details fixiert, Gedächtnislücken, anderes Schmerzempfinden...).

So kann es passieren, dass sich z.B. Angst vor etwas entwickelt, das zwar Teil des traumatisierenden Erlebnisses war, aber nicht im bewussten Gedächtnis gespeichert wurde.

## Was können langfristige Traumafolgen sein?

Eine unbehandelte »Posttraumatische Belastungsstörung« kann unter ungünstigen Umständen zu einer Vielzahl von weiteren Symptomen und Krankheiten führen: Suchtmittelmissbrauch als Versuch der Betäubung und Beruhigung, Depression als Zeichen der Erschöpfung, chronische Trauer, Phobien und Ängste, die zu Vermeidungsverhalten führen, psychosomatische Erkrankungen, Schmerzen ohne körperliche Ursache, Anfälligkeit für Krankheiten und Entzündungen.... Häufig können einer bereits seit längerem bestehenden Erkrankung (Depression, Angsterkrankung, psychosomatische Beeinträchtigungen, Persönlichkeitsentwicklungsstörung...) ein bzw. mehrere traumatische Erlebnisse zugrunde liegen. Eine sorgfältige psychologische Diagnostik ist daher die Grundlage einer zielgerichteten psychologischen Behandlung.

## Was passiert in der psychologischen Behandlung?

Absoluten Vorrang hat die Stärkung und Stabilisierung der Person, wobei klassische und aktuelle psychologische Erkenntnisse und Verfahren zur Anwendung kommen. Der traumatisierte Mensch lernt, Schritt für Schritt wieder Kontrolle über seine Erinnerungen und Emotionen zu bekommen, da zur Traumaverarbeitung innere Sicherheit genauso notwendig ist wie Sicherheit in der Außenwelt.

Eine Konfrontation mit der Erinnerung und die Integration des Erlebnisses sind nächste Schritte, die allerdings nicht immer möglich oder notwendig sind. Denn viele Betroffene profitieren bereits von der stabilisierenden psychologischen Arbeit.