

Module 9: Posttraumatische Belastungsstörung



Was ist eine posttraumatische Belastungsstörung? (II)

Traumatische Ereignisse, zu denen auch interpersonelle Gewalt wie kriegsbedingte Traumata und sexuelle Übergriffe gehören, rufen mit größerer Wahrscheinlichkeit posttraumatische Stresssymptome hervor.

Fast 80% der Personen mit PTBS haben mindestens eine weitere psychische Störung, am meistens Depressionen und Drogenmissbrauch.

In den meisten Fällen verschwinden die PTBS-Symptome spontan oder gehen fünf bis sieben Jahre nach dem Trauma in Remission, treten aber etwa zum Jahrestagen des Ereignisses wieder auf.

Eines der grundlegenden Kennzeichen traumatischer Erfahrungen und ihrer Folgen ist ein destruktives und unauslöschliches Gefühl der Einsamkeit und Isolation von anderen.

PTBS kann die Fähigkeit des Einzelnen, zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten, negativ beeinflussen.

Wenn ein geliebter Mensch an PTBS erkrankt ist, kann dies für den Partner oder die Familie sehr belastend sein. Gleichzeitig ist die Unterstützung durch die Familie eine Schlüsselrolle bei der Genesung von PTBS.

Verhaltensweisen (I)

Alle Organismen neigen dazu, sich in einem Gleichgewicht (Homöostase) zu befinden. Wenn die Homöostase durch etwas Bedrohliches gestört wird, sendet das menschliche Gehirn alle möglichen Alarme aus, und wir werden **übererregt (hyperaroused)**, um zu überleben (Flucht-oder-Kampf-Verhalten). In den meisten Fällen erholen wir uns kurz nach dem Ereignis und kehren in die Homöostase zurück.

Nach andauernder und/oder wiederholter Exposition gegenüber traumatischen Ereignissen kann ein homöostatischer Zustand nicht wiederhergestellt werden und der Körper bleibt in einem anhaltenden Zustand des "roten Alarms" (Allostase), obwohl die Krise längst beendet ist.

Im Zustand der Allostase sind das Wiedererleben, die Vermeidung und das Hyperarousal-Symptome dynamisch miteinander verbunden in dem Versuch, Stabilität in der Funktionsfähigkeit zu erlangen, verändert sich die homöostatischen Grundlinie.

(Wilson & Keane, 2004)



Bildnachweis:
<https://freesvg.org/fire-alarm-silhouette>

Verhaltensweisen (II)

Was bedeutet das also für Sie und Ihre Angehörigen?

Eine Erinnerung an einen traumatischen Stressfaktor, wie eine Nachrichtensendung über einen sexuellen Missbrauchsfall, aktiviert die Erinnerungen an das Trauma (Wiedererleben), was wiederum eine aktive physiologische Reaktion auf den Kampf oder die Flucht auslöst, wie z.B. Veränderungen der Herzfrequenz und des Herzschlags (hyperarousal / erhöhtes Gefühl der Bedrohung). Die unangenehmen Gefühle führen zu einer bewussten Anstrengung, nicht über das Trauma nachzudenken, oder zu einigen anderen Bewältigungsstrategien wie z.B. Alkoholmissbrauch (Vermeidung).

Personen mit PTBS, die sich im Überlebensmodus befinden, sind ständig auf der Hut, geplagt von Erinnerungen und körperlichen Reaktionen, die sie nicht kontrollieren können. Sie haben Schlafprobleme, sind leicht reizbar und fühlen sich oft besser, nachdem sie sich von der Außenwelt isoliert haben.

Verhaltensweisen (III)

Eine intensive und andauernde Exposition mit traumatischen Ereignissen in Kombination mit anderen Risikofaktoren kann zu erheblichen Persönlichkeitsveränderungen führen.

Dieser Langzeiteffekt eines Traumas wird als komplexe PTBS bezeichnet und schließt Veränderungen in der Persönlichkeit mit ein, z.B.:

- die Steuerung von Emotion und Impulsen
- die Beziehungen zu anderen Personen
- die eigenen Wertevorstellungen (Cloitre et al.,2013)

Ein Trauma kann das Identitätsgefühl, das Selbstwertgefühl und die eigenen Grundüberzeugungen verändern. Einige der typischen kognitiven Störungen sind:

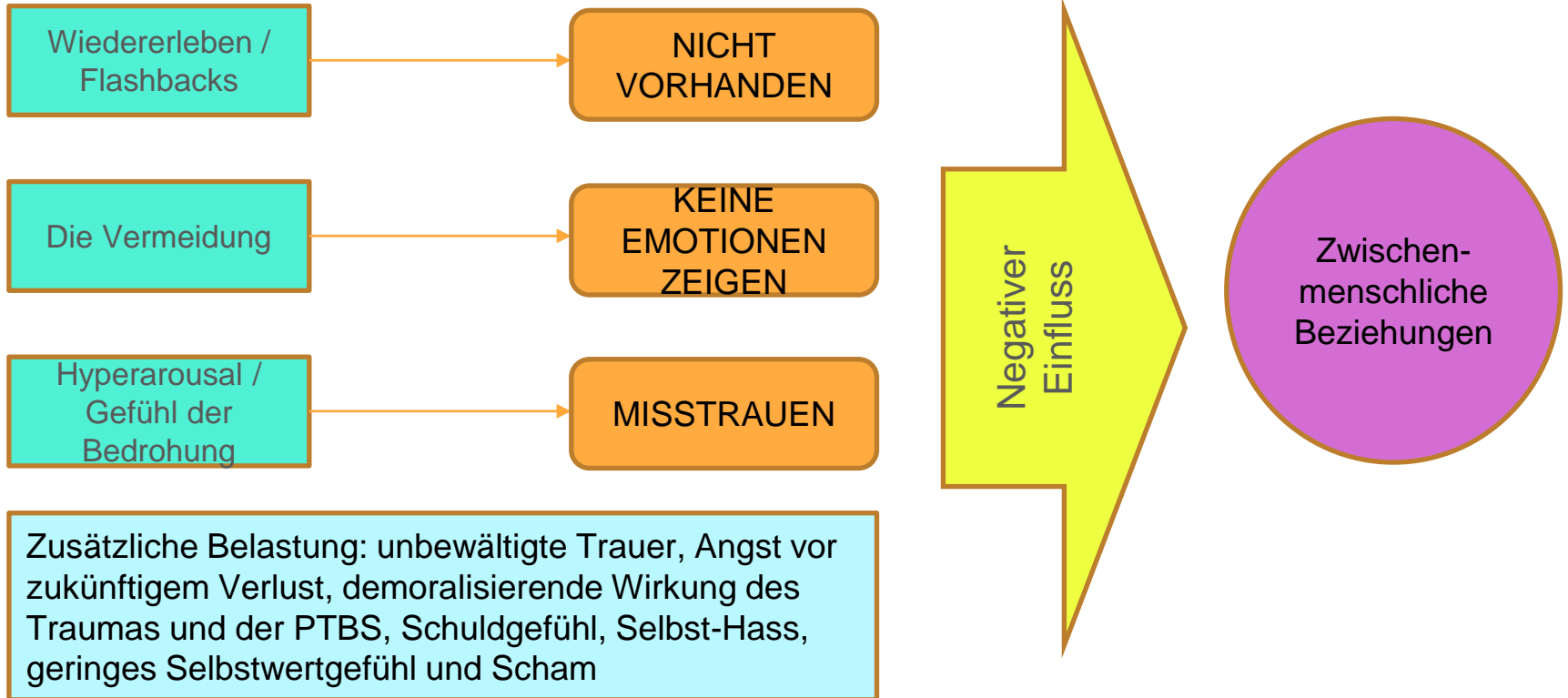
- anhaltende negative Wahrnehmungen in Bezug auf sich selbst/die Welt ("Ich bin nicht gut"; "Ich kann niemandem vertrauen")
- Empfinden einer übertriebenen Selbst- oder Fremdschuld bezüglich der Verursachung des Traumas ("Ich habe es verdient, dass mir das passiert").



Bildnachweis: PlusLexia. Source:
<https://www.flickr.com/photos/pphotos/153278281@N07/25414027407>

Bedenken der Betreuungspersonen (I)

Einfluss der PTBS auf zwischenmenschliche Beziehungen



Bedenken der Betreuungspersonen (II)

Die persönlichen Berichte von Familienmitgliedern besagen, dass sie am schwierigsten finden:

- das Gefühl einer emotionalen Leere
- das Gefühl, mit einem Fremden zu leben
- Mangel an emotionaler Reaktionsfähigkeit
- Mangelnde Mitwirkung an Familienaktivitäten

Die Folge der emotionalen Distanz ist eine erhebliche Beeinträchtigung des Betroffenen und der gesamten Familie.

Familienmitglieder füllen diese emotionale Distanz oft mit eigenen **Schuldgefühlen** und verfallen in übertriebenen Aktionismus. Der Betroffene übernimmt dann eine passive Rolle. Leider können PTBS-Symptome zu Arbeitsplatzverlust, Drogenmissbrauch und anderen Problemen führen, die die gesamte Familie betreffen.

Bedenken der Betreuungspersonen (III)

Andere wesentliche Probleme die die Familie im Zusammenhang mit PTBS stark beeinträchtigen, sind Wutausbrüche und gewalttätiges, destruktives Verhalten, das sogar in körperliche Gewalt umschlagen kann. Menschen die an PTBS leiden, haben Schwierigkeiten, ihre Emotionen und Impulse zu regulieren, und leiden oft unter Schlafmangel. All dies führt dazu, dass sie auf tägliche Stressoren überreagieren, extrem gereizt sind, launisch werden oder Wutausbrüche erleben.

Ihr geliebter Angehöriger mag sich sehr bemühen, seine Gefühle zu unterdrücken, aber normalerweise brechen sie aus, wenn man sie am wenigsten erwartet. Die Unbeständigkeit der Ausbrüche lässt die Familienmitglieder ängstlich, verletzt und wütend zurück, und es baut sich eine familiäre Atmosphäre von Spannung, Angst und Hypervigilanz auf. Gefühle werden nicht zum Ausdruck gebracht, und jeder fühlt sich so, als ob er auf Eierschalen laufen würde. Eine solche Atmosphäre wiederum kann zu Depressionen, somatischen Beschwerden und destruktivem Verhalten in der Familie führen.

Was kann in dieser Situation getan werden? (I)

1. Zwingen Sie Ihren Angehörigen nicht, über das traumatische Ereignis zu sprechen.
2. Anstatt zu reden, verbringen Sie einfach Zeit mit Ihrem geliebten Menschen.
3. Wenn die geliebte Person über ihre Erfahrung sprechen möchte, versuchen Sie, ohne Erwartungen oder Urteile zuzuhören - es ist nicht nötig, Ratschläge zu geben, sondern es ist der Akt des Zuhörens, der hilfreich ist; sagen Sie ihnen nicht, wie sie sich fühlen sollen
4. Ermutigen Sie sie, sich mit anderen Personen mit ähnlichen traumatischen Erfahrungen einer Selbsthilfegruppe anzuschließen.
5. Machen Sie mit Ihrem geliebten Menschen Dinge, die nichts mit der PTBS oder dem Trauma zu tun haben.
6. Lassen Sie sie bei Vertrauensproblemen wissen, dass Sie auf lange Sicht hier sind, damit sie sich geliebt und unterstützt fühlen.
7. Schaffen Sie Routinen und Zeitpläne mit Aufgaben, die ein Gefühl der Stabilität und Vorhersehbarkeit schaffen und den geliebten Menschen in Familienaktivitäten und -aufgaben einbeziehen.
8. Minimieren Sie den Stress zu Hause. Erwarten Sie nicht, dass er/sie die ganze Zeit aktiv oder emotional anwesend ist. Es ist wichtig, dass er/sie den Raum und die Zeit für Ruhe und Entspannung hat.

Was kann in dieser Situation getan werden? (II)

9. Trauma-Auslöser können Ihre Angehörigen direkt in die Vergangenheit zurückversetzen - informieren Sie sich über die Auslöser und versuchen Sie, sie zu reduzieren.
10. Sprechen Sie über die Auslöser und stellen Sie gemeinsam einen Schlachtplan auf.
11. Wenn Jahrestage anstehen - denken Sie daran, dass die Zeit vergeht und dass Sie für sie da sein werden.
12. Entscheiden Sie gemeinsam, wie Sie reagieren sollen, wenn Ihr Angehöriger einen Alptraum, eine Flashback- oder Panikattacke hat.
13. Entscheiden Sie gemeinsam, wie Sie mit Schlafproblemen umgehen wollen - z.B. indem die ganze Familie auf die **Schlafhygiene** achtet.
14. Halten Sie im allgemeinen Ihre Versprechungen ein - zeigen Sie, dass Sie vertrauenswürdig sind, indem Sie konsequent sind und das, was Sie sagen, auch umsetzen.
15. Menschen mit PTBS haben das Gefühl einer nicht existenten Zukunft - helfen Sie, indem Sie Pläne schmieden, und stellen Sie sicher, dass Sie darüber sprechen, damit Ihre Lieben wieder ein Gefühl für eine sichere und mögliche Zukunft bekommen.
16. Wutausbrüche und gewalttätiges Verhalten sind **schwer zu bewältigen** - Denken Sie daran, dass Ihre Sicherheit an erster Stelle steht, und rufen Sie, falls nötig, die Notfallnummer an.

Was kann in dieser Situation getan werden? (III)

Die Pflege des betroffenen Familienmitglieds kann zu einem emotionalen Burnout führen - die Pflege eines Familienmitglieds mit PTBS kann sogar zu einer sekundären Traumatisierung und einer PTBS bei Ihnen selbst führen.

Sie sollten sich über PTBS informieren - je mehr Sie darüber wissen, desto einfacher wird es für Sie sein, Ihren Lieben zu helfen und die Dinge im Blick zu behalten.

So schwer es manchmal auch ist, versuchen Sie, die Symptome nicht persönlich zu nehmen. Meistens ist es die Erkrankung, die Ihren Angehörigen dazu bringen, sich auf eine bestimmte Art zu verhalten und zu interagieren, wie sie es tun.

Davon abgesehen ist es sehr wichtig, dass Sie es nicht zulassen, dass die PTBS Ihres Familienmitglieds Ihr Leben dominiert und Sie Ihre eigenen Bedürfnisse ignorieren. Passen Sie auf sich auf!



Wollen Sie mehr erfahren?

Unser interaktives Ressourcenpaket gibt Ihnen Informationen über

- Sorgen, die Sie als Betreuer haben könnten
- Was man generell tun kann
- Nützliche Tipps, wie man mit der Pflegelast umgeht
- Wie man Stress und Burnout vermeidet
- Wie man mit seinen Emotionen umgeht
- Zu Akzeptanz der Unordnung
- Übungen und Aktivitäten für SIE und für den Pflegeempfänger!
- Und vieles mehr!



Mehr Infos gibt es hier:
https://developfc.csicy.com/?page_id=14607