

Anzeichen, die Hinweise auf eine PTBS sein können

Meist treten Symptome erst auf, wenn das Leben ruhiger geworden ist, und dann oft in der Nacht, wenn Stille eintritt. Insofern bekommen Außenstehende nicht immer etwas davon mit. Nicht selten schämen sich Geflüchtete ihrer Symptome und versuchen eher, sie zu verbergen.

Egal ob es sich um eine PTBS, eine andere Traumafolgestörung (Depression, Angst, Sucht...) oder eine andere psychische Erkrankung handeln mag - ein sensibles Gespräch kann helfen, Scham zu überwinden und Mut zu fassen, Hilfe zu suchen und anzunehmen.

*Fürchte nicht die Wunden, die bluten!
Wirklich gefährlich sind die geheimen Wunden,
die der Doktor nicht sieht. Für die gibt es keine Hilfe...*

(Lied aus Kreta)

Bei PTBS (posttraumatische Belastungsstörung):

Wiedererleben: z.B. Alpträume

Flashbacks (Trigger)
Angstzustände, Panikattacken, Gefühls-Flashback ohne konkrete Erinnerung
Hören von Stimmen (wenn Stimmen innerhalb des Kopfes wahrgenommen werden, dann eher PTBS, wenn sie von außerhalb zu kommen scheinen, dann eher Psychose)

Vermeidung: z.B. vermeiden von allem, was an die traumatische Situation erinnern könnte
Gedächtnisstörungen (Erinnerungslücken, auffallende Vergesslichkeit)
emotionale Taubheit, Freudlosigkeit, Appetitlosigkeit, Antriebslosigkeit, Depressivität
Suizidgedanken
Alkohol oder andere Drogen
nicht allein sein können, immer Trubel brauchen oder im Gegenteil sozialer Rückzug

Übererregung: z.B. Schlafstörungen
Schreckhaftigkeit
Gereiztheit, Ruhelosigkeit
Konzentrationsstörungen ("Kopf kaputt, Kopf voll"), Lernschwierigkeiten
psychosomatische Symptome (häufige Kopfschmerzen, Herzrasen, Magenschmerzen, Zittern, Schwitzen, Verspannungen, unerklärliche Schmerzen...)

Bei KPTBS (komplexe PTBS) kommt hinzu:

mangelnde Affektregulierung:

z.B. emotionale Instabilität, Gefühlsausbrüche, selbstverletzendes Verhalten (z.B. sich schneiden, brennen, schlagen, Haare ausreißen...) ...

extrem negatives Selbstbild:

z.B. Gefühle von Selbsthass, "selber schuld", Scham, Wertlosigkeit...

Beziehungsstörungen:

z.B. Misstrauen, auffallende Verschlossenheit

Dissoziation: die Person ist wie geistig abwesend, verwirrt, apathisch, nicht recht ansprechbar, mental "woanders" (häufig in Reaktion auf Trigger)