

So helfen Sie jemandem, der an einer PTBS leidet

Wenn eine Person ein schreckliches Ereignis wie etwa einen Krieg erlebt oder miterlebt, bei dem sie selbst oder andere ihrer Meinung nach in ernster Gefahr sind, besteht möglicherweise das Risiko einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Wenn jemand an PTBS leidet, verändert dies sein Leben und das Leben der Menschen, die sich um ihn kümmern.

PTBS ist eine psychische Erkrankung, die jeden treffen kann. Es ist kein Zeichen von Schwäche und kommt auch nicht selten vor. Schätzungsweise 354 Millionen erwachsene Kriegsüberlebende weltweit leiden an einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) und/oder einer schweren Depression.*

Zu den Symptomen einer PTBS können Flashbacks, Alpträume und schwere Angstzustände sowie unkontrollierbare Gedanken an das/die Ereignis(se) gehören. Diese Symptome verschwinden möglicherweise nicht mit der Zeit und können das tägliche Leben, einschließlich der Arbeit oder Beziehungen, erheblich erschweren. Die Person mit PTBS verhält sich möglicherweise anders, wird schnell wütend oder möchte Dinge, die ihr früher Spaß gemacht haben, nicht mehr tun. Andere mögliche Veränderungen sind:

Als jemand, dem sie am Herzen liegen, sind Sie angesichts der Veränderungen, die Sie beobachten, möglicherweise verängstigt und frustriert. Vielleicht sind Sie auch wütend über das Geschehene oder fragen sich, ob die Person sich jemals erholen wird. Diese Gefühle und Sorgen sind weit verbreitet.

Es ist wichtig, sich über PTBS zu informieren, damit Sie verstehen, warum es dazu gekommen ist, wie die Krankheit behandelt wird und was Sie tun können, um zu helfen.

Anzeichen und Symptome

Die Symptome können bald beginnen, nachdem die betroffene Person das beängstigende Ereignis beobachtet oder erlebt hat, oder sie können Monate oder Jahre später auftreten. Eine PTBS kann unterschiedliche Symptome hervorrufen, die im Laufe der Zeit und von Person zu Person unterschiedlich ausfallen können. Die Symptome werden jedoch im Allgemeinen in vier Typen eingeteilt: 1) aufdringliche Erinnerungen, 2) Vermeidung, 3) negative Veränderungen im Denken und der Stimmung und 4) Veränderungen der körperlichen und emotionalen Reaktionen. So kann die Person beispielsweise:

- das Gefühl haben, das Ereignis durch Flashbacks, Alpträume oder Erinnerungen, die sich sehr real anfühlen, noch einmal zu erleben
- sich von bestimmten Orten, Gegenständen oder Personen fernhalten, die sie an das traumatische Ereignis erinnern
- sich selbst die Schuld für das Trauma geben oder sich nur schwer daran erinnern können oder das Gefühl haben, die Welt sei gefährlicher Ort
- sich sehr nervös fühlen, als wäre sie in Gefahr oder ist oft wütend oder nervös

Bei Kindern im Alter von 6 Jahren und darunter können folgende Anzeichen und Symptome auftreten:

- das traumatische Ereignis oder Aspekte davon spielerisch nachstellen
- beängstigende Träume, die Aspekte des traumatischen Ereignisses enthalten können, aber nicht müssen

Der Stress einer PTBS kann zu anderen Problemen führen, etwa Depressionen oder Alkohol- oder Drogenkonsum.

Bitte beachten Sie: Obwohl viele der Faktoren, die eine PTBS auslösen, nicht in der Kontrolle des Einzelnen liegen, kann eine wirksame Behandlung nach Auftreten der PTBS-Symptome entscheidend sein, um die Symptome zu verringern und den Alltag zu verbessern.



So können Sie helfen

Sie fühlen sich vielleicht hilflos, aber Sie können viel tun. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie helfen können:

- Erfahren Sie so viel wie möglich über PTBS. Wenn Sie wissen, welche Auswirkungen eine PTBS auf Menschen hat, können Sie möglicherweise besser verstehen, was die Person durchmacht, und besser damit umgehen.
- Sagen Sie ihnen, dass Sie zuhören möchten und dass Sie auch Verständnis haben, wenn ihnen nicht nach Reden zumute ist.
- Planen Sie gemeinsame Aktivitäten, wie etwa ein Abendessen oder ein Spiel.
- Machen Sie einen Spaziergang, eine Radtour oder betreiben Sie gemeinsam eine andere körperliche Betätigung, um die natürlichen „Wohlfühl“-Hormone zu stimulieren und zu helfen, den Kopf frei zu bekommen.
- Fördern Sie den Kontakt zu Angehörigen. Ein Unterstützungssystem hilft dem Einzelnen, schwierige Veränderungen und stressige Zeiten zu bewältigen.
- Bieten Sie an, die Person zu Selbsthilfegruppen oder Arztbesuchen zu begleiten. Sie können dabei helfen, Termine wahrzunehmen und der Person unterstützend zur Seite stehen.

Die Person möchte Ihre Hilfe möglicherweise nicht. Wenn dies passiert, denken Sie daran, dass Entzugerscheinungen ein Symptom einer posttraumatischen Belastungsstörung sein können. Eine Person, die sich zurückzieht, hat möglicherweise keine Lust zu reden, an Gruppenaktivitäten teilzunehmen oder mit anderen Menschen zusammen zu sein. Geben Sie der Person etwas Freiraum, aber sagen Sie ihr, dass Sie bereit sind zu helfen.



Umgang mit wütendem oder gewalttätigem Verhalten

Die Person kann über viele Dinge wütend sein. Wut ist eine normale Reaktion auf ein Trauma, sie kann jedoch Beziehungen schädigen und klares Denken erschweren. Wut kann auch Angst machen. Wenn Wut zu gewalttätigem Verhalten oder Missbrauch führt, ist sie gefährlich. Gehen Sie an einen sicheren Ort und rufen Sie sofort um Hilfe. Sorgen Sie dafür, dass auch Kinder an einem sicheren Ort sind.

Es ist schwer, mit jemandem zu reden, der wütend ist. Sie können beispielsweise ein Timeout-System einrichten. Dies hilft Ihnen dabei, auch dann einen Weg zu finden, zu reden, wenn Sie wütend sind. So können Sie das tun:

- Vereinbaren Sie, dass jeder von Ihnen jederzeit eine Auszeit nehmen kann.
- Vereinbaren Sie, dass die Diskussion sofort beendet werden muss, wenn jemand eine Auszeit fordert.
- Entscheiden Sie sich für ein Signal, mit dem Sie eine Auszeit ausrufen. Das Signal kann ein Wort sein, das Sie sagen, oder ein Handzeichen.
- Vereinbaren Sie, einander mitzuteilen, wo Sie während der Auszeit sein und was Sie tun werden. Sagen Sie einander, wann Sie zurückkommen.

Konzentrieren Sie sich während Ihrer Auszeit nicht darauf, wie wütend Sie sich fühlen. Überlegen Sie stattdessen in Ruhe, wie Sie die Sache besprechen und das Problem lösen können.

Nach Ihrer Rückkehr:

- Sprechen Sie abwechselnd über Lösungen für das Problem. Hören Sie zu, ohne zu unterbrechen.
- Verwenden Sie Aussagen, die mit „ich“ beginnen, wie „ich denke“ oder „ich fühle“. Die Verwendung von „Du“-Aussagen kann anklagend klingen.
- Seien Sie offen für die Ideen des anderen. Kritisieren Sie einander nicht.
- Konzentrieren Sie sich auf Dinge, von denen Sie beide glauben, dass sie funktionieren werden. Wahrscheinlich haben Sie beide gute Ideen.
- Vereinbaren Sie gemeinsam, welche Lösungen Sie nutzen werden.



Kommunikation verbessern

Wenn es Ihnen und der Person mit PTBS schwerfällt, über Gefühle, Sorgen und Alltagsprobleme zu sprechen, finden Sie hier einige Möglichkeiten zur besseren Kommunikation:

- Seien Sie klar und kommen Sie auf den Punkt.
- Seien Sie positiv. Schuldzuweisungen und negative Äußerungen helfen in der Situation nicht weiter.
- Seien Sie ein guter Zuhörer. Streiten oder unterbrechen Sie nicht. Wiederholen Sie, was Sie hören, um sicherzustellen, dass Sie es verstanden haben, und stellen Sie Fragen, wenn Sie mehr wissen möchten.
- Bringen Sie Ihre Gefühle in Worte. Die Person merkt möglicherweise nicht, dass Sie traurig oder frustriert sind, es sei denn, Sie äußern Ihre Gefühle klar.
- Helfen Sie ihnen, Gefühle in Worte zu fassen. Fragen Sie: „Bist du wütend? Traurig? Besorgt?“
- Fragen Sie, wie Sie helfen können.
- Geben Sie keine Ratschläge, wenn Sie nicht gefragt werden.



Achten Sie auf sich

Veränderungen sind stressig. Wenn Sie auf sich selbst achten, fällt es Ihnen leichter, mit Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden klarzukommen und diese zu bewahren:

- Erinnern Sie sich daran, dass niemand alle Antworten hat. Es ist normal, sich manchmal hilflos zu fühlen.
- Fühlen Sie sich nicht schlecht, wenn sich die Dinge langsam ändern. Sie können niemanden ändern. Die Menschen müssen sich selbst ändern.
- Geben Sie Ihr Leben außerhalb des Hauses nicht auf. Nehmen Sie sich Zeit für Aktivitäten und Hobbys, die Ihnen Spaß machen. Treffen Sie weiterhin Ihre Freunde.
- Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, um Ihre Gedanken zu sammeln und neue Kraft zu tanken.
- Erinnern Sie sich an die guten Dinge. Sorgen und Stress können uns schnell erdrücken. Aber vergessen Sie nicht, die guten Dinge zu sehen und zu feiern, die in Ihrem Leben passiert sind und passieren.



Holen Sie sich Unterstützung

In schwierigen Zeiten ist es wichtig, Menschen in seinem Leben zu haben, auf die man sich verlassen kann. Diese Menschen sind Ihr Unterstützungsnetzwerk. Sie können Ihnen bei alltäglichen Aufgaben helfen, zum Beispiel ein Kind zur Schule bringen oder Ihnen mit Fürsorge und Verständnis zur Seite stehen. Wenden Sie sich an Ihre Angehörigen, Selbsthilfegruppen und Organisationen sowie an medizinisches Fachpersonal, um Hilfe zu erhalten.



Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter optumwellbeing.com/criticalsupportcenter.

Autor: Medizinische Überprüfung durch das Healthwise-Personal. Adam Husney MD, Hausarzt, Kathleen Romito MD, Hausarzt, Jessica Hamblen PhD, Posttraumatische Belastungsstörung.

Quellen

1. PTSD: National Center for PTSD. How common is PTSD in adults? ptsd.va.gov/understand/common/index.asp. Zuletzt abgerufen am 20. April 2022.
2. NAMI. Posttraumatic stress disorder. nami.org/Über-Psychische-Erkrankungen/Psychische-Gesundheitszustände/Posttraumatische-Belastungsstörung. Zuletzt abgerufen am 20. April 2022.

Optum

Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF12836817 142951-022024 OHC