

## Posttraumatische Belastungsstörung - wenn das Leben aus den Fugen gerät

**Die Bundesanstalt für Straßenwesen berichtet, dass jedes vierte Unfallopfer länger unter psychischen Auffälligkeiten leidet. Der aktuelle Reha-Podcast gibt einer Serie über drei Sendungen Tipps zur Erkennung, Behandlung und Umgang mit diesen Erkrankungen.**

Diplom-Psychologin Tanja Jakisch aus Oldenburg wird in ihrer Praxis regelmäßig von Menschen mit Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) aufgesucht. Dabei handelt es sich um eine durch ein Trauma ausgelöste Erkrankung mit unterschiedlichen Symptomen, die die Bewältigung des Alltags erheblich erschweren, zum sozialen Rückzug führen und mit körperlichen Begleiterscheinungen einhergehen können. Die Psychologin arbeitet in solchen Fällen mit einer Traumatherapie, die individuell auf den Betroffenen abgestimmt wird.



### Symptomatik

Eine Posttraumatische Belastungsstörung stellt sich häufig nach einem Unfall, Überfall oder anderen einschneidenden Ereignissen ein, tückischerweise manchmal auch erst sehr viel später. Betroffenen und Behandlern fällt es daher oft schwer, einen kausalen Zusammenhang herzustellen: Bei einer Verletzung kümmert sich der Körper zunächst darum, lebensnotwendige Funktionen aufrechtzuerhalten und Fehlfunktionen zu beheben. Dasselbe Ziel verfolgen die behandelnden Ärzte. Psychische Verletzungen bleiben daher häufig zunächst unbeachtet und äußern sich nicht selten erst dann, wenn der Betroffene körperlich zur Ruhe kommt - beispielsweise nach einer abgeschlossenen Rehabilitation.

Zu den charakteristischen Symptomen, die sich gelegentlich erst nach einigen Monaten oder gar Jahren einstellen, zählen die unterschiedlichsten Ängste, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Stimmungsschwankungen und Depressionen. Es können sich unangenehme Träume einstellen, in welchen das Geschehen wieder erlebt wird. Unter all dem kann das Selbstwertgefühl leiden, Versagensängste können die Folge sein. Vielen Menschen fällt es schwer, sich jemandem anzuvertrauen, was schließlich zum sozialen Rückzug führen kann. Gelegentlich kommt es zur Chronifizierung der Symptome.

### PTBS-Therapie einleiten

Eine notfallpsychologische Betreuung kann zwar eine erste Entlastung bringen, ersetzt jedoch meist nicht die Behandlung in einer Therapie. Hilfreich ist es, wenn das Posttraumatische Belastungssyndrom frühzeitig erkannt wird. Dazu müssen die auftretenden Symptome mit dem auslösenden Geschehen in Verbindung gebracht werden. Dies erfordert einerseits eine entsprechende Diagnose, andererseits die Anerkennung durch die Krankenkasse, Berufsgenossenschaft oder Haftpflichtversicherung zwecks Kostenübernahme. Zur genaueren Diagnostik ist es ratsam, traumaspezifisch qualifizierte Fachleute aufzusuchen.

### Die Traumatherapie

Um eine individuelle Behandlung zu planen, werden zunächst die Symptome erhoben, unter Einbeziehung der unter Umständen lebensbedrohlichen Geschehnisse. Schließlich war es ein Drama,

Jörg Dommershausen  
Gebkenweg 60 b, 26127 Oldenburg  
Tel. +49 441 3049564  
Mobil 0172 1723240  
USt.Id. Nr.:DE215902932

[rehamanagement-Oldenburg](http://www.rehamanagement-oldenburg.de)  
<http://www.rehamanagement-oldenburg.de>  
[info@rehamanagement-oldenburg.de](mailto:info@rehamanagement-oldenburg.de)  
Fax +493222 7676634  
Steuernummer 64/109/07234

welches zum Trauma führte. Gefühle wie Hilflosigkeit oder Angst werden mittels traumatherapeutischer Methoden bearbeitet, damit der / die Betroffene Lösungsstrategien entwickeln kann.

Tanja Jakisch arbeitet vorzugsweise mit geführten Augenbewegungen - Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Der Betroffene liegt nicht, wie es das Klischee erwartet, auf einer Couch und darf ein Pendel betrachten, sondern nimmt auf einer modernen Sitzgruppe Platz. Wie in der Rem-Schlafphase leitet die Psychologin zu meist rhythmischen Augenbewegungen an, um das Gehirn zu aktivieren. Es soll lernen, das Geschehene, das sich oft in der Assoziation mit Geräuschen, Bildern oder Gerüchen äußert, zu integrieren und zu verarbeiten.

Die EMDR-Traumatherapie ist von den Krankenkassen und den Berufsgenossenschaften zur Traumabehandlung anerkannt. Sollte ein Gutachter konsultiert werden müssen, rät Frau Jakisch, auf dessen Qualifikation zu achten: Er sollte traumatherapeutisch geschult sein. Bei der Suche nach einem geeigneten Gutachter und Psychotherapeuten helfen die Fachgesellschaften.

#### Quellen:

Psychische Folgen von Verkehrsunfällen (Berichte der Bundesanstalt für Straßenwesen in Mensch und Sicherheit Heft M245 Seite 111

#### Kurzinfo

**Der „Auf geht' s - der Reha-Podcast!“ ist kostenlos und erscheint seit Anfang 2014 jeden zweiten Dienstag. Mittlerweile zählt er schon zu den meistgehörten Podcasts dieser Thematik. Alle Folgen lassen sich über [www.rehapodcast.de](http://www.rehapodcast.de), iTunes, Podster und Podcast.de einfach abonnieren und herunterladen. Autor ist einer der ersten Reha-Coaches Deutschlands, Jörg Dommershausen, der diese Plattform für Unfallopfer, deren Angehörige, Rechtsanwälte und Versicherer geschaffen hat, um allen Beteiligten nützliche Informationen zu geben.**

**Hinweis:** Um die Lesbarkeit unserer Texte zu verbessern, haben wir uns für die männliche Form personenbezogener Bezeichnungen entschieden. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass sämtliche Berufsbezeichnungen selbstverständlich für beide Geschlechter gelten.

Oldenburg, den 22.12.2015