



- [www.arbeitsschutz-schulen-nds.de](http://www.arbeitsschutz-schulen-nds.de) - Psychosoziale Themen - Psychische und psychosomatische Erkrankungen - Posttraumatische Belastungsstörung

# Posttraumatische Belastungsstörung

## „Seit dem Unfall bin ich irgendwie anders“

„Seit dem Unfall bin ich irgendwie anders.“, denkt Petra, als sie sich beim Aussteigen aus dem Auto auf dem Schulparkplatz schon wieder umsieht. Früher war das anders, da fürchtete sie nicht, etwas zu übersehen oder dass ihr etwas passieren könnte. Aber seit dem Sommer - als sie den Autounfall hatte - fühlt sie sich zunehmend unsicher. Immer wenn sie irgendwo ein Autohupen hört, läuft der vergangene Unfall vor ihrem inneren Auge wie ein Film ab. Doch nicht nur der Straßenverkehr, auch das laute Schränke-Klappen zuhause in der Küche oder plötzliche Schreie von Kindern, die in der Pause spielen, erschrecken sie. Mittlerweile ist sie ständig angespannt und auf der Hut. Besonders schlimm ist es, wenn sie wieder vom Unfall oder einer ähnlichen Sache geträumt oder nicht geschlafen hat. Die Träume sind besonders schlimm - es ist, als ob sie den Zusammenstoß wiedererlebt. „Es sollte mir gut gehen, ich hatte Glück im Unglück.“, denkt Petra zur Beruhigung als sie die Schule betritt und wieder zusammenzuckt als zwei fremde Fünftklässler an ihr vorbei huschen. Petra geht gleich in ihren Klassenraum. Vom Lehrerzimmer aus kann man auf die Bundesstraße schauen. Die vielen Autos und LKWs beunruhigen sie und erinnern sie an den Unfall, darum mag sie nicht mehr dort sein. Oft hat sie im Lehrerzimmer richtig Angst und zittert. Am liebsten würde sie sich dann verstecken und das tut sie auch - in ihrem Klassenraum. So hat sie leider auch weniger Kontakt zu ihren Kolleginnen und Freundinnen Sarah und Diana. In letzter Zeit waren ihr die Gespräche aber sowieso nicht mehr so interessant vorgekommen. Das meiste erschien ihr egal und belanglos.

## Was steckt dahinter?

Wie viele andere Menschen leidet Petra unter den Symptomen einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Dies ist eine psychische Erkrankung, die in Folge einer erlittenen traumatischen Erfahrungen entstehen kann. Kennzeichnend für die PTBS sind 1. ungewollt aufdrängende Wiedererinnerungen an Teile der traumatischen Erfahrung, 2. Vermeidung von Erinnerungen an das traumatische Erlebnis und 3. körperliche Übererregung. Für die Bewältigung der PTBS-Symptome und eine Genesung stehen wirksame psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung.

## Was ist zu tun?

Suchen Sie sich zeitnah (d.h. sobald Sie merken, dass Sie leiden) Unterstützungsmöglichkeiten! Denn um eine Chronifizierung und Verselbstständigung von Symptomen zu verhindern, ist es wichtig, in frühen Belastungsstadien Hilfe zu suchen. In den **CARE-Beratungsstellen** beraten approbierte Psychologische Psychotherapeutinnen unter ärztlicher Schweigepflicht und können im

Gesundheitssystem und im Regionalen Landesamt passende Hilfsmaßnahmen vermitteln.

Um für **Betroffene** eine schnelle Versorgung sicher zu stellen, gibt es ein Netzwerk aus kooperierenden Kliniken und ambulanten Behandlern. Die Kooperationspartner bieten zusätzlich zu einem umfassenden individuellen Ansatz eine berufsspezifische Ausrichtung für [?]Beschäftigte in Schulen und Studienseminaren an.

CARE berät bei Bedarf auch **Schulleiter und Schulleiterinnen** für den Umgang mit belasteten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

### siehe auch



© MK

Kontakt zu CARE

#### **Artikel-Informationen**

19.03.2021

#### **Kurzlink**

[www.aug-nds.de/?id=2092](http://www.aug-nds.de/?id=2092)

E-Mail an Redaktion