

## Wie fühlen sich Kinder und Jugendliche nach schlimmen Ereignissen?

### Was ist eine PTBS?

Wenn etwas Schlimmes passiert, fühlen, denken und handeln Menschen auf eine ganz bestimmte Art und Weise. Auch der Körper reagiert bei schlimmen Ereignissen mit typischen Anzeichen. Wenn diese Veränderungen ungewöhnlich lange anhalten, und zum Beispiel zuhause, beim Spielen, bei Verabredungen mit Freunden oder in der Schule stören, nennt man das „posttraumatische Belastungsstörung“. Dann kann eine Therapie dabei helfen, sich wieder besser zu fühlen.

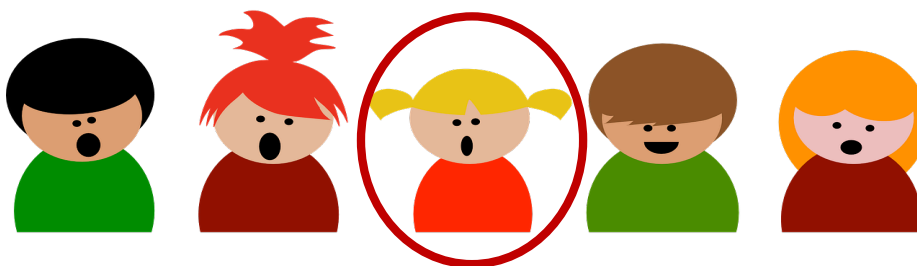


### Was ist ein schlimmes Ereignis?

Die schlimmen Ereignisse, von denen wir sprechen, nennt man „traumatische Ereignisse“ oder „Trauma“. Damit ist jedes Ereignis gemeint, bei dem das eigene oder das Leben eines anderen Menschen in Gefahr ist, oder bei dem man selbst oder andere körperlich oder seelisch verletzt werden. Bei so einem Ereignis fühlt man meistens große Angst, Entsetzen und Hilflosigkeit. Beispiele für traumatische Ereignisse sind Unfälle, körperliche Gewalt, sexueller Missbrauch, Brände, Naturkatastrophen oder der Tod eines geliebten Menschen. Man kann traumatische Ereignisse selbst erleben, sie bei anderen beobachten oder von ihnen erzählt bekommen.

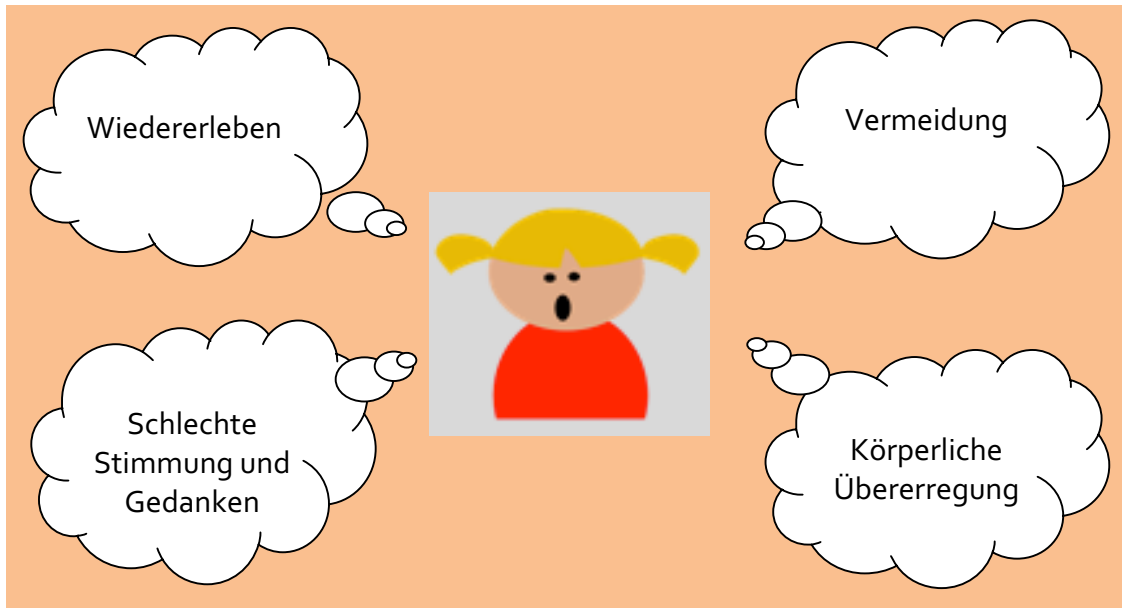
### Was lösen traumatische Ereignisse in uns aus?

Wenn jemand ein traumatisches Ereignis erlebt, es beobachtet oder davon erfährt, fühlt er oder sie sich danach meistens schrecklich. **Das ist eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis.** Bei manchen Menschen lässt dieses Gefühl nach einer Weile nach und verschwindet irgendwann wieder. Bei manchen kann dieses Gefühl jedoch sehr lange anhalten. Das nennt man dann eine „posttraumatische Belastungsstörung“.



### Wie fühlt sich eine PTBS an?

Eine PTBS erkennt man in vier verschiedenen Bereichen. Bei jedem ist es ein bisschen anders, welcher Bereich die am meisten Probleme macht. Auch innerhalb eines Bereichs gibt es Unterschiede, welche Probleme jemanden am meisten belasten. Die vier großen Problembereiche bei einer posttraumatischen Belastungsstörung heißen:



### Welche Probleme können in diesen Bereichen auftreten?

- **Wiedererleben:** Man kann Gedanken, Erinnerungen, Bilder oder Träume von dem traumatischen Ereignis haben, obwohl man das gar nicht möchte. Manchmal fühlt man sich auch so, als würde man das traumatische Ereignis erneut erleben oder man hört, riecht oder schmeckt Dinge aus dieser Situation. Wenn man etwas erlebt, das einen an das traumatische Ereignis erinnert, kann es sein, dass man sich plötzlich traurig, erschrocken, gereizt oder ängstlich fühlt, oder dass man Bauchschmerzen bekommt oder zittert.
- **Vermeidung:** Manche Menschen wollen nicht an Orte gehen oder Leute treffen, die sie an das traumatische Ereignis erinnern. Es kann auch sein, dass sie nicht daran denken oder darüber sprechen und die unangenehmen Gefühle nicht haben wollen, die die Erinnerungen an das Ereignis in ihnen auslösen. Deshalb kann es sein, dass sie Gespräche, Aktivitäten, Orte, Personen oder Dinge meiden, die mit dem traumatischen Ereignis zusammenhängen.

- **Schlechte Stimmung und Gedanken:** Manche Menschen können sich an das, was passiert ist, oder Teile davon, nicht erinnern. Sie haben weniger Lust auf Dinge, die sie früher gerne gemacht haben, möchten nichts mehr unternehmen und keine Freunde mehr treffen. Manchmal glauben sie auch nicht mehr daran, dass sie ihre Wünsche verwirklichen und ihre Ziele erreichen können, oder sie denken, dass die Welt kein sicherer Ort mehr ist oder sie Schuld an dem haben, was passiert ist. Ebenso ist es möglich, dass sie nicht mehr alle Gefühle gleich gut empfinden können - beispielsweise können sie sich nicht mehr so freuen wie früher oder sie fühlen sich anderen Menschen nicht mehr nah. Schließlich kann es auch vorkommen, dass sie sich andauernd ängstlich oder wütend fühlen oder sich wegen dem, was ihnen passiert ist, schämen.
- **Körperliche Übererregung:** Der Körper muss nach einem traumatischen Ereignis erst wieder lernen, dass keine Gefahr mehr droht. Deswegen können manche Menschen nach einem traumatischen Ereignis nicht mehr gut einschlafen oder wachen häufig nachts auf. Es kann auch vorkommen, dass sie sich nicht mehr gut konzentrieren können oder Dinge vergessen. Manchmal sind sie auch schneller genervt und wütend oder erschrecken leichter. Ebenso ist es möglich, dass sie nun häufiger Kopf- oder Bauchschmerzen haben, sich angespannt und „ständig auf der Hut“ fühlen.



### **Was verändert sich durch eine posttraumatische Belastungsreaktion noch?**

Durch die Probleme, die die posttraumatische Belastungsreaktion verursacht, kommt es meistens dazu, dass man sich dauerhaft sehr belastet fühlt. Auch kann es zu Problemen in der Schule und mehr Streit mit Freunden und der Familie kommen.

### **Was ist noch wichtig?**

Wie schon gesagt, reagieren Menschen unterschiedlich auf traumatische Ereignisse. Jeder denkt, fühlt und verhält sich anders.

### **Es sind normale Reaktionen auf unnormale Ereignisse.**

In der Therapie werden wir dir helfen und aufpassen, dass die Übungen, die wir gemeinsam machen, gut zu genau deinen Problemen passen. So kann die Therapie dir helfen, dich bald wieder besser zu fühlen.