

## **Wissenswertes für Familien**

### **Nr.54: Posttraumatische Belastungsstörungen ( PTSD = *Posttraumatic stress Disorder*)**

Alle Kinder und Jugendlichen erleben stressige Situationen, die sie sowohl emotional als auch körperlich belasten. Ihre Reaktion auf Stress ist meist nur kurz, und sie erholen sich meist wieder problemlos. Ein Kind/Jugendlicher, das/der jedoch ein katastrophales Erlebnis durchmacht, kann aber auch bleibende seelische Probleme entwickeln, die als posttraumatische Belastungsstörungen (PTSD) bekannt sind. Bei einem solchen belastenden, traumatischen Ereignis hat eine Person eine lebensbedrohliche Situation erlebt oder es sind schwere Verletzungen vorgefallen (z.B. derjenige war Opfer oder Zeuge körperlicher Gewalt bzw. sexuellem Missbrauch, von Gewalt im Haus oder in der Gesellschaft, in einen schweren Autounfall verwickelt, hat Naturkatastrophen wie z.B. Hochwasser, eine Feuersbrunst oder ein Erdbeben erlebt oder wenn bei einem eine lebensbedrohliche Krankheit diagnostiziert wird). Das Risiko, dass ein Kind eine PTSD entwickelt, ist abhängig von der Schwere des Traumas, ob das Trauma sich wiederholt, von der Frage wie nahe das Kindes dieses traumatische Ereignis an sich heranlässt und schließlich von seiner Beziehung zu dem/(den) Opfer(n).

Direkt nach dem traumatischen Ereignis zeigen die Kinder ein meist sehr aufgebrachtes oder verwirrtes Verhalten. Sie sind oft total verängstigt, hilflos, zornig, traurig, erschrocken oder leugnen alles/lehnen alles ab. Kinder, die wiederholt traumatischen Ereignissen ausgesetzt sind, entwickeln oft so etwas wie eine emotionale Abstumpfung, um den Schmerz und das Trauma abzublocken und von sich fernzuhalten. Ein Art von seelischer Erleichterung nennt man mit dem Fachbegriff Dissoziation. Kinder mit PTSD vermeiden Situationen oder Örtlichkeiten, welche sie an das traumatische Erlebnis erinnern. Sie reagieren auch oft weniger emotional, werden depressiv und ziehen sich zurück, und entwickeln eine gewisse Gleichgültigkeit gegenüber ihren Gefühlen.

Ein Kind mit PTSD kann auch das traumatische Erlebnis wiedererleben wenn/indem es:

- sich häufig an das Ereignis erinnert, oder – insbesondere bei sehr kleinen Kindern – das Trauma im Spiel teilweise oder auch ganz immer wieder wiederholt wird
- häufig verstörende und angsteinflößende Träume hat
- sich so verhält oder so fühlt als ob diese böse Erfahrung gerade wieder passiert
- wiederholte körperliche oder emotionale Symptome entwickelt/zeigt wenn man das Kind an dieses Ereignis erinnert

**Kinder mit PTSD können auch die folgenden Symptome zeigen:**

- sie sorgen sich, dass sie früh sterben
- sie verlieren das Interesse an bestimmten Aktivitäten

- sie haben körperliche Symptome, wie z.B. Kopf- oder Bauchschmerzen
- sie reagieren oft emotional intensiv
- sie haben Probleme mit dem Einschlafen und beim Durchschlafen
- sie sind oft leicht reizbar und sie haben Zornausbrüche
- sie haben Konzentrationsprobleme
- sie verhalten/stellen sich jünger als sie sind (z.B. zeigen sie ein anhängliches und weinerliches Verhalten, lutschen am Daumen)
- sie zeigen eine erhöhte Sensibilität gegenüber der Umwelt
- sie verhalten sich immer wieder so, dass sie sich an das Trauma erinnern

Die Symptome der PTSD können von einigen Monaten bis vielen Jahren dauern. Der beste Ansatz wäre es, das Trauma zu verhindern. Wenn aber ein Trauma schon eingetreten ist, dann ist frühe Gegensteuerung/Intervention entscheidend. Dabei ist die Unterstützung von Seiten der Eltern, der Schule und durch Gleichaltrige wichtig, wobei man besonderen Wert auf das Schaffen eines Sicherheitsgefühls legen muss. Hilfreich dafür wäre z.B. Psychotherapie, welche es dem Kind erlaubt über das Vorgefallene zu reden, zu zeichnen bzw. zu schreiben bzw. das Ereignis spielerisch zu verarbeiten. Bestimmte Techniken zur Verhaltensänderung und Kognitive Therapieformen können dazu führen, die Ängste und Sorgen des Kindes zu verringern. Darüber hinaus können auch Medikamente zur Behandlung der Aufregung/des Aufgewühltseins, der Ängstlichkeit oder der Depression dienen.

Kinder- und Jugendpsychiater können erfolgreich die Diagnose und Behandlung von Kindern, die unter posttraumatischen Belastungsstörungen (PTSD) leiden, unterstützen. Mit der Sensibilität und der Hilfe der betroffenen Familien und der ärztlichen Fachkräfte, kann es Jugendlichen gelingen, mit den Erinnerungen an ihr Trauma zurechtzukommen und in der Folge ein gesundes und produktives Leben zu führen.

**Für weitere Information siehe auch**

Nr. 04: Das depressive Kind,

Nr. 05: Kindesmissbrauch – die versteckten Blutergüsse/blauen Flecken,

Nr. 28: Wie man auf Störungen durch sexuellen Kindesmissbrauch reagiert,

Nr. 36: Wie man Kindern nach einem Trauma helfen kann, und

Nr. 47: Angstgestörte Kinder und Jugendliche.