

Besonderheiten der Komplexen PTBS

Wir unterscheiden zwischen sogenannten **Typ-I und Typ-II-Traumata**.

- **Typ-I-Traumata:** Einzelereignisse, in der Regel ohne vorsätzliche Gewaltausübung anderer Personen wie Unfälle, Naturkatastrophen, etc.
- **Typ-II-Traumata:** über längeren Zeitraum anhaltende und/oder sich wiederholende Ereignisse, „man-made“, d.h. durch andere Menschen verursachte Traumata wie sexuelle und körperliche Gewalt in der Kindheit und Jugend (oft durch primäre Bezugspersonen), aber auch Flucht, Folter und Kriegserlebnisse im Erwachsenenalter

Der Komplexen PTBS liegen in der Regel Typ-II-Traumata zugrunde.

Erscheinungsbild/Symptome der Komplexe PTBS:

Vorliegen **der 3 Hauptkriterien** wie bei der „einfachen/klassischen PTBS“:

- **Wiedererleben:**
die sich aufdrängenden „Erinnerungsfetzen“ an das Trauma sind häufig nicht/nicht nur Bilder, Flashbacks und Alpträume, sondern auch Körpererinnerungen (das Gefühl, berührt zu werden/Schmerzen), akustische Erinnerung (Stimmen/Geräusche) und Gefühlserinnerungen
- **Vermeidung:**
zusätzlich zur Vermeidung von mit dem Trauma verbundenen Orten, Personen, Situationen, Themen und Gedanken versuchen Betroffene meist generell sämtliche Situationen zu vermeiden, in denen Sie die **Kontrolle verlieren und sich ausgeliefert fühlen könnten**, z.B.
 - neue, für Betroffenen als nicht vorhersagbar erlebte Situationen
 - unübersichtliche Situationen mit vielen Reizen/Personen (da es hier nicht möglich scheint, alles wachsam zu beobachten)
- **Hypervigilanz:**
 - die erhöhte Grundanspannung/Wachsamkeit ist häufig so ausgeprägt, dass Betroffene häufig gar nicht/nur sehr schwer zur Ruhe kommen können und sich selbst als „ständig auf der Flucht“ vor sich selbst/unangenehmen Erinnerungen/Gefühlen erleben

Zusätzlich zu den 3 Hauptkriterien liegen bei der Komplexen PTBS Schwierigkeiten in folgenden Bereichen vor:

- **Umgang mit Gefühlen (Emotionsregulation):**
 - starke Stimmungsschwankungen und/oder plötzliches Kippen in als überflutend erlebte Gefühle von Schuld, Scham, Ohnmacht, Angst, Wut

- ausgeprägte Ängste bis hin zu Panik in Situationen/in Bezug auf Situationen, in denen Kontrollverlust befürchtet wird
 - emotionale Taubheit, das Gefühl, eine leere Hülle zu sein
 - Gefühle werden als unkontrollierbar erlebt
 - selbstschädigende/selbstverletzende Verhaltensweisen (Selbstverletzung, Substanzkonsum, suizidales Verhalten, ungesundes Essverhalten, selbstausbeutendes Verhalten)
 - Wutausbrüche, Schwierigkeiten mit Ärger umzugehen
 - Schwierigkeiten/Unfähigkeit, Gefühle von Zufriedenheit, Glück, Stolz zu erleben
- **Selbstbild/Selbstwert:**
 - negative Sicht auf sich selbst
 - eigene Erfolge/Stärken werden nicht als solche wahrgenommen
 - extrem kritischer Umgang mit sich selbst
 - häufige schuldhaftige Selbstvorwürfe
 - Überzeugungen, nicht richtig, nicht gut genug, etc. zu sein
- **Beziehungen:**
 - Schwierigkeiten, anderen zu vertrauen, sich zu öffnen
 - Neigung zu ungesunden Beziehungen, in denen Betroffene ausgebeutet/nicht wertschätzend behandelt werden
 - Schwierigkeiten, sich abzugrenzen
 - Schwierigkeiten, sich angemessen selbst zu behaupten
 - Schwierigkeiten, um Hilfe zu bitten
 - Schwierigkeiten, Nähe zuzulassen
- **Körperliche Beschwerden (Somatisierung):**
 - oft langjährige „Geschichte“ versch. körperlicher Beschwerden, die auch als Ausdruck der seelischen Belastung verstanden werden können (Achtung! Ärztliche Abklärung zur Bestimmung der Ursachen)
 - z.B. Schmerzen (Kopf, Nacken, Rücken, Unterleib, etc.)
 - Beschwerden im ZH mit dem Magen-Darm-Trakt
 - Taubheitsgefühle/Missempfindungen versch. Körperregionen
- **Dissoziationen:**
 - Betroffener ist zwar körperlich anwesend, hört, sieht, spürt aber nicht, was gerade passiert und ist wie abwesend
 - wie „weggebeamt“ oder „abgeschaltet“ sein
 - Abspaltungsprozess, bei dem einzelne Funktionen, die normalerweise integriert sind und „zusammengehören“ bzw. zusammen wahrgenommen werden können, voneinander abgetrennt werden, z.B. Sinneswahrnehmung, Körperempfindungen, Gefühle
 - wird als Schutzmechanismus bzw. Überlebensmechanismus verstanden, der während der Traumatisierungen entstanden ist

- Dissoziationen können in unterschiedlichen Formen in unterschiedlicher Intensität auftreten (von abwesend erscheinen, aber schnell wieder „da sein“ bis hin zu Ohnmacht/Starre, die schwer zu beenden/unterbrechen sind)

Die aufgeführten Symptome sind sehr vielfältig, gehen mit einem hohen Leidensdruck und Beeinträchtigungen in vielen Lebensbereichen einher. Betroffene können sich häufig nicht erklären, warum Sie bspw. so ausgeprägte Ängste in versch. Situationen oder so wenig Kontrolle über ihre Gefühle haben. Sie fragen sich dementsprechend häufig, was denn mit ihnen nicht stimmt oder ob sie tatsächlich den Verstand verlieren. Das verursacht nachvollziehbarerweise zusätzliche Ängste. Daher ist es wichtig, sich klarzumachen:

Alle aufgeführten Symptome/Schwierigkeiten sind eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis!