

„PTBS“

Was bedeutet psychisch krank?

Wir Menschen werden manchmal krank. Meistens ist unser Körper betroffen: Wir haben zum Beispiel eine starke Erkältung oder Bauchweh. Wenn die Seele krank wird, nennt man das „psychisch krank“. Die Seele – damit meint man das Denken, Fühlen und Lachen eines Menschen. Wenn die Seele krank ist, weiß der Mensch oft nicht mehr genau, was er sagt oder tut. Jeder Mensch hat eine Seele. Daher kann auch jeder Mensch psychisch krank werden.

Was bedeutet PTBS?

PTBS ist die Abkürzung für *Posttraumatische Belastungsstörung*. Das ist ein schwieriges Wort für eine psychische Erkrankung. Betroffene haben etwas erlebt, das außergewöhnlich bedrohlich und schlimm war. Sie haben zum Beispiel erlebt, dass sie selbst oder andere Menschen in ihrer Umgebung schlimm verletzt wurden und sie konnten nicht helfen. Sie haben dabei so viel Angst und Stress erlebt, dass dadurch ihre Seele verletzt wurde. Die Verletzung der Seele nennt man *Psychotrauma* oder einfach nur *Trauma*. Da die Seele die Ereignisse nicht bewältigen kann, durchleben Betroffene diese immer wieder. Zum Beispiel in Form von Alpträumen, aber auch in ständig wiederkehrenden Erinnerungen. Situationen, die für andere Menschen ganz harmlos sind, zum Beispiel in der Schule, beim Einkaufen oder auf der Arbeit, können an das Erlebte erinnern und Angst erzeugen. Betroffene reagieren dann für ihr Umfeld unverständlich.

Woran merke ich, dass jemand PTBS hat?

Wegen der psychischen Krankheit ziehen sich Betroffene immer mehr zurück. Dinge, die sie früher gerne gemacht haben, interessieren sie jetzt nicht mehr. Zum Beispiel Sport, Treffen mit Freunden, die Schule oder die Arbeit. Erkrankte Menschen sind häufig gereizt, schlafen schlecht und sind schreckhaft oder misstrauisch. Auch konzentrieren fällt schwer, sodass viele ihrer Arbeit nicht mehr nachkommen oder sich in der Schule nicht mehr lange konzentrieren können. Weil es kein schönes Gefühl ist, ständig Angst zu haben, werden Betroffene darüber manchmal sehr wütend. Sie schreien dann, schlagen um sich oder machen etwas kaputt. Manche trinken Alkohol, um das Erlebte zu vergessen; das funktioniert natürlich nicht, denn die Seele weiß es immer noch, und man schadet sich mit dem Alkohol mehr als dass es hilft. Es können noch viele andere Verhaltensweisen auftreten, die Hinweise auf ein PTBS sind. Hier sind nur einige der typischsten aufgezählt.

Wer kann helfen?

Betroffene brauchen Hilfe von jemandem, der sich mit psychischen Krankheiten auskennt. Ein Psychiater untersucht den Kranken, spricht mit ihm und kann auch Medikamente verschreiben, die bei ein paar Problemen helfen. Zum Beispiel um wieder besser schlafen zu können. Mit Medikamenten alleine kann PTBS aber nicht heilen, daher sind auch Drogen das absolut falsche Mittel. Neben dem Psychiater sind auch Psychologen und Therapeuten speziell dafür ausgebildet, mit psychisch kranken Menschen zu arbeiten. Das machen sie in einer Therapie.

Was ist eine Therapie und wie lange dauert sie?

In einer Therapie hört ein Psychotherapeut in seiner Praxis ein- oder zweimal in der Woche dem Betroffenen zu, redet mit ihm, sucht nach Lösungsmöglichkeiten und vermittelt Tipps und Tricks, wie man mit den schlechten Gefühlen umgehen kann. Er kann auch spezielle Übungen anleiten, wie bspw. Entspannungsübungen, Bewegungsübungen oder kreative Übungen wie Malen oder Schreiben. Über das Erlebte zu sprechen tut allen gut! Probiere es doch selbst einmal aus. Du kannst mit deinem Arzt, Therapeuten oder Deinen Betreuern über alles sprechen und alle Fragen stellen, die Du hast. Du brauchst viel Geduld, wenn Du oder ein Mensch in Deiner Nähe erkrankt ist, denn eine psychische Krankheit dauert deutlich länger als eine Erkältung, bis sie geheilt ist. Eine Therapie kann mehrere Monate dauern, manchmal sogar ein ganzes Jahr.

Muss man mit einer psychischen Erkrankung ins Krankenhaus?

Wenn Du ein Bein gebrochen hast, musst du ins Krankenhaus, da man dir dort besser helfen kann. Bei manchen psychischen Erkrankungen reicht eine Therapie in einer Praxis zur Heilung auch nicht aus. Vielleicht klappt es in deiner Unterkunft, Deiner Betreuungseinrichtung oder in der Familie überhaupt nicht mehr, oder die Krankheit wird schlimmer. Dann überweist der Psychiater den Betroffenen in ein spezielles Krankenhaus für psychisch Kranke: die Psychiatrie. Dort arbeiten Psychiater und Psychologen als Therapeuten zusammen. Hier kann sich jeder Kranke um seine Probleme kümmern, bis es ihm besser geht. Er erhält dafür zu jeder Tages- und Nachtzeit Unterstützung. Ein Aufenthalt in einer Psychiatrie kann mehrere Monate dauern.

Wird man wieder ganz gesund? Wann?

Eine psychische Krankheit heilt nicht so einfach wie eine Erkältung oder ein gebrochenes Bein. Eine psychische Krankheit kann vollständig heilen, es kann von ihr etwas übrig bleiben oder sie kann irgendwann einmal wiederkommen. Menschen mit einer PTBS werden das Erlebte vermutlich nie ganz vergessen, aber sie lernen, damit umzugehen, trotzdem wieder Spaß zu haben und ihr Leben ohne Angst zu leben. Manchmal entwickelt sich auch etwas Gutes aus der Erkrankung: Vielleicht findet man mehr Sinn in dem, was man tut, überlegt sich genauer, was man tun will, wo und mit wem man seine Zeit verbringen möchte, oder man entwickelt Pläne für sein zukünftiges Leben oder einen Berufswunsch.

Bin ich schuld, dass jemand psychisch krank wird?

An psychischen Erkrankungen ist niemand schuld. Und du trägst auch keine Schuld daran, dass jemand aus deiner Familie, deinem Umfeld oder gar du selbst daran erkrankt bist. Die Krankheit wird nicht durch schlechte Schulnoten, unartiges Verhalten oder deine Person ausgelöst. Die Betroffenen haben etwas sehr Schlimmes erlebt, das sie nicht verarbeiten können, und das ist der Grund für die Entstehung der Krankheit. Ihr Verhalten ist immer so, egal wer in ihrer Nähe ist.

Gibt es auch andere, die von PTBS betroffen sind?

Es gibt sogar ganz viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die psychisch erkrankt sind. Und ein paar davon haben auch PTBS. Weil sich viele Menschen aber schämen oder nicht trauen darüber zu reden, weiß man oft nichts darüber. Meistens sieht man den Menschen nicht an, dass sie psychisch

krank sind, da sie keinen Verband oder ein Pflaster tragen. Man merkt es eher an ihrem Verhalten und ihrer Stimmung.

Kann ich Betroffenen helfen? Wie soll ich mich verhalten, wenn meine Bezugsperson (Eltern, Verwandte, Bekannte) davon betroffen ist?

Psychisch kranke Bezugspersonen zu haben, ist keine leichte Sache. Betroffene müssen sich professionelle Hilfe holen. Du hilfst den Betroffenen am besten, indem du gut für dich selbst sorgst. Das heißt, du sollst weiter Spaß mit deinen Freunden haben, Sport machen, spielen und lachen. Wenn du glaubst, du kannst oder darfst das nicht mehr tun, sprich mit einem Erwachsenen, dem du vertraust, darüber. Das können deine Betreuer, Lehrer, Ärzte usw. sein. Du kannst natürlich unterstützen, im Haushalt helfen, dich um kleinere Geschwister kümmern – aber die Verantwortung tragen die Erwachsenen. Wenn du das Gefühl hast, dass dir alles zu viel wird oder die Aufgaben zu schwer sind, musst du es jemandem sagen, damit du Hilfe bekommst. Vielleicht tut es dir auch gut, dir einen Rückzugsort zu schaffen – zum Beispiel eine Kuschelecke in der Wohnung, ein bestimmter und geschützter Platz draußen, an den du dich zurückziehen, du selbst sein und Kraft tanken kannst.

An wen wende ich mich, wenn es so schlimm wird, dass ich nicht mehr weiter weiß?

Wenn sich die Krankheit bei dir oder bei jemandem in deiner Nähe verschlimmert, die Betroffenen zu viel Alkohol trinken, Drogen nehmen oder etwas passiert, das dir große Angst macht, darfst und musst du dir Hilfe holen. Am besten sprichst du mit einer erwachsenen Person, der du vertraust. Das können Verwandte, Nachbarn, Lehrer, Ärzte, Betreuer und Betreuerinnen, das umA-Team und viele mehr sein. Manchmal reicht es nicht, es nur einer Person zu sagen; denn wenn die sich nicht gut auskennt, ist es besser, es noch jemand anderem zu erzählen. So lange, bis du das Gefühl hast, jetzt wird tatsächlich geholfen.

Wenn dir keiner einfällt, mit dem du reden kannst, gibt es eine Telefonnummer für alle Kinder und Jugendlichen in Deutschland. Bei der „Nummer gegen Kummer“ kannst du tagsüber und nachts kostenlos aus ganz Deutschland anrufen: 0800 1110333.

Und was mache ich nochmal, wenn ich betroffen bin?

Keine Angst. Auch eine eigene psychische Erkrankung ist eine völlig natürliche Sache, die jeden treffen kann. Auch für dich ist es wichtig, professionelle Hilfe zu bekommen. Diese erhältst du über deinen Arzt oder einen Therapeuten. Wende dich an eine erwachsene Person deines Vertrauens, die dich bei der Suche nach professioneller Hilfe unterstützen. Dies können Ärzte, Lehrer, Betreuer, aber auch andere Erwachsene Deines Vertrauens sein. Auch hier gilt: Manchmal reicht es nicht, es nur einer Person zu sagen; denn wenn die sich nicht gut auskennt, ist es besser, es noch jemand anderem zu erzählen. So lange, bis du das Gefühl hast, jetzt wird tatsächlich geholfen.

- ⇒ Wohin Du Dich immer wenden kannst, ist das umA-Team, das speziell für dich da ist. Die Kontaktdaten findest du auf der Homepage.