



## **WENN DIE VERGANGENHEIT NICHT LOSLÄSST: POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG (PTBS)**

Hast du etwas erlebt, das dich nicht mehr loslässt? Vielleicht einen Unfall, Gewalt, eine Naturkatastrophe oder etwas anderes Schreckliches? Und jetzt kommen die Erinnerungen immer wieder – in Flashbacks, Alpträumen oder als ständiges Gefühl von Unruhe? Dann könnte es sich um eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) handeln.

### **WAS PASSIERT BEI PTBS?**

Nach extrem belastenden Erlebnissen kann das Gehirn manchmal nicht richtig „verarbeiten“. Die Erinnerungen bleiben wie „eingefroren“ und brechen plötzlich wieder hervor – mit starken Gefühlen und körperlichen Reaktionen wie Zittern, Herzrasen oder Panik. Viele Betroffene fühlen sich angespannt, schreckhaft und haben Schlaf- oder Konzentrationsprobleme. Manche meiden Orte oder Menschen, die das Trauma erinnern, und ziehen sich zurück.

### **WARUM ENTSTEHT PTBS?**

Ein Trauma kann uns überfordern, besonders wenn schon vorher Belastungen da waren. Das Gehirn schafft es dann nicht, das Erlebte einzuordnen und abzuschließen. Die Folge: Das Ereignis bleibt präsent, als wäre es gerade erst passiert.

### **WAS TUN?**

Wenn du das Gefühl hast, dass ein Trauma dich belastet, hol dir Hilfe. Beratungsstellen, Opferhilfen oder Psychotherapeut\*innen sind Anlaufstellen, die dich unterstützen können.

### **WIE HILFT THERAPIE?**

In der Psychotherapie lernst du, dich zu stabilisieren und wieder Sicherheit zu finden. Später kann das traumatische Erlebnis in kleinen, kontrollierten Schritten aufgearbeitet werden – ohne dass du dich hilflos fühlst. Ziel ist es, die Erinnerungen zu verarbeiten, sodass sie ihre Macht verlieren und du dein Leben zurückbekommst.

**Denk dran:** Du bist nicht allein, und es gibt Wege aus der Dunkelheit. Hol dir Unterstützung – du verdienst es!