

INFORMIEREN. AGIEREN. VORBEUGEN.

**POLIZEI**  
**DEIN PARTNER**

Gewerkschaft der Polizei

Das Präventionsportal



# Prävention kompakt

## Prävention kompakt

Auf diesen Seiten finden Sie nützliche Erklärungen von Begriffen rund um das Thema Prävention von A wie A.C.A.B. bis Z wie Zoll.



## Posttraumatische Belastungsstörung

Die posttraumatische Belastungsstörung (kurz: PTBS) ist eine psychische Erkrankung, die nach einem extrem bedrohlichen Ereignis entstehen kann.

### Ursachen

Wird eine Person durch ein existenzbedrohendes Ereignis traumatisiert, kann es in der Folge zu einer posttraumatischen Belastungsstörung kommen. Traumata entstehen durch massive Gefahren- und Bedrohungslagen. Die Betroffenen fühlen sich hilflos und ausgeliefert, sind machtlos, spüren Kontrollverlust, Angst und Verzweiflung. Ursachen können Naturkatastrophen, Krieg oder Folter sein. Aber auch Gewaltverbrechen, Misshandlungen, Vergewaltigungen oder Geiselnahmen, eine lebensbedrohliche Krankheit oder ein schwerer Unfall können PTBS verursachen. Erkrankten kann nicht nur, wer eine oder mehrere Extremsituationen selbst erlebt hat, sondern auch diejenigen, die Zeuge solcher Ereignisse werden. Dabei wird das Selbst- und Weltverständnis nachhaltig geschädigt: Das Vertrauen in sich und andere Menschen kann dauerhaft gestört werden.

### Symptome

Eine Posttraumatische Belastungsstörung kann direkt nach dem traumatischen Erlebnis auftreten aber auch erst Wochen oder Jahre später. Oft ausgelöst durch kleinste Reize wie Gerüche oder Geräusche durchlebt der Betroffene in seiner Gedanken- und Gefühlswelt das traumatisierende Ereignis immer wieder. Weitere Symptome von PTBS sind:

- Flashbacks
- Angst/Alpträume
- Schmerz
- Unsicherheit
- Gefühl einer dauernden Bedrohung
- Reizbarkeit
- Schreckhaftigkeit
- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Schuld- und Schamgefühl
- Ärger und Wut
- emotionale Taubheit

Gefühl der Sinnlosigkeit  
Teilnahmslosigkeit/Gleichgültigkeit  
Niedergeschlagenheit/Depression  
gesteigerte Anfälligkeit für körperliche Krankheiten

## Risikofaktoren

Experten gehen davon aus, dass zwei bis acht Prozent der Menschen einmal in ihrem Leben eine Posttraumatische Belastungsstörung haben. Unbehandelt kann diese chronisch werden. Nicht jedes Trauma löst bei jedem Menschen eine PTBS aus. Risikofaktoren sind zum Beispiel ein besonders schweres oder langanhaltendes Trauma, mangelnde soziale Unterstützung und die eigene Veranlagung sowie bereits vorangegangene traumatische Erlebnisse.

### Siehe auch:

Angriff, tätlicher  
Gewaltambulanz  
Terrorismus

[Zurück](#)

© Verlag Deutsche Polizeiliteratur

---

## Cookie Einstellungen

- Statistiken
- Essentiell

Wir nutzen Cookies auf unserer Website, die in unserer [Datenschutzerklärung](#) beschrieben sind. Wir verwenden anonyme Statistiken, um unsere Website zu verbessern. Bitte unterstützen Sie unsere wichtige Präventionsarbeit und akzeptieren Sie alle Cookies. Vielen Dank!

Nur essentielle Cookies akzeptieren  Alle akzeptieren