

S3-Leitlinie

Posttraumatische Belastungsstörung

Anlage 7 | Informationsblatt für Betroffene

AWMF-Register Nr. 155/ 001

Verfügbar unter: <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/155-001>

Version: 2.0

Federführung

Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT)

Koordination

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)

Konsortialpartner

Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt (KU)

Ludwig-Maximilian-Universität München (LMU)

Das dieser Veröffentlichung zugrundeliegende Projekt wurde mit Mitteln des Innovationsausschusses beim Gemeinsamen Bundesausschuss unter dem Förderkennzeichen 01VSF23008 gefördert.

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

und

Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (kPTBS)

Informationsblatt für Betroffene zur S3-Leitlinie Posttraumatische Belastungsstörung

Traumata...

...sind Ereignisse, die für Betroffene so gravierend sind, dass sie zu anhaltenden psychischen Folgen führen. Beispiele sind (u.a.):

- ...Naturkatastrophen
- ...Krieg
- ...Schwere Unfälle
- ...Körperliche oder sexuelle Übergriffe

In den ersten Tagen und Wochen nach solchem Erlebnis treten oft starke Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Schuld, Wut oder tiefe Verzweiflung auf.

In vielen Fällen klingen diese Reaktionen von selbst wieder ab. Mit Unterstützung von Familie, Freund:innen und dem eigenen sozialen Umfeld gelingt es vielen Menschen, sich zu erholen.

Wenn die belastenden Gefühle nicht nachlassen oder sogar stärker werden, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass sich eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) oder andere psychische Erkrankung entwickelt hat.

Die PTBS...

...ist eine psychische Erkrankung nach traumatischen Ereignissen mit folgenden typischen Anzeichen:

- **Wiedererleben** des traumatischen Ereignisses (z.B. sich aufdrängende Bilder, Albträume, „Flashbacks“)
- **Vermeidung** von Gedanken oder Reizen, die damit verbunden sind (z.B. Situationen, Orte, Personen),
- **Gefühl anhaltender Bedrohung** (z.B. besondere Wachsamkeit, starke Schreckhaftigkeit)

Die komplexe PTBS...

...entsteht zumeist nach schweren und wiederholten traumatischen Ereignissen.

Zusätzlich zu den Symptomen der PTBS leiden Betroffene unter:

- **Problemen im Umgang mit Gefühlen**
(z.B. sehr starke Gefühle, Probleme sich zu beruhigen, innere Leere)
- **Negativem Selbstbild**
(z.B. Schuld- oder Schamgefühle, sich wertlos fühlen)
- **Schwierigkeiten in Beziehungen**
(z.B. Angst vor Nähe, Probleme anderen zu vertrauen)

BEHANDLUNGEN...

...können verschiedene Formen von Hilfen beinhalten.

- **Psychologische Therapien** sind die Therapie der Wahl und erzielen die besten Ergebnisse. Das Trauma wird Schritt für Schritt bearbeitet und neue Bewältigungsstrategien erlernt.
- **Medikamentöse Therapien** können unterstützend wirksam sein, z.B. um besser schlafen zu können oder die Stimmung zu verbessern.
- **Weitere Therapieansätze** können unterstützend wirksam sein, als Teil einer umfassenden Behandlung, z.B. Sport- und Bewegungstherapie oder Ergotherapie.
- **Die Behandlung körperlicher Beschwerden** (auch im zahnmedizinischen Bereich) kann ebenfalls wichtig sein.

Die Angebote richten sich nach dem individuellen Bedarf und können ambulant, tagesklinisch oder stationär sowie in verschiedenen Bereichen der Versorgung (z.B. Praxis, Krankenhaus, Rehabilitation) erfolgen.

Anlaufstellen



Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT)
www.degpt.de/hilfe-fuer-betroffene



Traumaambulanzen (Projekt HILFT)
www.projekt-hilft.de



Einrichtungen der Opferhilfe
www.hilfe-info.de
Suche: "Einrichtungen der Opferhilfe"

Bei medizinischen Notfällen, Feuerwehr- und Polizeinotfällen: **112**

Ärztlicher Bereitschaftsdienst bei nicht lebensbedrohlichen Fällen: **116117**

Telefonseelsorge: **0800 1110111** oder **0800 1110222**

Hinweis

Weitere Informationen können der *S3-Leitlinie Posttraumatische Belastungsstörung* entnommen werden:

<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/155-001>

Die Angaben in diesem Informationsblatt entsprechen den Ergebnissen sowie der Methodik der Leitlinie (Version 2.0). Die Interessenerklärungen sind im Anhang dieser Leitlinie zu finden.

Eine Leitlinie unter Federführung der Deutschsprachigen Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT), finanziert durch den Innovationsfonds des Innovationsausschuss beim Gemeinsamen Bundesausschuss.

Die AWMF erfasst und publiziert die Leitlinien der Fachgesellschaften mit größtmöglicher Sorgfalt – dennoch kann die AWMF für die Richtigkeit des Inhalts keine Verantwortung übernehmen. Insbesondere bei Dosierungsangaben sind stets die Angaben der Hersteller zu beachten!

Erstellungsdatum: Januar 2026

Autor:innen dieses Informationsblatts: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Projektleitung und Koordination: Prof. Dr. Ingo Schäfer, MPH, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf