

## Posttraumatische Belastungsstörung

# Was sind die Risikofaktoren im Berufsalltag?

Die Konfrontation mit Extremsituationen im Berufsalltag kann Posttraumatische Belastungsstörungen (PTSD) oder Depressionen auslösen. Eine aktuelle Studie zeigt, dass bestimmte Denkmuster das Risiko für solche Reaktionen erhöhen. Wissenschaftler um Prof. A. Ehlers, Oxford/England, begleiteten 386 Notfallsanitäter (w/m) während ihrer Ausbildung und untersuchten, wie diese mit belastenden Ereignissen umgingen. Die Ergebnisse sind Ende Juni in der Fachzeitschrift *Psychological Medicine* erschienen ([10.1017/S0033291716000532](#)).

„Wir wollten herausfinden, ob es bestimmte Risikofaktoren gibt, die vorhersagen, ob Notfallsanitäter im Berufsalltag beeinträchtigende psychische Reaktionen wie Depressionen oder eine PTSD entwickeln“, sagt Ehlers. Hierfür untersuchte das Forscherteam 386 Notfallsanitäter während ihrer Ausbildung. Zu Beginn der Ausbildung beantworteten sie ausgewählte Fragebögen zu möglichen Risikofaktoren (darunter Fragen zu früheren

psychischen Störungen, traumatischen Situationen und zum Umgang mit belastenden Erfahrungen). In den folgenden 2 Jahren wurde mit Fragebögen und Interviews alle 4 Monate erfasst, welche belastenden Ereignisse die Befragten erlebt hatten und wie sie darauf reagierten. So konnte festgestellt werden, wer im Laufe dieser Zeit Symptome einer PTSD oder Depression entwickelte. Am Ende der Studie machten die Befragten Angaben zu verschiedenen Aspekten ihres Wohlbefindens. Dazu zählten Anzeichen für Burnout, Anzahl der Arbeitsfehltag, Angaben zu Schlaflosigkeit und Lebensqualität.

Fast alle Personen erlebten während ihrer Ausbildung mindestens eine sehr stark belastende Situation. Im Laufe der 2 Jahre entwickelten 32 Befragte (8,6%) eine PTSD und 41 (10,6%) eine Depression. Dabei zeigte sich, dass Personen, die häufig über belastende Situationen grübelten, besonders anfällig dafür waren, eine PTSD zu entwickeln. Dabei kam es nicht auf die Anzahl der traumatischen Ereignisse vor

und während der Ausbildung an. Für die Vorhersage von Depressionen war der Grad an Selbstvertrauen in die eigene Fähigkeit, mit Belastungen fertig zu werden, d. h. die Resilienz einer Person, besonders bedeutsam. „Es sind also weniger die belastenden Ereignisse an sich, die eine psychische Störung vorhersagen, sondern mehr die eigenen Denkmuster und der individuelle Umgang mit diesen Erfahrungen“, so Ehlers. Die Erhebung am Ende der Studie zeigt: Obwohl sich die betroffenen Notfallsanitäter fast alle innerhalb von 4 Monaten von ihren Problemen erholten, blieben sie stärker als ihre Kollegen in ihrer Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit beeinträchtigt. Auch schliefen sie schlechter und berichteten einen stärkeren Gewichtszuwachs.

„Es lässt sich nicht vermeiden, dass Notfallsanitäter schlimme Situationen erleben“, sagt Ehlers, „aber es gilt zu prüfen, ob gezielte Trainingsprogramme zur Veränderung von Denkmustern dazu beitragen können, die psychische Widerstandskraft gegen Extrembelastung zu erhöhen.“

*Nach einer Mitteilung der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, Berlin*