

Schulisch bedingte PTBS in der Probezeit

Beitrag von „CDL“ vom 2. Juli 2023 10:29

Zitat von Baumhaus

Danke [CDL](#)

Momentan habe ich leider wieder mal das Gefühl überhaupt nicht mehr stressresistent zu sein seit dem Vorfall...

Das ist- leider- völlig normal bei einer PTBS, dass der Heilungsweg einerseits nicht geradlinig verläuft und es andererseits infolge der inneren „Übererregung“ schneller ist durch weitere Stressoren (wie das Gutachtengespräch oder auch den Schuljahresendstress) schneller an den inneren Anschlag zu kommen, als vor der Traumatisierung. Das wird schrittweise besser werden dank der Behandlung, die du ja äußerst konsequent verfolgst, das kann ich dir zumindest versprechen. Aber du musst, so schwer das auch fällt, an dieser Stelle geduldig bleiben mit dir selbst und lernen, planbare Stressphasen wie das Schuljahresende besonders gut vorzuentlasten bzw. durch Ressourcenarbeit zu begleiten, sowie dich bei unerwarteten Triggern/ Stressoren besonders gut zu unterstützen mittels Therapie und weiterer, alltäglicher Ressourcenarbeit. Ich habe beispielsweise eine Zeitlang immer, ehe ich das Haus verlassen habe erst eine mentale Übung gemacht, die mir geholfen hat, bei der ich meine verletzten Anteile erst einmal an einen mentalen sicheren Ort gebracht habe, damit diese nicht weiter belastet, sondern geschützt werden. Wenn nicht schon geschehen, dann kannst du dir dazu etwas in der Therapie erarbeiten, was dir weiterhilft.

Es wird wieder besser werden und Schritt für Schritt bringt deine Stabilisierungsarbeit mehr Früchte, so dass die Traumaschleifen weniger langwierig und weniger destabilisierend werden können, ehe sie hoffentlich komplett zur Ruhe kommen in dir. Kämpf weiter für dich, du schaffst das!