

Was eine Traumatisierung umso verheerender macht (traumatogene Faktoren):	Was hilft, ein Trauma zu verkraften (salutogene Faktoren):
je jünger es einen Menschen trifft, je weniger die Persönlichkeit bereits gefestigt ist	wenn jemand eine gereifte Persönlichkeit ist
je häufiger/langandauernder die traumatisierenden Geschehnisse sind	je einmaliger/kürzer die Geschehnisse sind (Monotrauma)
je mehr die Person auch vorher schon kein leichtes Leben hatte, bereits seelisch beschwert und verletzlich war. Zu den Faktoren, die die Entstehung einer PTBS wahrscheinlicher machen, gehören: wenig Bildung, geringes Einkommen, geringe Intelligenz, Introvertiertheit, schlechte körperliche Gesundheit, vorangegangene Schicksalsschläge/psychische Belastungen	wenn jemand von jeher psychisch stabil, stressresistent und belastbar ist, d.h. Resilienz besitzt ("Resilienz" ist ein Begriff aus der Materialkunde, er bedeutet, dass eine Substanz sich bei mechanischen Einwirkungen biegen kann, ohne zu brechen)
wenn nach der Traumatisierung niemand dem Opfer unmittelbar beigestanden hat	wenn direkt nach dem Ereignis jemand da ist, der beisteht (Traumatisierung kann auch noch hier in Deutschland passieren)
je mehr die Person auch längerfristig mit der traumatischen Erfahrung allein bleibt, niemanden hat, dem sie sich anvertrauen kann	wenn es verlässliche Beziehungen gibt, ein soziales Umfeld, in dem der Mensch sich sicher fühlt und in dem er/sie über das Geschehene sprechen kann
wenn die Lebenssituation nach der Traumatisierung sehr schwierig bleibt, es keine Sicherheit gibt	wenn das Leben nach dem Trauma in geordneten Bahnen weitergeht, es äußere Sicherheit gibt
Zwischenmenschliche Gewalt wirkt sich verheerender aus als "neutrale" Schicksalsschläge wie Unfälle, Naturkatastrophen. Zwischenmenschliche Gewalt wirkt sich besonders schwerwiegend aus, wenn der Täter/die Täterin ein nahestehender Mensch war.	wenn niemand "schuld" war am Geschehen
wenn nicht allein die Seele, sondern auch der Körper schwer verletzt wurde	wenn man sozusagen "mit dem Schrecken davongekommen" ist
laut Statistik entwickeln Frauen (anscheinend) etwa doppelt so häufig wie Männer eine PTBS (oder gehen eher in Behandlung? werden öfter diagnostiziert? oder sind besonders häufig Opfer sexueller Gewalt?)	