Citrusthinking

Psychologin Solveig Cornelia Ziemens

Whitepaper - Anpassungsstörung -

PS-4.4· Wissenschaftlich fundierte Psychoedukation

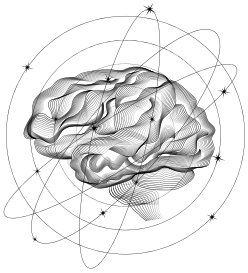
Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen über die Anpassungsstörung.

Mit unseren Whitepapern möchten wir Betroffene, ihre Angehörigen und Interessierte über typische Beschwerden, Ursachen, Erscheinungsformen und Behandlungsmöglichkeiten einzelner psychischer Erkrankungen und Störungsbilder im Erwachsenenalter informieren.
Eine Anpassungsstörung kann entstehen, wenn ein Mensch durch ein belastendes Lebensereignis oder eine anhaltende schwierige Lebenssituation psychisch so stark beansprucht wird, dass die eigenen bisherigen Bewältigungsmöglichkeiten nicht mehr ausreichen.
Dabei handelt es sich nicht um ein „sich nicht zusammenreißen können“.
Vielmehr kann eine Belastung die persönliche Fähigkeit zur Verarbeitung und Anpassung vorübergehend überfordern.

Auf einen Blick

- Eine Anpassungsstörung steht in Zusammenhang mit einer belastenden Lebenssituation oder einem belastenden Ereignis.
- Die Reaktion kann sich emotional, gedanklich, körperlich und im Verhalten zeigen.
- Menschen reagieren auf vergleichbare Belastungen unterschiedlich.
- Persönliche Lebensgeschichte, Ressourcen und soziale Unterstützung können die Verarbeitung beeinflussen.
- Eine Anpassungsstörung ist nicht mit einer Depression oder PTBS gleichzusetzen.
- Eine genaue diagnostische Abklärung hilft bei der Wahl der passenden Unterstützung.
- Psychotherapeutische Unterstützung kann helfen, Belastungen zu verarbeiten und neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln.
- Ziel ist nicht, schwierige Erfahrungen ungeschehen zu machen, sondern wieder mehr Handlungsspielraum im eigenen Leben zu gewinnen.

Psychologin Solveig Cornelia Ziemens



Was ist eine - Anpassungsstörung -

Das Leben bringt Veränderungen und Belastungen mit sich. Eine Trennung, der Verlust eines Menschen, Konflikte am Arbeitsplatz, eine Erkrankung, finanzielle Sorgen, ein Umzug oder andere einschneidende Veränderungen können eine erhebliche psychische Belastung darstellen.

In vielen Fällen gelingt es Menschen, solche Situationen mit der Zeit zu verarbeiten und sich an die veränderten Lebensbedingungen anzupassen.

Bei einer Anpassungsstörung entwickelt sich als Reaktion auf eine konkrete Belastung jedoch eine deutlich ausgeprägte psychische Symptomatik. Die Beschwerden können emotional, körperlich, gedanklich und im Verhalten sichtbar werden und den Alltag erheblich beeinträchtigen.

Entscheidend ist dabei der zeitliche und inhaltliche Zusammenhang zwischen der belastenden Lebenssituation und den Beschwerden.

Die Anpassungsstörung gehört zu den **stressbezogenen Störungen**. In der ICD-11 wird sie als eigenständige Störung beschrieben.

Woran erkenne ich eine Anpassungsstörung?

Die Beschwerden können sehr unterschiedlich aussehen.
Häufig stehen folgende Veränderungen im Vordergrund:

Gefühle

- Niedergeschlagenheit
- Traurigkeit
- innere Unruhe
- Angst oder Sorgen
- Gereiztheit
- Hilflosigkeit
- Überforderung
- Gefühl von Kontrollverlust
- emotionale Erschöpfung

Gedanken

- ständiges Grübeln über die belastende Situation
- Schwierigkeiten, gedanklich Abstand zu gewinnen
- pessimistische Zukunftsgedanken
- Konzentrationsprobleme
- Gefühl, keinen Ausweg zu finden
- wiederkehrende Gedanken an das belastende Ereignis oder seine Folgen

Verhalten

- sozialer Rückzug
- weniger Freude an bisherigen Aktivitäten
- verminderte Leistungsfähigkeit
- Vermeidung bestimmter Situationen
- erhöhte Reizbarkeit oder Konfliktbereitschaft
- Schwierigkeiten, alltägliche Aufgaben zu bewältigen

Körperliche Beschwerden

Auch körperliche Reaktionen können auftreten, beispielsweise:

- Schlafstörungen
- Erschöpfung
- Kopfschmerzen
- Verspannungen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Herzklopfen
- innere Unruhe
- Veränderungen von Appetit oder Energie

Was ist bei der komplexen PTBS zusätzlich?

Die zusätzlichen Beschwerden werden in der ICD-11 als Störungen der Selbstorganisation – Disturbances in Self-Organization (DSO) bezeichnet.

Nicht jeder Mensch entwickelt alle genannten Beschwerden.

1. Schwierigkeiten mit der Emotionsregulation
Gefühle können besonders intensiv, schwer steuerbar oder scheinbar kaum erreichbar sein.
Betroffene erleben beispielsweise:

- starke emotionale Reaktionen
- Schwierigkeiten, sich nach Aufregung wieder zu beruhigen
- Wutausbrüche oder starke Verzweiflung
- emotionale Überflutung
- innere Leere oder emotionale Taubheit
- teilweise auch dissoziative Zustände

2. Ein tiefgreifend negatives Selbstbild
Das Erleben der eigenen Person kann durch anhaltende Gefühle von Wertlosigkeit, Schuld oder Scham geprägt sein.
Gedanken können beispielsweise lauten:
„Mit mir stimmt etwas nicht.“
„Ich bin nichts wert.“
„Ich hätte mich anders verhalten müssen.“
„Ich bin schuld.“
Solche Überzeugungen sind häufig nicht einfach durch positive Gedanken zu verändern. Sie können tief im eigenen Selbstbild verankert sein.

3. Schwierigkeiten in Beziehungen
Auch Nähe und Vertrauen können beeinträchtigt sein.
Manche Betroffene:

- haben Schwierigkeiten, anderen zu vertrauen
- fühlen sich schnell bedroht oder zurückgewiesen
- vermeiden emotionale Nähe
- fühlen sich anderen Menschen gegenüber innerlich abgeschnitten
- haben große Angst vor Verlassenwerden
- erleben Beziehungen als ambivalent oder anstrengend

Die drei Bereiche – Emotionsregulation, Selbstbild und Beziehungen – sind ein zentraler Bestandteil der diagnostischen Abgrenzung der kPTBS von der PTBS

Wie entsteht eine Anpassungsstörung?

Eine Anpassungsstörung entsteht im Zusammenhang mit einem **belastenden Lebensereignis oder einer belastenden Lebenssituation.**

Mögliche Auslöser sind beispielsweise:

- Trennung oder Scheidung
- Tod eines nahestehenden Menschen
- Arbeitsplatzverlust
- berufliche Konflikte oder Veränderungen
- Erkrankung
- finanzielle Schwierigkeiten
- Umzug
- familiäre Belastungen
- Konflikte in Beziehungen
- Veränderungen der Lebenssituation
- Übergänge in neue Lebensphasen

Nicht das Ereignis allein entscheidet darüber, ob eine Anpassungsstörung entsteht. Eine wichtige Rolle spielen die individuelle Lebensgeschichte, bisherige Erfahrungen, persönliche Bewältigungsstrategien, soziale Unterstützung und die aktuelle psychische Belastbarkeit.

Zwei Menschen können dasselbe Ereignis erleben und völlig unterschiedlich darauf reagieren.

Auswirkungen auf Denken, Gefühle und Verhalten

Eine Anpassungsstörung kann mehrere Lebensbereiche gleichzeitig beeinflussen.

Denken
Gedanken kreisen häufig um die belastende Situation. Die Aufmerksamkeit wird enger und es fällt schwer, andere Perspektiven einzunehmen.

Gefühle
Trauer, Angst, Wut, Hilflosigkeit oder innere Leere können miteinander wechseln. Manche Betroffene erleben ihre Gefühle als ungewöhnlich intensiv, andere fühlen sich eher emotional abgestumpft.

Verhalten
Betroffene ziehen sich möglicherweise zurück, vermeiden bestimmte Situationen oder funktionieren im Alltag nur noch unter großer Anstrengung.

Beziehungen
Partnerschaft, Familie und Freundschaften können durch Rückzug, Gereiztheit oder eine erhöhte emotionale Empfindlichkeit belastet werden.

Beruf und Alltag
Konzentration, Motivation und Leistungsfähigkeit können nachlassen. Selbst alltägliche Aufgaben können plötzlich erheblich mehr Kraft kosten.

Anpassungsstörung oder Depression?

Eine Anpassungsstörung kann depressive Symptome enthalten. Sie ist jedoch nicht automatisch eine Depression.
Bei der Diagnostik wird deshalb sorgfältig geprüft, ob die Kriterien einer depressiven Störung erfüllt sind.

Bei einer Anpassungsstörung steht die Reaktion auf eine konkrete Belastungssituation im Mittelpunkt. Die Beschwerden sind eng mit dieser Situation verbunden.

Eine Depression kann dagegen unabhängig von einem konkreten äußeren Ereignis entstehen und weist ein eigenes charakteristisches Symptombild auf.
Die diagnostische Abgrenzung ist wichtig, weil sich daraus unterschiedliche Behandlungsschwerpunkte ergeben können.

Anpassungsstörung oder PTBS?

Auch eine Anpassungsstörung und eine posttraumatische Belastungsstörung können sich in einzelnen Beschwerden ähneln.
Der entscheidende Unterschied liegt unter anderem in der Art des auslösenden Ereignisses und dem daraus entstehenden Symptombild.
Eine PTBS setzt ein Ereignis oder eine Situation voraus, die die diagnostischen Traumakriterien erfüllt. Typisch sind unter anderem Wiedererleben, Vermeidung und anhaltende Übererregung.
Bei einer Anpassungsstörung können dagegen sehr unterschiedliche belastende Lebensereignisse oder Lebensveränderungen vorausgehen.
Eine belastende Situation ist deshalb nicht automatisch ein Trauma im diagnostischen Sinn.

Was passiert im Gehirn?

Belastende Situationen aktivieren zunächst das körpereigene Stresssystem.

Das Gehirn bewertet eine Situation und prüft fortlaufend: I**st sie gefährlich?**
Kann ich sie bewältigen? Was muss ich tun?

Dabei sind unter anderem Strukturen des sogenannten limbischen Systems und die Stressregulation über die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA-Achse) beteiligt.

Bei länger anhaltender Belastung kann das Stresssystem zunehmend beansprucht werden. Aufmerksamkeit und Denken richten sich stärker auf das Problem. Gleichzeitig können Schlaf, Konzentration, emotionale Regulation und körperliche Erholung beeinträchtigt werden.

Vereinfacht gesagt:
Die Belastung bleibt innerlich präsent – auch wenn der Mensch eigentlich zur Ruhe kommen möchte.

Dabei handelt es sich nicht um eine „Schädigung des Gehirns“. Vielmehr geht es um eine veränderte Regulation von Stress, Emotionen, Aufmerksamkeit und Verhalten.

Behandlungsmöglichkeiten

Die Behandlung richtet sich nach Art, Schwere und Dauer der Beschwerden sowie nach der individuellen Lebenssituation.
Ein wichtiger Bestandteil ist zunächst, die aktuelle Belastungssituation gemeinsam zu verstehen.

Psychotherapeutische Unterstützung kann helfen,

- die belastende Situation einzuordnen,
- Gefühle wahrzunehmen und zu regulieren,
- Gedanken und Bewertungen zu überprüfen,
- neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln,
- Ressourcen wieder zugänglich zu machen,
- konkrete Probleme zu bearbeiten,
- Selbstfürsorge und Stabilisierung zu fördern,
- wieder mehr Handlungsspielraum zu gewinnen.

Besonders sinnvoll kann eine fokussierte psychotherapeutische Begleitung sein, die sowohl die aktuelle Belastung als auch persönliche Bewältigungsmuster berücksichtigt.

Je nach Beschwerden können verhaltenstherapeutische, systemische oder psychodynamische Ansätze eingesetzt werden.

Eine medikamentöse Behandlung ist bei einer Anpassungsstörung nicht grundsätzlich erforderlich. Ob sie im Einzelfall sinnvoll ist, hängt von der konkreten Symptomatik und möglichen weiteren psychischen Erkrankungen ab.

Was kann ich selbst tun?

Eine Anpassungsstörung bedeutet nicht, dass Sie „schwach“ sind.

Sie kann ein Zeichen dafür sein, dass eine Belastung derzeit größer ist als die verfügbaren Bewältigungsressourcen.

Hilfreich können sein:

- den eigenen Zustand ernst nehmen
- den Kontakt zu vertrauten Menschen halten
- Tagesstruktur bewahren
- ausreichend schlafen
- regelmäßige Bewegung
- Pausen bewusst einplanen
- Alkohol und andere belastende Bewältigungsstrategien vermeiden
- Gedanken und Gefühle aufschreiben
- die belastende Situation in kleine, bewältigbare Schritte aufteilen
- eigene Grenzen wahrnehmen
- professionelle Unterstützung suchen, wenn die Beschwerden anhalten oder stärker werden

Besonders wichtig ist dabei die Frage:
Was brauche ich gerade, um wieder handlungsfähig zu werden?

Mein psychologischer Blick - Fundiertes Vorgehen

In der psychotherapeutischen Arbeit geht es zunächst darum, die aktuelle Belastung und ihre Auswirkungen genau zu verstehen.

Gemeinsam betrachten wir:
Was ist passiert?
Was hat sich dadurch verändert?
Wie reagiere ich darauf?
Welche Gedanken und Gefühle halten die Belastung aufrecht?
Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung?

Verhaltenstherapeutisch steht dabei unter anderem die Verbindung zwischen **Situation, Gedanken, Gefühlen, körperlichen Reaktionen und Verhalten im Mittelpunkt.**

Ziel ist es, belastende Muster zu erkennen, konkrete Bewältigungsmöglichkeiten aufzubauen und Schritt für Schritt wieder mehr Selbstwirksamkeit und Handlungsspielraum zu entwickeln.

Dabei geht es nicht darum, die eigene Reaktion zu bewerten.
Es geht darum, sie zu verstehen – und neue Wege im Umgang mit der Belastung zu finden.

Weiterführende Informationen & Anlaufstellen

Bei anhaltenden oder zunehmenden psychischen Beschwerden ist eine fachliche Abklärung sinnvoll.

Mögliche erste Anlaufstellen sind:

- Hausärztliche Praxis
- Psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten
- Fachärztinnen und Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie
- Psychotherapeutische Hochschul- und Ausbildungsambulanzen
- Krisendienste und psychiatrische Notfallangebote

Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung sollte unverzüglich professionelle Hilfe beziehungsweise der psychiatrische Notdienst oder der Notruf hinzugezogen werden.

Für die diagnostische Einordnung psychischer Erkrankungen ist die ICD-11 der Weltgesundheitsorganisation eine zentrale internationale Klassifikation. Die WHO veröffentlicht hierfür klinische Beschreibungen und diagnostische Anforderungen.

Hinweis

Dieses Whitepaper dient der Psychoedukation und allgemeinen Information. Es ersetzt keine persönliche diagnostische Abklärung oder psychotherapeutische beziehungsweise ärztliche Behandlung.

Eine psychische Belastung verdient Aufmerksamkeit – nicht erst dann, wenn gar nichts mehr geht. Manchmal braucht es nicht mehr Kraft, sondern einen anderen Umgang mit dem, was gerade zu viel geworden ist.