

# **Wissenswertes über Anpassungsstörungen**

Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens belastende Situationen. Diese können zum Beispiel Konflikte, Trennungen, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, Mobbing oder unerwartete Veränderungen im Alltag darstellen. Oft gelingt es, sich mit der Zeit an neue Umstände zu gewöhnen und diese Situationen zu bewältigen. Wenn das Bewältigen der Belastung und damit die Anpassung an die neue Gegebenheit aus eigener Kraft nicht mehr gelingt, sprechen wir von einer Anpassungsstörung.

## **Was ist eine Anpassungsstörung?**

Somit ist eine Anpassungsstörung eine psychische Reaktion auf ein oder mehrere belastende Lebensereignisse wie Trauerfälle, Trennungserlebnisse, Konflikte, Arbeitsplatzprobleme und Krisen. Auch Arbeitslosigkeit, Emigration, Unfälle, Raub oder Operationen können Auslöser für eine Anpassungsstörung sein.

Übrigens: Eine Anpassungsstörung kann auch in Reaktion auf allgemein als positiv empfundene Lebensveränderungen wie die Heirat, die Geburt eines Kindes oder die Pensionierung entstehen.

Betroffene bekunden häufig, sich im Anschluss an das belastende Ereignis über mehrere Wochen und Monate emotional beeinträchtigt zu fühlen und ausgeprägte Schwierigkeiten zu haben, den gewohnten Alltag weiter zu bewältigen.

## **Häufige Symptome einer Anpassungsstörung:**

- Gefühle von Überforderung und Hilflosigkeit
- Inneres Verharren in der „alten“ Situation (z.B. als der Partner noch am Leben war man noch kinderlos war, den früheren Job noch hatte)

- Sozialer Rückzug
- Reizbarkeit, Nervosität oder Angst
- Anhaltende Niedergeschlagenheit oder das Gefühl von innerer Leere
- Grübeln und Gedankenkreisen
- Konzentrationsprobleme
- Schlafstörungen
- Freudlosigkeit

Unbehandelt droht eine Anpassungsstörung, zu weiteren psychischen Beeinträchtigungen zu führen und etwa in einer ausgewachsenen Depression oder Angststörung zu münden. Wenn ein Mensch mehr Belastung empfindet, als er verarbeiten kann, sollte dies also ernst genommen werden, vor allem wenn der Zustand für mehrere Wochen anhält und der Alltag stark beeinträchtigt wird.

## **Wie wird eine Anpassungsstörung behandelt?**

Zunächst bieten wir einen geschützten Rahmen, um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Gerade ein stationärer Aufenthalt bietet den hierfür nötigen Abstand von der belastenden Situation bzw. der Lebensumgebung, in der die Anpassung eben nicht gelingen will. Da sich Anpassungsstörungen auf vielfältige Art und Weise zeigen können und auch die Belastungssituationen und eigenen Bewältigungsmechanismen sehr individuell sind, beginnt die Behandlung meist mit einer genauen Analyse und Beurteilung Ihrer Situation. Die sorgfältige Diagnose und auch Abgrenzung zu möglichen anderen Erkrankungen wie der Depression, der Angststörung oder einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) hat besonderen Stellenwert. Im Anschluss folgt die umfassende multimodale und multiprofessionelle Behandlung, deren Ziel die Entwicklung neuer Bewältigungsstrategien, Aktivierung Ihrer Ressourcen und Stärkung der psychischen Widerstandskraft ist. Die abschließende Integration neuer Verhaltens- und Sichtweisen in Ihren Alltag soll dafür sorgen, dass Sie sich Ihren Anforderungen längerfristig gewappnet fühlen und Ihrem Lebensweg wieder mit Zuversicht begegnen können.