

Stressbezogene Störungen

– was ist das?

Veränderungen oder einschneidende Erlebnisse können starken Stress verursachen. Gelingt es einer Person nicht ausreichend, damit zurechtzukommen, kann dies krank machen. Es gibt mehrere Arten von stressbezogenen Störungen. Sie unterscheiden sich durch die Art des Auslösers und in ihrem Verlauf. Auch zeigen Betroffene je nach Erscheinungsform andere Krankheitszeichen und benötigen verschiedene Unterstützungsangebote oder Therapien.

.....



Stressbezogene Störungen können sich in vielfältiger Form äußern. Eine passende Therapie hilft, diese Erkrankungen zu überwinden.

.....

Herausforderungen, schwierige Phasen und Krisen gehören zum Leben dazu. Es ist normal, dass sie starke Gefühle wie Hilflosigkeit, Verzweiflung, Verbitterung oder Trauer auslösen können. Es dauert eine gewisse Zeit, dies zu verarbeiten und sich auf neue Bedingungen einzustellen.

Manchmal brauchen Menschen jedoch länger als gewöhnlich oder schaffen es gar nicht, Ausnahmesituationen oder Schicksalsschläge zu verarbeiten. Insbesondere nach bedrohlichen Ereignissen

können sie psychische Erkrankungen entwickeln, die unter dem Überbegriff stressbezogene Störungen zusammengefasst werden. Dabei handelt es sich um verschiedene Krankheitsbilder. Welche Symptome auftreten, wann sie sich zeigen und wie schwerwiegend sie sind, hängt von vielen Faktoren ab. Dazu zählen unter anderem das auslösende Ereignis, die Umstände danach sowie die Vorerfahrungen Betroffener. Entsprechend unterschiedlich kann ihr Unterstützungs- und Behandlungsbedarf sein.

.....

Merkmale und Kennzeichen

Stressbezogene Störungen treten infolge einschneidender Ereignisse auf, die Betroffene emotional überfordern.

Eine stressbezogene Störung ...

- **... hat immer einen Auslöser.** Dies kann beispielsweise der Verlust enger Bezugspersonen oder der Eintritt in einen neuen Lebensabschnitt sein. Manchmal liegt ihr auch eine traumatische Erfahrung in der Gegenwart oder Vergangenheit zugrunde.
- **... entwickelt sich in vielen Fällen unmittelbar nach dem auslösenden Ereignis.** Die Erkrankung kann aber auch erst Monate oder Jahre danach in Erscheinung treten.
- **... kann sich durch vielfältige psychische Beschwerden zeigen.** Das Spektrum reicht von anhaltender Niedergeschlagenheit oder Anspannung über Angstattacken bis hin zu Lebensmüdigkeit.
- **... vergeht bei einigen Betroffenen nach einer gewissen Zeit wieder von selbst.** Viele benötigen jedoch fachliche Hilfe, um ihr seelisches Gleichgewicht wiederzufinden.
- **... führt unbehandelt nicht selten zur Entwicklung anderer psychischer Erkrankungen,** beispielsweise von [Depressionen](#), [Ängsten](#), [Zwangserkrankungen](#) oder [Essstörungen](#).

.....

Formen und Krankheitsbilder

So unterschiedlich psychische Belastungen sind, so vielfältig können stressbezogene Störungen sein. Je nach Auslöser, Verlauf und Schwere unterscheiden Fachleute unter anderem folgende Formen:

Anpassungsstörung

- **Auslöser:** Eine Anpassungsstörung kann durch Einzelereignisse wie den Verlust des Arbeitsplatzes, einen Todesfall im Umfeld oder eine Erkrankung hervorgerufen werden. Manchmal überfordern auch „normale“ Veränderungen, etwa die Geburt eines Kindes, ein Umzug oder der Beginn von Studium und Ausbildung. Auch schwierige Lebensphasen wie die Pubertät, ständige familiäre Konflikte, berufliche Probleme, finanzielle Sorgen oder eine Kette vieler kleiner Stressereignisse können Auslöser sein.
- **Symptomatik:** Betroffene Menschen leiden unter anhaltend depressiver Verstimmung, haben Ängste und grübeln stark über das belastende Ereignis. Es fällt ihnen schwer, mit der neuen Situation zurechtzukommen und sie zu bewältigen. Viele entwickeln Schlaf- und Konzentrationsstörungen, manche haben sogar lebensmüde Gedanken.
- **Verlauf:** Typisch für eine Anpassungsstörung ist, dass ihr Auftreten in engem Zusammenhang mit der auslösenden Situation steht. Bei den meisten Betroffenen klingen die Symptome spätestens sechs Monate danach von selbst wieder ab. Bleibt das Problem bestehen, beispielsweise eine schwere Erkrankung, kann die Anpassungsstörung jedoch auch länger anhalten und in schweren Fällen in eine [Depression](#) oder [Angststörung](#) übergehen.

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

- **Auslöser:** Erschreckende und verstörende Ereignisse können tiefe Wunden in der Seele hinterlassen und Menschen traumatisieren. Zu solchen Ausnahmesituationen gehören etwa Kriegserlebnisse, Folter, Naturkatastrophen oder schwere Unfälle. Oft besonders schwer wiegt seelische, körperliche oder sexuelle Gewalt, die Betroffenen von anderen Menschen absichtlich zugefügt wird.
- **Symptomatik:** Menschen mit einer PTBS durchleben ihr persönliches Trauma immer wieder – in Form von Rückblenden („Flashbacks“) oder Alpträumen. Bei Flashbacks kommt es plötzlich und unkontrollierbar zu Erinnerungen, die im Kopf und im Erleben Betroffener wie Filme ablaufen. Diese können so intensiv sein, dass sie als real wahrgenommen werden. Viele Betroffene sind auffallend schreckhaft, fühlen sich nirgends sicher und vermeiden Situationen, die Erinnerungen an das traumatische Erlebnis wachrufen könnten.
- **Verlauf:** Eine PTBS kann sofort oder verzögert auftreten. Meist kommt es innerhalb von drei Monaten nach der beängstigenden Erfahrung zu typischen Symptomen. In manchen Fällen wiederum entwickeln sie sich erst Jahre danach. Die Beschwerden können wieder verschwinden, aber auch sehr lange fortbestehen. Daher bedarf eine PTBS stets der Beurteilung und Behandlung durch Fachleute.

Weitere stressbezogene Störungen

- **Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung:** Diese schwere Form kann sich entwickeln, wenn Menschen längere Zeit oder immer wieder bedrohlichen Situationen ausgesetzt sind. Betroffene haben zum Beispiel jahrelang sexuellen Missbrauch, häufige häusliche Gewalt, wiederholte Folter oder andauernde Kriegshandlungen erlebt. Zu für die PTBS typischen Symptomen kommen dann oft weitere hinzu: Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit bis aggressives Verhalten, gestörte Selbst- und Umweltwahrnehmung sowie Schwierigkeiten, Nähe zuzulassen und Beziehungen aufrechtzuerhalten.
- **Anhaltende Trauerstörung:** In diesem Fall verkraften Betroffene den Tod eines nahestehenden Menschen nicht, etwa eines Kindes oder des Lebensgefährten. Sie haben nach mehr als einem halben Jahr noch starke Sehnsucht nach der verstorbenen Person, beschäftigen sich innerlich ständig mit ihr und können ihren Verlust nicht akzeptieren. Oft entsteht das Gefühl, ein Teil von einem selbst sei verschwunden. Manche Betroffene reagieren auch mit Wut, Verleugnung und Schuldzuweisungen.

Alle stressbezogenen Störungen können mit körperlichen Beschwerden einhergehen. Dazu zählen Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlaf- oder Verdauungsprobleme. Bestehende körperliche Vorerkrankungen können sich verschlechtern.



URSACHEN, RISIKO- UND SCHUTZFAKTOREN

Nicht jede Person, die starkem Stress ausgesetzt ist, entwickelt eine Anpassungsstörung oder PTBS. Wie Menschen psychische Ausnahmesituationen wahrnehmen und damit umgehen, ist individuell sehr verschieden. Genetisch-biologische Aspekte spielen ebenso eine Rolle wie Umweltbedingungen und Lernerfahrungen.

- **Psychische Vorbelastung:** Als besonders gefährdet gelten Personen, die seelische Vorerkrankungen aufweisen oder früher einmal davon betroffen waren. Wesentlicher Einflussfaktor bei der PTBS ist die Anzahl vorangegangener Traumata. Je öfter Menschen Extrembelastungen erleben, desto höher ist das Risiko für diese Störung.
- **Auslöser:** Wichtig sind auch die Stärke und Dauer der Stresssituation. Selbst seelisch stabile Personen kommen irgendwann an die Grenzen ihrer Belastbarkeit, wenn sie zutiefst erschütternde Erfahrungen machen oder fortwährend unter psychischem Druck stehen.
- **Persönlichkeit:** Ob jemand widerstandsfähig oder sensibel ist, bestimmen zudem angeborene und in der frühen Kindheit erworbene Persönlichkeitsmerkmale. Sie sind im Erwachsenenalter nicht oder nur bedingt beeinflussbar. In der Regel bewältigen optimistische und selbstbewusste Menschen Stresserlebnisse leichter und entwickeln seltener Anpassungsstörungen. Eine Traumastörung dagegen kann auch sie treffen.
- **Erfahrung:** Personen, die bereits in der Vergangenheit schwierige Situationen erfolgreich gemeistert haben, stellen sich neuen Herausforderungen oft zuversichtlicher. Sie können auf Bewältigungsstrategien und -fähigkeiten zurückgreifen, die sie sich im Umgang mit früheren Krisen angeeignet haben.
- **Umfeld:** Zudem ist ein unterstützendes soziales Netz mit stabilen Beziehungen im Familien-, Freundes- oder Bekanntenkreis ein wichtiger Schutzfaktor. So leiden Menschen, die in keiner festen Partnerschaft leben oder von Einsamkeit betroffen sind, eher an stressbezogenen Störungen.

Stressbezogene Störungen sind nie selbst verschuldet. Es handelt sich um Erkrankungen, die jeden Menschen treffen können.

.....

Häufigkeit und Verbreitung

In einer repräsentativen Befragung in Deutschland gaben ein bis zwei von hundert Personen Beschwerden einer Anpassungsstörung an. In einer australischen Studie, die das Auftreten dieser Störung drei Monate nach einem typischen Auslöser untersuchte, berichtete allerdings nahezu jede fünfte Person über entsprechende Symptome.

Ähnliche Angaben bezüglich der Häufigkeit ergaben Erhebungen zur Posttraumatischen Belastungsstörung.

.....

Fachliche Abklärung und Diagnose

Das Beschwerdebild ähnelt häufig anderen psychischen Erkrankungen. Daher erfordert die Diagnose fundierte Fachkenntnisse. Sie sollte durch Fachärztinnen oder -ärzte für Psychiatrie oder Psychosomatik bzw. in einer kinder- und jugendpsychiatrischen Praxis erfolgen.

Je eher stressbezogene Störungen festgestellt werden, desto erfolgreicher lassen sie sich behandeln.

Die Diagnostik stressbezogener Störungen umfasst folgende Bausteine und Fragestellungen:

- **Symptomatik:** Welche psychischen oder körperlichen Beschwerden bestehen und wie oft treten sie auf?
- **Schweregrad:** Wie stark schränken sie die Alltagsbewältigung ein, beispielsweise die Teilhabe an Schule, Ausbildung, Beruf, Haushalt oder Freizeitaktivitäten? Bestehen bei Betroffenen lebensmüde Gedanken?
- **Körperliche Untersuchung:** Beruhen die Beschwerden womöglich auf organischen Ursachen?
- **Abgrenzung:** Lassen sich andere psychische Erkrankungen wie Depressionen ausschließen?
- **Aktuelle Situation:** War der Auslöser ein Einzelereignis oder drohen neue Stresssituationen?
- **Ressourcen:** Über welche persönlichen Bewältigungsstrategien verfügen Betroffene und in welchem Maß ist mit der Unterstützung durch das soziale Umfeld zu rechnen?

Anhand der Ergebnisse können erfahrene Fachkräfte feststellen, ob eine behandlungsbedürftige stressbezogene Störung vorliegt.



.....

Behandlungsmöglichkeiten

In der Therapie werden Wege gesucht, psychische Belastungen abzubauen oder – wenn dies nicht möglich ist – einen besseren Umgang mit ihnen zu erlernen. Die Auseinandersetzung mit der auslösenden Erfahrung kann ein wichtiger Teil der Behandlung sein. Sie wird abhängig vom Schweregrad gestaltet und individuell an die Bedürfnisse Betroffener angepasst.



Bei einer PTBS ist die Begleitung durch erfahrene psychotherapeutische Fachkräfte unerlässlich. Aber auch für Anpassungsstörungen gilt: Fachkundige Hilfe kann ihre Bewältigung beschleunigen und eine Chronifizierung vermeiden.

Psychoedukation, stützende Begleitung und Psychotherapie

- **Aufklärung und stützende Gespräche:** Bei leichten stressbedingten Störungen genügen oft Aufklärung über die Erkrankung (Psychoedukation) und die einfühlsame Begleitung durch eine Fachkraft. Beides hilft Betroffenen, vorhandene Bewältigungsressourcen zu aktivieren und sich soziale Unterstützung im persönlichen Umfeld zu erschließen.
- **Psychotherapie:** Bei schweren Anpassungsstörungen dienen psychotherapeutische Sitzungen der emotionalen Entlastung und dem anschließenden Aufbau von Strategien der Problemverarbeitung. Von einer PTBS Betroffenen bietet vor allem die traumafokussierte Psychotherapie einen geschützten Rahmen, um sich dem Trauma zu stellen, es zu verstehen und zu verarbeiten. Als weiteres Verfahren mit wissenschaftlich nachgewiesenem Nutzen gilt die EMDR-Behandlung (Englisch: Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Sie unterstützt durch bewusst gesteuerte Augenbewegungen die Informationsverarbeitung im Gehirn und hilft, Erinnerungen angstfreier abzurufen.

Medikamentöse Therapie

- In manchen Fällen kann eine Behandlung mit Medikamenten sinnvoll sein. Sie lindern Ängste, depressive Verstimmungen oder Schlafstörungen. Arzneimittel beheben jedoch nicht die Ursache stressbezogener Beschwerden. Sie sollten daher nur ergänzend zu psychotherapeutischen Maßnahmen und zeitlich begrenzt eingesetzt werden.

Begleitmaßnahmen

- **Behandlung von Begleitstörungen:** Stressbezogene Störungen gehen nicht selten mit weiteren psychischen Erkrankungen einher, etwa [Depressionen](#) oder [Ängsten](#). Auch sie werden in der Therapie berücksichtigt.
- **Kreativtherapien:** Die Beschäftigung mit Musik, schöpferische Tätigkeiten (Malen, Töpfern, Handwerken) oder Tanz ermöglichen es, unaussprechliche Gefühle auszudrücken. Dies kann bei seelisch schwer belasteten oder traumatisierten Menschen Prozesse in Gang setzen, die positiv auf das psychische Befinden wirken. Die Kostenübernahme durch die Krankenkasse hängt allerdings vom Beschwerdebild sowie vom therapeutischen Rahmen ab und sollte vorab geklärt werden.
- **Digitale Therapieprogramme:** Es gibt zertifizierte Internetanwendungen und Apps (DiGA), die bei seelischen Problemen verordnet werden können. Sie geben Hilfestellung im Umgang mit Beschwerden und Stress. Ob und welche dieser Online-Kurse für zu Hause im Einzelfall eine Möglichkeit der Therapie oder eine sinnvolle Ergänzung dazu sind, liegt im Ermessen der behandelnden Fachkräfte.

.....

Weitere Unterstützung und Hilfen

Auch stressreduzierende und ressourcenfördernde Maßnahmen im Alltag können die Krankheitsbewältigung erleichtern:

- **Bewegung und Sport:** Körperliche Aktivität baut Stresshormone ab und lindert dadurch Anspannungszustände. Wer sich regelmäßig bewegt, gewinnt an Selbstvertrauen und fühlt sich Herausforderungen eher gewachsen.
- **Erholung und Entspannung:** In Stressmomenten ist es hilfreich, sich bewusst eine Auszeit zu nehmen. Atemtechniken oder aktive Entspannungsmethoden können dazu beitragen, unter Belastung Ruhe zu bewahren und die eigenen Gefühle unter Kontrolle zu halten.
- **Zufriedenheitserlebnisse:** Hobbys, soziale Kontakte oder andere Beschäftigungen, die guttun, lenken die Aufmerksamkeit von Problemen auf positive Erfahrungen. Freude und schöne Unternehmungen heben die Stimmung und stärken das seelische Gleichgewicht.
- **Seelsorge:** Für gläubige Menschen ist nach Schicksalsschlägen oft auch der Beistand einer Seelsorgerin oder eines Seelsorgers eine wertvolle Stütze.



Informationen zu Traumastörungen sowie hilfreiche Unterstützungsangebote finden Betroffene und Angehörige auf der Internetseite der Deutschsprachigen Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT): <https://www.degpt.de/hilfe-fuer-betroffene/>



Beratungsangebote

Manchmal braucht es Anstöße von außen, um die eigenen Probleme einzuordnen. Ein erster Schritt aus der Rat- und Hilfslosigkeit kann eine professionelle Beratung sein. Diesen Beistand finden Betroffene beispielsweise bei diesen Anlaufstellen:

OBEON

Auf der Internetplattform der Orientierungshilfe und Beratung Online können sich Menschen in seelischen Belastungssituationen an erfahrene Beratungskräfte wenden. Der Austausch kann per Chat, E-Mail-Formular oder Videokonferenz erfolgen. Ziel des Angebots ist, Betroffenen den Zugang zu geeigneten Unterstützungs- und Therapiemöglichkeiten zu erleichtern.

Weitere Informationen unter: <https://www.obeon.de>

Telefonseelsorge

Dieser Krisendienst steht in schwierigen Lebenslagen und bei seelischen Nöten zur Seite – kostenlos, rund um die Uhr und anonym. Ratsuchende können die ausgebildeten ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter anrufen, mit ihnen chatten oder per E-Mail Kontakt aufnehmen.

Telefon: 0800 111 0111, 0800 111 0222 und 116 123

Weitere Informationen unter: <https://www.telefonseelsorge.de>

SeeleFon

Die Telefon- und Mailberatung der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie richtet sich speziell an Angehörige psychisch erkrankter Menschen. Aber auch Betroffene, die Rat und Hilfe benötigen, finden hier Verständnis, Entlastung und individuelle Unterstützung.

Telefon: 0228 71002424*, werktags von 10 bis 12 Uhr und von 14 bis 20 Uhr (freitags von 14 bis 18 Uhr)

per E-Mail: seelefon@bapk.de

Weitere Informationen unter: <https://www.bapk.de/angebote/seelefon.html>

* Es fallen die Gebühren für ein Gespräch ins deutsche Festnetz an.

IMPRESSUM:

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln
www.bzga.de

Download:

Das Themenblatt als PDF-Datei finden Sie unter:
www.bzga-essstoerungen.de

Stand:

November 2024

Quellenangaben sind auf Anfrage bei der BZgA erhältlich.