

## Unsere Behandlungskonzepte

### Angststörungen

Die Bewältigung von Ängsten nimmt eine zentrale Position im Behandlungskonzept unserer Klinik ein. Nicht die Angst, sondern die vielfältigen Vermeidungsstrategien mit denen Rehabilitanden ihrer Angst aus dem Weg gehen, sorgen für Schwierigkeiten und zum Teil massive Einschränkungen. Wir geben unseren Rehabilitanden Techniken an die Hand, die Symptome besser zu bewältigen.

Darüber hinaus sehen wir die Biographie als Informationsquelle, die einer tiefenpsychologischen Auseinandersetzung bedarf. Deshalb gliedert sich die psychotherapeutische Behandlung von Angststörungen in der Klinik Alpenblick in eine ausführliche Analyse, daran anschließend in eine Therapieplanung und Therapiedurchführung, die Psychoedukation und ein bewegungstherapeutisches Programm einschließen.

Vor der Therapie wird im Einzelgespräch mit dem Therapeuten die Diagnose gestellt und die Schwere der Symptomatik eingeschätzt.

Zu den Angststörungen gehören nach ICD 10

- die Agoraphobie mit und ohne Panikstörungen,
- die soziale Phobie,
- die spezifischen Phobien,
- die Panikstörung sowie
- die generalisierten Angststörungen.

### Die Störung

Die Angststörung ist vor allen Dingen wegen ihrer sozialen Folgen eine schwer tolerierbare Erkrankung. Die Angst an sich ist ein natürlicher Zustand, der jedoch bei Rehabilitanden in alltäglichen, nicht bedrohlichen Situationen auftritt, dadurch zum ständigen Begleiter wird und die Teilhabe am gesellschaftlichen sowie beruflichen Leben erheblich erschwert. Als auslösende Faktoren spielen bei der Angststörung vor allem eine Rolle:

- familiäre Vorbilder,
- situative Bedingungen,
- interne Reizbedingungen sowie
- kognitive Interpretationen und Bewertungen etc.

Nachfolgend auf die Angstreaktion findet sich in der Regel ein Flucht- oder Vermeidungsverhalten, das kurzfristig zur Angstreduktion führt, langfristig jedoch zur Aufrechterhaltung der Angststörung beiträgt. Ausgehend von der individuellen Analyse und den die Angst bestimmenden Belastungsfaktoren werden Therapieziele abgeleitet.

### Ziele unserer Therapie

Im Wesentlichen geht es um folgende Ziele, die bei Angststörungen zum Tragen kommen:

- Vermittlung eines psychophysiologischen Angst- und Stressmodells
- Erstellen einer Therapierationale
- Anleitung zur Planung und Durchführung von Angstübungen
- Verdeutlichung der Funktionalität der Angststörungen
- Veränderung von Belastungen und Hintergrundproblemen die zur Aufrechterhaltung der Angststörungen beitragen.

Neben den Einzeltherapien gibt es eine Schulung über Angsterkrankungen und ihre Bewältigungsstrategien sowie eine bewegungstherapeutische Gruppe für Terraintraining, Expositionsübungen, wahrnehmungs- und vertrauensfördernde Elemente.

Spezifische gruppentherapeutische Maßnahmen wie Entspannungstraining (PMR, AT, MBSR, Atemgymnastik, Tai Chi), Soziotherapie und physikalische Therapie ergänzen das Programm.

Im Einzelfall findet eine individuelle Betreuung bei Expositionsübungen durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Pflegedienstes statt.

### **Psychoedukative Gruppe**

Unsere psychotherapeutische Gruppe orientiert sich an dem Programm von Margraf und Wittchen. Wesentlich ist die Psychoedukation über Ebenen der Angst im Körper, in Kognitiven/Emotionen und im Verhalten.

Zudem werden Informationen über Atmungsvorgänge und deren Einfluss auf Körpersymptome und die Entwicklung einer Panikreaktion gegeben. Danach werden Angstbewältigungsstrategien erarbeitet, mit einer Hierarchisierung von Angstsituationen und Expositionsübungen erläutert. Unsere Therapeuten achten darauf, das Gelernte in den Alltag zu transferieren und etwaigen Rückfällen vorzubeugen.

### **Bewegungstherapeutische Gruppe**

In der Bewegungstherapie werden unter fachlicher Obhut angemessene Situationen der Angstkonfrontation und -exposition erzeugt, in denen Sie das in der psychoedukativen Gruppe vermittelte anwenden können.

Dabei können Sie neue angstreduzierende Erfahrungen sammeln und Ihr Selbstwertgefühl verbessern. Durch die Erklärung und die Erfahrung von angemessenen Körperreaktionen werden Ängste abgebaut und ein gelasseneres Verhältnis zum eigenen Körper und seinen Reaktionen erreicht.

Wichtiges Behandlungselement ist die Förderung des Gruppenzusammenhalts, so dass ein zusätzlicher Unterstützungsfaktor durch die gegenseitige Ermutigung entsteht. Es finden Angstexpositionsübungen in der Sporthalle, in der Schwimmhalle und in der Natur statt.

In der Halle werden hauptsächlich über Koordinationsübungen und Spiele Erfahrungen gesammelt, im Wasser über Schwimmtechniken mit Auftriebshilfen unter Berücksichtigung der Atmung und beim Terraintraining über Wanderungen oder Radfahren.

### **Progressive Muskelentspannung**

Zur Vorbeugung von körperlichen Angstsymptomen wie Schwindel, Herzrasen und Atemnot sind Entspannungstechniken besonders gut geeignet. Eine solche Technik ist die Progressive Muskelrelaxation. Mit diesem von Edmund Jacobson in den USA entwickelten Verfahren wird körperliche Entspannung systematisch trainiert und abrufbar gespeichert.

Anspannungen der Muskulatur treten häufig im Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress und Angst auf. Darauf aufbauend entwickelte Jacobson folgendes Prinzip: Wir erreichen Entspannung durch vorausgehende Anspannung. Allerdings muss die Entspannungsphase dabei deutlich länger sein als die Anspannungsphase.

Durch das Kontrasterlebnis - erst Anspannung, dann Lockerung - kommt es meist zu recht deutlichen Entspannungsempfindungen. Dieses Verfahren kann auch direkt in einer angstbesetzten Situation angewandt werden und führt zu einer unmittelbaren Beruhigung und Entängstigung, zudem wird die Situation kontrollierbarer.

### **Umsetzung in den Alltag**

Die pflegerischen Mitarbeiter stehen dem Rehabilitanden als Ansprech- und Bezugspersonen zur Seite.

Bei Verhaltensübungen unterstützen sie beratend und auch direkt begleitend und fördern so die gestufte Exposition mit den angstbesetzten Situationen. Ziel ist es, dass Rehabilitanden bereits in der stationären Behandlung mehr Autonomie und Sicherheit gewinnen, dabei aber jederzeit auf ganz individuelle, persönliche Hilfestellungen zurückgreifen können.

### **Medikamentöse Behandlung**

Bei der Behandlung von Angststörungen können auch Medikamente wie Antidepressiva und Neuroleptika hilfreich sein. In der Klinik Alpenblick werden Antidepressiva (SSRI und Tricyclika) erst eingesetzt, nachdem die Rehabilitanden über Wirkung, unerwünschte Nebenwirkungen, Wirkungseintritt und Einnahmedauer informiert wurden. Sie sollten nur als vorübergehende Unterstützung eingenommen werden.

### **Die Behandlung sozialer Angst**

Angst vor sozialen Situationen ist ein häufiges Kennzeichen vieler psychischer Störungen und ist in der Bevölkerung weit verbreitet. Viele Menschen erleben immer wieder, dass sie Angst haben, sich vor anderen zu äußern, dass sie sich nicht genügend durchsetzen können, persönliche Rechte zugunsten anderer zurück stellen oder sich einsam fühlen, weil ihnen der Mut fehlt, auf andere zuzugehen. Das kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen und die Ausbildung anderer Krankheitssymptome fördern.

Übungen in stationsinternen Gesprächsgruppen (Kerngruppe) fördern soziale Kompetenzen und den Abbau sozialer Ängste.

### **Weiterführende Literatur**

Wittchen, Hans- Ulrich: Ratgeber Angst. Angsterkrankungen, Behandlungsmöglichkeiten.  
Hexal, 1995, ISBN 3805561725

Wolf, Doris: Ängste verstehen und überwinden. Gezielte Strategien für ein Leben ohne Angst.  
PAL Verlag, 2012, ISBN 3923614322

Gerne erhalten Sie weitere Informationen:

Tel.: +49 (0) 7562 71-1411  
Email: [info@klinik-alpenblick.de](mailto:info@klinik-alpenblick.de)